

# Содержание

Введение.....	9
---------------	---

## **Глава 1**

Что такое «синдром измотанной женщины»?.....	19
--	----

## **Глава 2**

Нервная система и ее роль в ежедневной гонке.....	41
---	----

## **Глава 3**

Эндокринная система.....	73
--------------------------	----

### **Глава 3**

#### **Часть I**

Надпочечники и гормоны стресса: их роль и влияние на состояние женщины.....	77
--	----

### **Глава 3**

#### **Часть II**

Яичники и половые гормоны: их роль и влияние на измотанную женщину.....	113
--	-----

### **Глава 3**

#### **Часть III**

Щитовидная железа и ее гормоны: их роль и влияние на измотанную женщину.....	153
---	-----

**Глава 3**

**Часть IV**

Гипофиз: жизненно важная роль главной железы в каждом аспекте женского здоровья.....	173
---	-----

**Глава 4**

Пищеварительная система: влияние бешеного темпа жизни на пищеварение .....	193
---	-----

**Глава 5**

Эмоциональная сторона: поведение и убеждения.....	217
--	-----

**Глава 6**

Чего вам стоит вечная гонка? .....	243
------------------------------------	-----

**Глава 7**

Рекомендации .....	265
--------------------	-----

Литература и источники.....	305
-----------------------------	-----

Благодарности .....	309
---------------------	-----

Об авторе.....	313
----------------	-----

*Наша миссия — просвещать и вдохновлять,  
улучшая здоровье людей и неся им счастье.*

*И таким образом — менять мир.*

*Доктор Либби с командой*





## Введение

Книга «Синдром белки в колесе» появилась в результате моих четырнадцатилетних наблюдений за изменениями в женском здоровье и поведении. Никогда раньше в своей работе я не сталкивалась с таким количеством женщин, разрывающихся на части в стремлении сделать все, что от них ждут. Никогда раньше я не наблюдала такого количества проблем репродуктивной системы. Женщины все время взвинчены. Многие испытывают усталость. Уставшие, но взвинченные. Постоянный цейтнот и ощущение нехватки времени в сочетании с бесконечным списком дел имеют настолько значительные последствия для женского здоровья, что мне пришлось написать об этом книгу.

Женщинам кажется, что им необходимо мчаться вперед (осознают они это или нет), и это влияет на здоровье самым опасным образом. Никогда еще проблемы, связанные с половыми гормонами, такие как синдром поликистозных яичников, эндометриоз, бесплодие и тяжело

протекающая менопауза (не говоря уже об изнурении), не стояли так остро. Если взглянуть на химические процессы в нашем теле и обратиться к научным исследованиям, то виной всему будет стресс.

Меня беспокоит не только гормональный дисбаланс, истощившиеся от долгой выработки гормонов стресса надпочечники, вялая щитовидная железа и то, как это влияет на нас и окружающих. Не меньше (а то и больше) меня беспокоит, почему так происходит. Только поняв причины, можно изменить ситуацию. Почему женщины ведут себя так, что их здоровье становится все хуже? Ответ следует искать в биохимии нашего тела и мировоззрении.

Поняв, что происходит, вы увидите, что выбор между «мчаться» и «не мчаться» зависит от убеждений, и ведете себя вы согласно этим убеждениям. И пока вы их не пересмотрите, вы будете жить по-прежнему.

Когда вы воспринимаете свою жизнь как сложную, все проблемы — независимо от обстоятельств, масштаба сложностей и их угрозы для жизни — кажутся значительными. Как вы относитесь к мелким проблемам, так вы реагируете и на крупные. Тело не успевает за изменениями, которых требует от него современный мир. Необходимо понять это и выделять время для отдыха — ежедневно, еженедельно и ежемесячно, чтобы набраться сил по-настоящему. Как тело не может долго обходиться без сна, так и психика не способна слишком долго работать без качественного отдыха. Иначе, как подсказывают результаты научных исследований и интуиция, дело не обойдется без последствий.

Все виды, живущие на нашей планете, эволюционируют с каждым новым поколением. Каждое новое

поколение лучше подготовлено к жизни в преобладающих условиях и среде. Проблема в том, что сейчас среда меняется со скоростью прежде невиданной в эволюции человека. Говоря об эволюции, я не хочу заводить споры о божественном происхождении и теории Дарвина. Я просто хочу, чтобы вы задумались, чего мы требуем от своего тела.

Люди существуют на Земле 150 000–200 000 лет. Мы медленно и устойчиво развивались, кочевали, жили за счет земли. Мы были охотниками и собирателями, и только времена года, климат и погодные условия влияли на то, что мы едим и что нам нужно делать в течение дня. Люди ели в основном сырую пищу в таком виде, в каком она существовала в природе, и выполняли задачи, необходимые для выживания. Основу питания составляли сырые растения, и иногда к ним добавлялась более насыщенная пища, добытая охотой и собирательством.

Приблизительно 7500–10 000 лет назад люди стали задерживаться на одном месте в течение более долгих периодов времени, и возникли очень примитивные формы земледелия. Впервые люди начали выращивать зерновые и потреблять молоко животных. Впервые питание стало регулярным, так как пищу не надо было искать, а земледелие давало запасы. Однако ритм питания и жизни по-прежнему опирался на природные циклы: урожай был сезонным и зависел от милости природы, а «работать» можно было только при дневном свете.

Пока изменения происходили постепенно и непрерывно, химические процессы организма за ними поспевали. Следующее наиболее значительное изменение в образе жизни произошло в XIX веке благодаря

промышленной революции. Труд был механизирован, и деревенские жители начали массово переселяться в города. На сельское хозяйство легла огромная нагрузка по обеспечению питанием населения, которое продолжало расти, а повседневная работа стала требовать меньше движения, так как люди теперь трудились не на земле, а на заводах. Образ жизни начал зависеть от места жительства и размера заработка.

Перенесемся в сегодняшний день. Последние двадцать лет, когда появился интернет и сотовые телефоны, стали самым быстрым периодом изменений в истории человечества. Еще не так давно, когда вы выходили из дома за покупками, отводили детей в школу или ехали с работы домой, с вами невозможно было связаться. А сегодня сотовые телефоны не только звонят, но и издают сигналы о приходе сообщений электронной почты и комментариев в социальных сетях. Большинство знакомых мне женщин не сидит спокойно в машине, пережидая красный свет: они проверяют СМС, электронную почту и последние новости на любимом портале. Были времена, когда, стоя на красный свет светофора, мы могли о чем-то подумать, посмотреть на небо, испытать чувство благодарности или послушать хорошую песню по радио. В нашей жизни было больше духовной пищи и отдыха.

Сегодня многие едят «пищу» из пакета, содержащую не пищевые ингредиенты, потому что им некогда. Пища должна быть удобной, или люди не будут ее есть. И чем быстрее есть, тем лучше. Но в глубине души вы понимаете (признаетесь вы себе в этом или нет), что расплата настанет. Вы прятали голову в песок последние двадцать лет, если не знаете, что диета должна быть основана на свежих продуктах и что нужно есть гораздо



больше овощей. Основная масса людей выбирает нездоровую пищу не от незнания, а из убеждений. Но вместо того, чтобы пересмотреть убеждения, они думают, что им нужно больше знаний. Разумеется, иногда информация о пище, питании и здоровом образе жизни может принести немалую пользу. Но, на мой взгляд, не менее важно вдохновение — то приподнятое настроение и желание позаботиться о себе, — которое меняет убеждения.

Я часто наблюдаю за людьми, особенно в аэропортах. Они сходят с движущейся дорожки и вместо того, чтобы быстрее идти к выходу на посадку, останавливаются. Они устали, еще не добравшись до самолета! Чтобы мы двигались быстрее, придумано множество приспособлений, однако не все они полезны для здоровья. Они не дают нам двигаться. Сегодня людям не нужно подниматься по лестницам, потому что есть лифты, эскалаторы и движущиеся дорожки. Нам даже не нужно ходить в магазин, чтобы купить еду, не говоря уже о том, чтобы собрать ее в поле или убить в лесу. Мы заказываем продукты через интернет, и их привозят прямо домой. Я никого не виню. Это всего лишь одно из наблюдений о том, как быстро и сильно изменился мир, в котором мы живем. Мы превратились в подопытных кроликов во множестве областей. Никогда раньше люди всю жизнь не питались продуктами, выращенными с применением пестицидов, и не держали регулярно так близко к мозгу устройство, излучающее радиацию. Никогда раньше искусственные подсластители, красители и консерванты не присутствовали в пище человека в течение всей его жизни. Я готова скрестить все пальцы рук и ног в надежде, что все это безопасно. Но интуиция подсказывает мне, что это не так.

На клеточном уровне мы не отличаемся от своих предков. Каждое поколение немного эволюционирует, чтобы лучше приспособиться к жизни в окружающей среде. Однако темпы эволюции не идут ни в какое сравнение со скоростью изменений окружающего мира. Сознание и мышление развились, чтобы поспевать за жизнью, и нам удастся писать сообщение по электронной почте, разговаривая по сотовому телефону, при этом вспоминая, что нужно заказать торт ребенку на день рождения (заметьте, я говорю о том, чтобы купить его, а не испечь), но на биохимическом уровне мы те же, что были 150 000 лет назад. Прежним осталось и наше подсознание, которое, как показывают исследования, в миллион раз сильнее сознательного разума. Подсознание — часть разума, недостижимая для осмысления, — заставляет биться сердце и расти волосы; оно знает, как заживить порез без вашего участия... и все эти процессы удивительны сами по себе! Я не верю, что нервная система, оказывающая огромное влияние на каждую клетку нашего тела, всю гормональную систему, каждый орган, каждый аспект сжигания жира и ощущение нехватки времени, способна поспевать за теми изменениями, что происходят в данный момент развития человечества.

Мы разрываемся между сотовыми телефонами и электронной почтой, ноутбуками и беспроводными модемами. И при этом слишком много хотим от своего тела. Никогда раньше почта не была так быстра, а система коммуникаций не делала нас доступными круглосуточно и ежедневно, если мы ей это позволяем. Никогда у нас не было так мало времени, чтобы приготовить себе еду. Никогда раньше мы так долго не держали телефон у уха, а наушники — в ушах, так что,

даже занимаясь спортом, мы одновременно и отвлекаем себя, и излишне стимулируем. Мы еще не вполне осознали, что дела, которые кажутся неотложными, и скорость, с которой мы живем, ведут к катастрофическим последствиям для здоровья, особенно для нервной и репродуктивной системы.

Мы оказались настолько далеко от своих корней, что многие считают или недоступной им роскошью, или ерундой такие вещи, как питание сезонными продуктами, привычку иногда ходить босиком и чувствовать землю под ногами, по вечерам выключать в определенное время сотовый телефон, не отвечать на сообщения электронной почты каждые три минуты и еженедельно устраивать день отдыха, в который даже не проверять почту.

Мы как будто потеряли из виду путеводную нить природы — не только в отношении питания, но и образа жизни в целом. На мой взгляд, матери-природе виднее. Еще не так давно мы лечили простуду чесноком и лимонами. Теперь мы принимаем таблетку и бежим дальше, потому что не можем себе позволить не пойти на работу. Люди уезжают в отпуск на неделю, а за семь дней перед этим выполняют трехнедельную норму работы. Они возвращаются еще более уставшими, чем перед отъездом, и сразу же должны разгрести накопившуюся почту и прочие дела. Если посмотреть на это со стороны, кажется, что мы сошли с ума, ведь так? Чтобы начать жить по-другому — во всех смыслах полезнее для здоровья, — надо осознать, что это необходимо. И принять соответствующее решение. Натуральные продукты более питательны, а именно питательные вещества поддерживают в нас жизнь. Имея больше свободного времени, мы можем

уделить его отношениям с близкими людьми — а это делает нас счастливее и добрее как к себе, так и к окружающим.

Не отдавая себе в том отчета, вы требуете от своих желез и органов, печени, желчного пузыря, почек, надпочечников, щитовидной железы, яичников, матки, мозга и пищеварительной системы справляться с этой гонкой. Такой темп жизни, конечно, имеет последствия. Эта книга родилась благодаря моим наблюдениям и размышлениям, а еще — научным данным о том, что настоящий момент требует от нас и какой вред нам причиняет.

Мы не приспособлены справляться с постоянным напряжением — кажущимся или реальным, долгим потреблением некачественной пищи и сидячим образом жизни за компьютером с сотовым телефоном у уха. Как я говорила, это лишь верхушка бесславного, но поразительного айсберга, и женщины должны знать, чем грозит такой образ жизни и почему мы становимся заложниками этой гонки. Осознание — первый шаг, и часть информации, содержащейся в этой книге, вероятно, будет для вас новой. Другая часть поможет вспомнить то, что вы уже знаете.

В этой книге я использовала многочисленные примеры и истории из жизни реальных женщин разных профессий, происхождения и семейного положения. Наиболее типичным из описанных здесь будет сценарий работающей гетеросексуальной матери. Однако существует и множество других героинь: с иной работой, жизнью, сексуальными предпочтениями, семейным положением, социально-экономической ситуацией, а также наличием или отсутствием детей. Я рассказываю истории, чтобы понять суть, а иногда обобщаю и пересказываю то, что слышу чаще всего, что тоже будет одной из историй.

Я понимаю, что мужчины не меньше страдают от постоянной спешки. Я вижу это ежедневно. Но мужская психика отличается от женской. Эта книга посвящена женщинам не потому, что мне безразличны мужчины (и мне не кажется, что их здоровье не страдает из-за стресса). Я просто хотела тщательно исследовать, почему женщины стали спешить, как никогда раньше, каковы последствия этого, и, конечно, поделиться мыслями и стратегиями, которые могут помочь вам изменить свою жизнь.

В сутках всегда будет двадцать четыре часа. И как провести это время — решать только вам. Представление о том, что нужно сделать в течение дня, зависит как от биохимических процессов в вашем организме, так и от убеждений. И вам предстоит узнать новое и о том, и о другом. Отправляйтесь в путь вместе со мной, и вы начнете по-новому понимать и, главное, применять стратегии и ритуалы, предложенные здесь для того, чтобы ваше будущее было здоровым.





# Глава 1

## Что такое «синдром измотанной женщины»?

«Синдром измотанной женщины» описывает биохимические последствия постоянной гонки и влияние на здоровье множества неотложных дел. Не важно, нужно женщине сделать два дела или двести, она спешит с ними покончить. Она взвинчена до предела и не жалеет себя в ежедневной битве за успех. У нее всегда полно дел, и она крайне редко чувствует себя победительницей и хозяйкой положения. Страстное желание контролировать каждую мелочь приводит к ощущению, что она не контролирует вообще ничего — даже себя. Временами ей кажется, что она не справляется, говорит она об этом вслух или держит в себе, в то время как у нее уже сводит живот от напряжения. Хорошо, если у нее сбалансированы половые гормоны. Большинство женщин в подобном состоянии ужасно мучаются во время менструаций, которые могут быть нерегулярными. Ну а те, кто входит в менопаузу, чувствуют себя измотанными.

Женщины, которых я любя отношу к «щитовидному типу», так превозносят кофе, что им кажется, будто они жить без него не могут. Они говорят, что он рассеивает туман в голове, дает хоть какую-то энергию (лучше, чем ничего) и помогает шевелиться. Они почти всегда говорят, что кофе улучшает им настроение. Женщины «щитовидного типа» нервничают меньше других. Чтобы заставить их понервничать, нужно много кофеина. Они часто страдают от усталости. И не просто усталости — они устали до мозга костей. В то время как большинство женщин усталость валит с ног ближе к вечеру, измотанные женщины обычно чувствуют себя вымотанными уже во второй половине дня и ранним вечером. Но если они не ложатся до десяти, то у них открывается второе дыхание и им трудно уснуть до двух часов ночи.

Сколько из этих высказываний ниже описывают вас? Ради интереса посчитайте их количество и определите свой уровень измотанности.

## ИЗМОТАННАЯ ЖЕНЩИНА

- Любит кофе до такой степени, что чувствует себя несчастной, если не получает свою дневную дозу. Говорит себе, что он нужен ей для энергии, чтобы мозг работал или она могла заставить себя двигаться.
- Когда ее спрашивают, как она себя чувствует, отвечает «ужасно занята» или «вся на нервах».
- Гормоны стресса — адреналин и кортизол — чаще присутствуют у нее в крови, чем отсутствуют.
- У нее низкий уровень прогестерона.



- У нее проблемы с менструациями в виде синдрома поликистозных яичников, тяжелых менструаций со сгустками крови, нерегулярного цикла, ПМС или изнурительной менопаузы.
- Ей хочется сладкого, особенно в середине дня или ближе к началу менструации.
- Часто чувствует себя перегруженной.
- Имеет плохую кратковременную память.
- Ей всегда кажется, что в сутках слишком мало часов.
- На многое слишком болезненно реагирует, даже если не показывает этого.
- Часто чувствует себя уставшей и при этом взвинченной.
- Щитовидная железа или гипоактивная, или гиперактивная.
- Не может присесть, потому что будет испытывать чувство вины. Если только у нее совсем не осталось сил, тогда немного отдохнет, но все равно будет чувствовать себя виноватой.
- Слишком мало спит.
- Порой сон не приносит желаемого отдыха.
- Вместо того чтобы лечь спать, поздно вечером отделяет срочные дела.
- Раздражительна.
- В машине все время хочет ехать побыстрее, даже если ей это не нужно.
- Возмущается, почему все едут медленно, даже если это не так.

- У нее нет времени для уединения, для себя, говорит, что это эгоизм или роскошь, которую она не может себе позволить.
- Имеет список дел, который никогда не кончается, и тревожится из-за этого.
- Легко впадает в панику.
- Часто имеет проблемы с пищеварением, такие как метеоризм или синдром раздраженного кишечника.
- Настолько вымотана, особенно во второй половине дня, что чувствует, что не справляется со своей жизнью... Единственным спасением кажется сахар, кофеин или алкоголь.
- Не замечает особенных моментов, которые происходят в ее жизни. Жизнь кажется хаосом.
- Смеется реже, чем раньше.
- Ей тяжело расслабиться без вина.
- Мысли расплывчаты (в голове туман или «каша»), но замечает это только в редкие дни, когда голова бывает ясной.
- Ругает себя за то, что она плохая жена (мать, друг).
- Постоянно стремится завоевать любовь окружающих, иногда даже не замечая этого.
- Беспокоится, если под рукой нет телефона, постоянно заглядывает в него, чтобы не пропустить важное СМС или звонок, берет с собой телефон даже в туалет.
- Уезжая в отпуск, большую часть времени думает, что должна развлекаться, но по-настоящему

не отдыхает, и отпуск превращается в продолжение ее обычной жизни.

- Возвращается с отдыха еще более уставшей, чем была до отъезда.
- Дышит часто и поверхностно, испытывает нехватку воздуха, нередко тяжело вздыхает.
- Плохой аппетит или, наоборот, зверский, особенно по ночам.
- Может обвинять окружающих, что они добавляют ей лишних забот или «усложняют жизнь», хотя большая часть стресса возникает из-за внутреннего напряжения.
- Пытаясь сделать в течение дня как можно больше, проверяет электронную почту в ванной, стоя на светофоре или поздно вечером.
- Часто испытывает чувство вины.
- Не просит о помощи.
- С трудом отказывает, а если и делает это, то чувствует себя виноватой.

0. Эта книга не для вас. Но не спешите отложить ее, скорее всего, она будет полезна кому-то из ваших подруг!

1–4. Вас нельзя назвать измотанной женщиной. Используйте эту книгу, чтобы определить, каким частям эндокринной системы может понадобиться ваша помощь. Например, если вы испытываете ПМС, применяйте стратегии, предложенные для этого состояния.

5–7. Вы встали на путь измотанной женщины! Применяйте стратегии, которые я предлагаю для поддержки

как физического, так и эмоционального здоровья, снижайте уровень стресса и улучшайте свое самочувствие!

7 и больше. Здравствуйте, измотанная женщина, приятно познакомиться. Я постараюсь помочь вам преодолеть стресс.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ИЗМОТАННОЙ ЖЕНЩИНЫ

В вашей бесконечной гонке принимает участие несколько систем организма:

- Нервная система.
- Эндокринная система, которая включает:
  - надпочечники (где вырабатываются гормоны стресса);
  - яичники;
  - щитовидную железу;
  - гипофиз, главный выключатель (отдел мозга).
- Пищеварительная система.

Жизнь в спешке влияет на любую из этих систем — или на все разом. Решая проблемы в одной из этих систем, вы почувствуете себя лучше. Однако, если продолжите жить в бешеном темпе, здоровье будет все ухудшаться. Одна из основных целей этой книги — помочь вам разобраться в биохимических процессах, происходящих в организме. В следующих главах вы узнаете, как определить не только, какая из систем нуждается во внимании и особенной заботе, но и что вы можете для нее сделать.

Когда ваша биохимия (например, половые гормоны) барахлит, изменить самочувствие очень сложно. Вы страдаете из-за постоянной усталости, часто срываетеесь, у вас случаются вспышки гнева — или с вами происходит все это разом. Тело постоянно получает сигналы от окружающей среды и от самого себя о химических веществах (гормонах), которые ему необходимо производить, и, чтобы привести его в порядок, понадобится много времени. Необходимо снизить темп жизни и избавиться от ощущения, что все следовало сделать еще вчера.

Приведу статью, которую я написала для одной газеты. Возможно, вы узнаете в ее героине себя.

### **Синдром измотанной женщины**

Сделайте глубокий вдох и отправляйтесь вместе со мной в путешествие в мир пищи и гормонов, мыслей и ощущений, энергии и жизненных сил. Разумеется, существует множество вариаций того, о чем пойдет речь, но, думаю, вы уловите суть.

Типичный завтрак, который я регулярно наблюдаю у множества женщин, выглядит так: вскочить с постели, проглотить миску обработанных хлопьев и побежать на работу. Уровень сахара в крови взлетает, и поджелудочная железа выбрасывает порцию инсулина. Вот и первая ситуация за день, когда у вас отложился жир<sup>1</sup>. Все утро вы дышите поверхностно: вы

---

<sup>1</sup> Обычно днем жир не откладывается. Все, что мы съедаем днем, в кишечнике всасывается в кровь и сгорает. Во время отдыха (расслабления) и ночью, когда тратить глюкозу и жир не на что, они уходят на склад — в жировую ткань. Поэтому отказ от раннего

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
([e-Univers.ru](http://e-Univers.ru))