

Содержание

Введение.....	7
Глава 1 Станьте хозяином своего здоровья.....	15
Глава 2 Медицинские причины усталости.....	29
Глава 3 Заболевания щитовидной железы	45
Глава 4 Адреналиновая усталость	55
Глава 5 Здоровье пищеварительной системы	65
Глава 6 Избавьтесь от сахарной зависимости	79
Глава 7 Химическая нация	91
Глава 8 Пища для размышлений	99
Глава 9 Трехнедельная программа энергетического очищения	121
Глава 10 Хорошего сна!.....	167
Глава 11 Меньше стресса — больше энергии.....	179
Глава 12 Полезные добавки.....	197
Глава 13 Двигайтесь	211
Глава 14 Биоидентичные гормоны	229
Заключение.....	249
Ресурсы.....	263
Благодарности.....	267
Об авторе.....	269
Примечания	271

Посвящаю эту книгу маме и папе. Без их любви, поддержки и самопожертвования я не стала бы тем, кем сегодня являюсь. Папа, я выбрала профессию благодаря тебе, и если мне удастся стать хотя бы в половину таким же хорошим врачом и человеком, как ты, будет здорово.

Введение

Почему все вокруг вечно такие уставшие? Как семейный врач и одна из представительниц Национальной службы здравоохранения Великобритании, я то и дело задаюсь этим вопросом. Почему многие мои пациенты постоянно чувствуют себя утомленными? Почему так измотаны все мои друзья? Черт, из-за чего я сама настолько устаю, что отменяю пятничные вечерние походы в бар ради того, чтобы упасть на диван и отключиться, хотя нет еще и одиннадцати?

Помню, как в 2008 г. мы с моей коллегой, попивая кофе, чтобы продержаться до конца смены, беседовали о том, как сильно мы обе устаем. Я как бы между прочим заметила, что уже привыкла к мысли «придется жить с усталостью до конца дней» и теперь осталось только окончательно с ней смириться. Коллега была удивлена тем, как философски я отношусь к этой проблеме — будто приговоренная к казни, безропотно принимающая свою судьбу.

Так что же произошло между 2008 и 2014 гг.? Что заставило меня развернуться на 180 градусов и строчить сейчас книгу о победе над усталостью?

Работая семейным врачом, я часто слышу от пациентов жалобы на слабость и утомление, возникающие при отсутствии явных нарушений здоровья. Я называю это «проблемой образа жизни»: она сильно влияет на качество жизни, но ее невозможно выявить ни при стандартном медицинском осмотре, ни по результатам анализа крови. Симптомы, безусловно, есть, однако какого-либо

общепринятого лечения не существует. Некоторые мои пациенты даже плакали: они были настолько обессилены, что не могли ухаживать за детьми или вставать на работу по утрам. Излишне говорить, что качество их жизни существенно снизилось.

Было ужасно жаль видеть моих пациентов в таком состоянии, но я не понимала, как им можно помочь. Случайно узнав об интегративной медицине, я осознала: мое призвание — стать специалистом именно в этой области. Интегративная медицина широко применяется в США и Австралии, ее преподают в медицинских учебных заведениях, она также включена в программы медицинского страхования этих стран. Но в моем вузе не было такого направления. Я уверена, что большинство хороших врачей пытается применять комплексный подход, учитывая образ жизни и социальную среду пациента, но о степени влияния этих факторов на здоровье и самочувствие человека нам никто не рассказывал. Возможно, это связано с проблемами финансирования медицинского обслуживания в Великобритании, однако я надеюсь, что в будущем интегративное направление будет развиваться. Если говорить обобщенно, то оно использует лучшее из западной и восточной медицины, опираясь на научные доказательства и обеспечивая поистине «полное» здравоохранение — всесторонне подходя к обследованию человека. Глядя на слабо выраженные негативные симптомы усталости и утомленности у пациента, я пытаюсь найти способ для восстановления баланса в организме до того, как ситуация ухудшится и перерастет в болезнь.

В Великобритании существует всего десяток квалифицированных специалистов по интегративной медицине, и я, как одна из них, работаю со многими частными клиентами, помогая им достичь оптимального уровня здоровья. Мой прием подразумевает подробную и всестороннюю консультацию, на которой я обследую человека как единое целое, учитывая все факторы, влияющие на его здоровье и благополучие. В отличие от обычного семейного врача меня не останавливает отсутствие симптомов какой-либо конкретной болезни, если самочувствие моего пациента

не улучшается. Я стремлюсь помочь человеку научиться контролировать его собственную жизнь, чтобы не допустить развития недугов и полностью восстановить здоровье. Отчасти моя роль заключается в изучении питания и физической формы пациента, его подверженности стрессам, в проверке химического и гормонального дисбаланса, работы пищеварительной системы и уровня интоксикации организма.

Будучи одновременно семейным врачом, представителем Национальной службы здравоохранения Великобритании и специалистом по холистической медицине, я могу показать вам, как сохранить и укрепить здоровье, внеся в жизнь небольшие изменения, благодаря которым вы сможете контролировать свое самочувствие и добиться максимального для себя эффекта. Я настолько уверена в своей программе, что могу обещать: если вы последуете ей, то будете чувствовать себя фантастически, выглядеть моложе, придет в отличную форму и ощутите достаточную энергию, чтобы наслаждаться жизнью в полной мере. Есть кто-нибудь, кто этого не хочет?

МАЛЕНЬКИЕ ПЕРЕМЕНЫ — БОЛЬШОЙ РЕЗУЛЬТАТ

Это так же просто, как правильно питаться, пить больше воды, справляться со стрессом и выполнять физические упражнения? В большинстве случаев — да. Но я знаю много пациентов, которые, делая все это, продолжают страдать от усталости. В таких случаях следует обратить внимание на другие нарушения, влияющие на здоровье. Эта книга подскажет вам, как это сделать. Мы все очень занятые люди, поэтому я собираюсь предложить вам такие советы, которые как можно гармоничнее впишутся в вашу повседневную жизнь.

Рекомендую вам прочитать книгу от начала до конца, а затем определить, какие главы вызвали в вас наибольший отклик, и начать именно с содержащихся в них советов. Кроме того,

можно пройти тест на уровень жизненной энергии в главе 1 (см. с. 19–27), выяснить, по каким пунктам вы набрали высший балл (а значит, больше всего нуждаетесь в помощи), и самое пристальное внимание обратить именно на них. Не спеша переварите информацию и начните вносить изменения, когда почувствуете, что готовы к ним и в состоянии что-то сделать для них. Это не какое-то мимолетное увлечение, это на всю жизнь, так что не торопитесь.

ОЦЕНКА ТЕКУЩЕЙ СТЕПЕНИ ЗДОРОВЬЯ

Я написала эту книгу для того, чтобы напомнить людям кое о чем очень важном:

Вы должны заботиться о собственном здоровье, как никто другой. Именно Вы должны стать лучшим специалистом по своему самочувствию, и именно Вы несете за него полную ответственность.

Да, *ВЫ!* Ваш участковый врач и другие медработники могут подсказать вам направление, в котором стоит двигаться, но окончательный выбор всегда за вами. Похоже на расширение прав и возможностей, правда?

Первый шаг нашего плана — максимально честно оценить состояние ваших сегодняшних запасов энергии, степени здоровья и самочувствия. Осознав, на какой ступени вы сейчас находитесь, без критики или негатива, и определив свои позитивные цели в плане здоровья, вы яснее поймете, в каком направлении хотите двигаться и чего желаете достичь.

Предлагаю вам завести тетрадь и записать в ней ответы на следующие вопросы для того, чтобы всегда можно было к ним вернуться:

1. Какие три составляющие вы больше всего хотели бы изменить в своем здоровье? Какие три обстоятельства вы больше всего хотели бы изменить в своей жизни? Как вы думаете, какие ваши действия влияют на здоровье? (Рассмотрите питание, физические упражнения, стрессы, курение, алкоголь и т. д.)
2. Как описанные выше изменения повлияли бы на вас? Как бы вы стали себя чувствовать? Что бы это улучшило?
3. Какие из возможных изменений легко вписались бы в вашу сегодняшнюю жизнь?
4. Насколько счастливым вы себя чувствуете в данный момент и из-за чего?
5. Каков уровень стресса, которому вы подвергаетесь, и от чего он зависит?
6. Как часто вы занимаетесь спортом? Что вам мешает или мотивирует вас?
7. Как вы питаетесь? Что влияет на ваш рацион?
8. Как вы думаете, каким образом ваш нынешний образ жизни влияет на здоровье в старости?

Чтобы извлечь из этой программы максимальную пользу и стать экспертом в особенностях функционирования своего организма, вы должны быть на 100% честны. Ответить на некоторые из этих вопросов, возможно, будет трудно, поэтому я хотела бы, чтобы вы посвятили этому заданию неделю: так вам удастся лучше понять нынешнее состояние вашего здоровья и благополучия, прежде чем мы приступим к работе. Верных или неверных ответов здесь не существует.

Предлагаю вам сначала записать только первые варианты, которые сразу придут вам в голову, и затем возвращаться к ним ежедневно на 10–15 минут: таким образом вы сможете подумать,

не нуждаются ли они в корректировке, или проверить, не возникли ли у вас новые мысли. В конце недели запишите свои доработанные ответы, и с течением времени вы заметите улучшение ситуации.

Когда вы начинаете понимать, что от вас зависит очень многое, брать под контроль собственное самочувствие и благополучие становится гораздо легче. Сделав этот первый шаг и взяв на себя ответственность, вы отправитесь в путешествие к тому уровню здоровья, о котором так долго мечтали. Я всегда полна решимости помогать своим клиентам становиться настолько здоровыми и энергичными, насколько это возможно с помощью новаторских методов интегративной медицины. Теперь я хочу точно так же помочь и вам — только посредством данной книги.

Начать процесс восстановления своего тела, ума и духа никогда не поздно. Иногда кажется, что наше нынешнее состояние и то «отличное здоровье», к которому мы стремимся, разделяет целая пропасть. Но знайте: я готова поддержать вас и призываю не сдаваться. Стать энергичным и здоровым возможно. Просто идите к цели шаг за шагом, постепенно.

Многие не понимают, что наше самочувствие *напрямую* зависит от того выбора, который мы делаем в отношении своего образа жизни. Например, на здоровье и энергичность влияет питание. Фрукты и овощи дают энергию для тела, а потребляемые нами обработанные продукты сокращают ее запас. Курение, алкоголь и кофеин делают то же самое — равно как и стресс. В то же время релаксация, физические упражнения и потребление нужных пищевых добавок повышают уровень энергии. Кроме того, стоит отметить, что, отказываясь от еды в пользу своей почти круглосуточной работы, вы до основания разрушаете собственные природные ритмы.

ЧЕМ Я МОГУ ВАМ ПОМОЧЬ

Я пишу эту книгу для того, чтобы направить вас по новому пути и улучшить ваше здоровье. С ней вы сможете пройти весь процесс,

шаг за шагом. Мне, как и любому человеку, тоже нравятся еда навынос, шоколад и веселые вечеринки, к тому же я реалист, поэтому советую действовать по принципу 70/30. Это значит — вводить новый режим на пять-шесть дней в неделю, а в остальные дни позволять себе немного лишнего. Если состояние вашего здоровья удовлетворительное, вы заметите положительные изменения уже через несколько недель. Если же в настоящее время вы находитесь не в лучшей форме, то я бы порекомендовала вам попробовать относиться к себе построже. Обещаю: результат того стоит.

Я знаю, что этот метод работает! Не только потому, что я изучала его и видела его эффект на своих пациентах. Именно им я пользуюсь сама для того, чтобы следить за собственным здоровьем. Могу честно сказать, что в данный момент чувствую себя прекрасно. Но так было не всегда. У меня был избыточный вес, я часто испытывала стресс, страдала от бессонницы и залечивала каждый удар жизни маленькими излишествами. Несколько лет назад у меня возникло ужасное чувство, что жизнь просто несправедлива и ничего уже не изменится. Но потом изменилась я сама. Не сразу, конечно, — постепенно, со временем. Сначала я занялась медитациями и развитием психической вовлеченности, благодаря чему совершенно изменилось мое эмоциональное восприятие. Психическая вовлеченность — это умение жить сегодняшим днем, точнее, осознавать свои ощущения и свое окружение в настоящий момент, вместо постоянных возвращений к прошлому или мечтаний о будущем. Эта техника помогла мне прекратить искать внешние причины для обретения счастья, я поняла, что оно — внутри меня. Благодаря этому я перестала следовать вредным «модным диетам» и сосредоточилась на более полезном для здоровья изменении образа жизни, увеличив потребление фруктов, овощей, сока и сократив количество сахара, который я так люблю! Сейчас я стараюсь есть обожаемые мной деликатесы в меру. Я решила реже посещать вечеринки, потому что после них всегда чувствовала себя уставшей и измощденной. Раньше я думала, что должна куда-то ходить, чтобы показать всем, какая

я веселая и «крутая», но теперь мое мнение изменилось: не нужно никому ничего доказывать, необходимо проводить время так, как мне действительно нравится.

Я перестала общаться с людьми, которые использовали меня и отнимали мою энергию, и теперь предпочитаю дружить лишь с теми, кто по-настоящему меня поддерживает. Я не могу регулярно выполнять физические упражнения, поскольку часто работаю по 15 часов в сутки, но вместо этого я всегда стараюсь совершать пешие прогулки в обеденный перерыв и делать растяжку в промежутках между приемами. Сейчас я нахожусь в хорошей форме, но это произошло не в одночасье. В течение длительного времени я вносила в свою жизнь множество небольших изменений, чтобы не сойти с ума от резких перемен и не бросить все в отчаянии. Теперь могу сказать честно: все кардинально изменилось. Я уверена, что все то же самое может произойти и с вами. Опираясь на собственный опыт, отныне я лечу людей именно так: изучаю пациента как единое целое, обращаю внимание на все аспекты его жизни, желая привести его тем самым к оптимальному состоянию здоровья. Конечно, время от времени я сбиваюсь с режима, потому что слишком занята или ем чересчур много шоколада на протяжении нескольких недель, не заглядывая при этом в спортзал. Но я понимаю, что моя работа над собой далека от завершения, и беру тайм-аут для заботы о себе. Я помню, почему важно уделять внимание своему здоровью, и просто начинаю сначала.

Я рекомендую вам попробовать то, что уже испытала на себе. Я не требую от вас ничего такого, чего не сделала бы сама. Доверьтесь мне. Работайте со мной и позвольте мне поддерживать вас на каждом шагу на этом пути. Если появятся какие-либо научные исследования по поводу рекомендаций, приведенных в книге, я дам вам знать. Вместе мы сможем достичь того уровня энергии, здоровья и той формы, какую вы сами желаете. Давайте же начнем!

Глава 1

Станьте хозяином своего здоровья

Состояние здоровья людей в развитых странах претерпевает кризис. Мы живем дольше, но болеем чаще. Ожирение, сахарный диабет, инсульты и инфаркты приобрели масштабы эпидемии. Службы здравоохранения с трудом справляются с этими заболеваниями, а в некоторых регионах ситуация достигла критической точки.

Исследование, опубликованное в марте 2013 г., показало, что, хотя сегодня мы все и имеем шансы прожить лет до восьмидесяти, наше здоровье стало хуже, мы проводим больше времени в болезнях или в больнице¹. По-моему, довольно грустно. Как семейный врач, я часто бываю в домах престарелых и вижу пожилых, прикованных к постели, или хронически больных людей, у которых осталось мало радостей в жизни. Я не хочу для себя такого будущего.

Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS) очень много делает для граждан страны, однако большинство из нас стали зависимыми от нее и забыли, что в конечном счете только мы сами несем ответственность за собственное здоровье. За годы своей практики я пришла к выводу, что пациенты в целом делятся на две категории. Одни считают, что, если тот или иной метод лечения не предусмотрен NHS, он, скорее всего,

не очень хороши платить за него не стоит. Другие верят в «нетрадиционные» способы — например, иглоукалывание и остеопатию — и недовольны тем, что NHS не учитывает их. В Великобритании к альтернативным методам лечения часто относятся с подозрением и насмешками, в то время как в Америке и Австралии их предлагают как нечто само собой разумеющееся. Люди должны понимать, что наша система здравоохранения прекрасно справляется с лечением неотложных и серьезных проблем со здоровьем, таких как инфаркты и инсульты, и заболеваний, требующих медикаментозного курса или оперативного вмешательства. Но мы также обязаны помнить, что заботиться в известной мере о своем самочувствии должны в первую очередь мы сами, путем изменения образа жизни, а иногда и самостоятельного финансирования лечения ради улучшения собственного благополучия и снижения вероятности возникновения заболевания. Чтобы государственная система здравоохранения работала эффективно, нам всем необходимо стараться уменьшать нагрузку на нее, беря на себя ответственность за свое здоровье и заботясь о себе как можно лучше. Таким образом более нуждающиеся в помощи люди смогут получить необходимое им лечение своевременно. Я считаю, что, даже если вы родились с хроническими заболеваниями, у вас есть все же достаточно возможностей для улучшения своего состояния, просто делайте правильный выбор в жизни. На мой взгляд, никаких оправданий здесь быть не может.

Позвольте привести несколько примеров влияния интегративной медицины на здоровье. Один из зачинателей интегративного здравоохранения в США — доктор Дин Орниш. Он разработал план, который на всей территории Америки входит в программы медицинского страхования и, согласно исследованиям, эффективен при сердечных заболеваниях и раке простаты. Сканирование артерий тех людей, которые следовали этому плану, показало, что «налет» на стенках сосудов, вызывающий стенокардию и сердечные приступы, сократился и полностью устранился. Сканирование желез пациентов свидетельствует, что в течение нескольких

месяцев после выполнения ими этого плана рак исчезает. Хотите знать, что это за удивительная программа, способная обратить вспять болезни сердца и рак простаты? В нее входят вегетарианская диета с очень низким содержанием жира, йога, медитация и посещение группы психологической поддержки. Вот и все. Никакого оперативного вмешательства или агрессивных химиотерапевтических препаратов².

Другой пример — уже из Великобритании — это господин Аллан Тейлор. В 76-летнем возрасте у Тейлора был диагностирован рак кишечника, и ему пришлось пройти операцию и химиотерапию. Затем он пришел на обязательный осмотр и обнаружил, что рак образовался уже в другой части кишечника. Врачи сказали ему, что дальнейшее лечение бесполезно, потому что опухоль будет возобновляться в новом месте, и все, что ему остается, — это принимать паллиативную помощь. Но Тейлора такой мрачный прогноз не устроил. Самостоятельно покопавшись в Интернете, он начал следовать найденной им программе, состоявшей из вегетарианской диеты и предполагавшей по меньшей мере десять ежедневных порций фруктов и овощей, употребление абрикосовых косточек, селена, порошка из травы ячменя, куркумы в капсулах и высоких доз витамина С. Через четыре месяца мистер Тейлор пришел на сканирование и выяснил, что никаких следов рака в его теле не обнаружено³.

Очевидно, наш организм способен творить чудеса; мы просто должны дать ему для этого правильное топливо.

У МЕНЯ ЭТО НАСЛЕДСТВЕННОЕ...

Не проходит недели, чтобы я не услышала от какого-нибудь пациента подобных слов. Но знаете что? Удивительное исследование 2009 г., получившее Нобелевскую премию, показало, что гены не являются постоянными и неизменными, как мы думали раньше. Теломеры на конце генов можно укорачивать или удлинять. Чем они короче, тем больше вероятность, что вы быстрее

состаритесь и сократите продолжительность своей жизни. А чем теломеры длиннее, тем дольше будет длиться ваша жизнь. Многие факторы, приводящие к уменьшению теломеров, вполне очевидны — это курение, злоупотребление алкоголем или неправильное питание. Самым удивительным открытием для меня было то, что стресс сокращает наши теломеры в той же мере, как курение. Поэтому он так же вреден для вашего здоровья, как и никотин⁴.

Доктор Дин Орниш обнаружил, что за три месяца участия пациентов в его медицинской программе изменения наблюдались в более 500 генах — гены профилактики болезней «включались», а гены, участвующие в возникновении хронических заболеваний и рака, «выключались». Таким образом, доктор Орниш считает, что гены — это ваша предрасположенность, но не приговор.

Мы часто обращаемся к достижениям в медицине — новым лекарствам, процедурам и технологиям, но истина заключается в том, что огромное влияние на здоровье и благополучие оказывают наши повседневные решения — что съесть, как справиться со стрессом, как долго выполнять физические упражнения, а также то, насколько мы счастливы.

НАШ ВНУТРЕННИЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Каждая клетка нашего организма состоит из чистой энергии. Когда мы чувствуем себя хорошо физически, эмоционально и духовно, энергия равномерно разливается по нашему телу, позволяя ощутить прилив жизненных сил. Восстанавливать ее баланс и поток в организме можно при помощи многих методов, относящихся, например, к йоге, буддизму и даосизму. Эффективны в нормализации энергетического потока китайская медицина и иглоукалывание. Энергию, проходящую через наше тело, иногда называют чи, аурами, чакрами или меридианами. Чи — это, как полагают, чистый источник силы, которая течет через нас и наполняет изнутри. Аура — это энергия, окружающая нас; чакры — энергетические центры, расположенные в организме и соответствующие

различным органам и эмоциям. Меридианы — энергетические потоки, текущие через тело. Когда наш баланс нарушается, это может сказаться на гормональной системе, повлиять на кровообращение, нарушить химические реакции в организме и отразиться на нервной системе. Методы и приемы, с которыми вы познакомитесь в этой книге, — касающиеся питания, движения или снятия стресса, — помогут вам восстановить внутренние источники энергии. Каждая клетка в нашем теле выбирает с определенной частотой, и при правильной диете и выполнении других полезных для здоровья действий мы можем пополнить ее баланс.

ПРОВЕРКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Чтобы помочь вам в стремлении повысить уровень энергии, предлагаю пройти следующий тест, оценивающий различные составляющие вашего здоровья, которые в данный момент могут находиться под негативным воздействием. Он был разработан совместно с доктором Марком Аткинсоном, специалистом по интегративной медицине и тренером по психической вовлеченности⁵. По результатам теста вы определите нужные для себя главы. Или можете читать одну главу за другой, постепенно решая, какие из них наиболее актуальны для вас. Заполните анкету и выясните, в каких пунктах вы набрали самый высокий балл: это поможет вам составить более точный индивидуальный план по улучшению здоровья.

1. КОЛЕБАНИЯ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

В течение последнего месяца:

1. Испытывали ли вы сильное желание съесть что-нибудь сладкое или употребить стимуляторы вроде кофеина или никотина?
-

2. Возникали ли у вас проблемы с памятью или спутанность сознания после еды? _____
3. Ощущали ли вы упадок сил, снижение настроения или сонливость после еды? _____
4. Испытывали ли частые перепады настроения в течение дня? _____
5. Набирали ли лишний вес, несмотря на то что следите за питанием? _____
6. Жировые отложения сосредоточились в основном в районе вашей талии? _____
7. Ощущали ли вы слабость? _____
8. Страдали ли от ночной потливости или чрезмерного потоотделения в течение дня? _____
9. Испытывали ли слишком сильную жажду? _____

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: _____

2. АДРЕНАЛИНОВАЯ УСТАЛОСТЬ

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

В течение последнего месяца:

1. Ощущали ли вы подавленность, беспокойство, перегруженность и/или сильную усталость? _____
2. Одолевали ли вас тревога, нервозность, раздражительность, страхи или панические атаки? _____
3. Употребляли ли вы регулярно сахар, кофеин и/или снеки? _____
4. Испытывали ли длительное головокружение? _____
5. Ощущали ли бодрость по ночам? _____
6. Хотелось ли вам соленой пищи, сахара или лакрицы? _____

7. Образовывались ли у вас темные круги под глазами или возникала особая чувствительность глаз к яркому свету? _____
8. Бывало ли, что целый день вы носились, хватаясь то за одно, то за другое дело? _____
9. Служились ли у вас прерывание сна или бессонница? _____
10. Наблюдалась ли рассеянность или возникало ощущение, что ваша кратковременная память вас подводит? _____

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: _____

3. ДИСБАЛАНС ЭСТРОГЕНОВ/ПРОГЕСТЕРОНА (ЖЕНЩИНЫ)

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Испытываете ли вы предменструальные перепады настроения? _____
2. Пользуетесь ли вы или пользовались противозачаточными таблетками или гормональными лекарственными препаратами? _____
3. Служатся ли у вас нерегулярные, длительные или болезненные менструации? _____
4. Испытываете ли вы пред- или постменопаузальный дискомфорт (например, приливы, увеличение веса, потливость или бессонницу)? _____
5. Есть ли у вас прыщи, наблюдается ли чрезмерный рост волос на лице и/или ставили ли вам диагноз «синдром поликистозных яичников (СПКЯ)»? _____
6. Служался ли у вас выкидыши или страдаете ли вы бесплодием? _____

7. Есть ли у вас болезненные ощущения или уплотнения в груди? _____
8. Испытываете ли вы головные боли или мигрень, связанные с менструальным циклом? _____
9. Легко ли набираете вес или трудно ли вам похудеть? _____

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: _____

4. ТЕСТ НА НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА (МУЖЧИНЫ)

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Бывают ли у вас провалы в памяти, спутанное сознание или страдаете ли вы забывчивостью? _____
2. Наблюдается ли у вас снижение полового влечения? _____
3. Есть ли у вас проблемы с эрекцией? _____
4. Отмечается ли у вас потеря мышечной массы и/или образование повышенного количества жира в области живота? _____
5. Испытываете ли вы апатию и низкий уровень энергии? _____
6. Ощущаете ли вы усиление усталости и снижение выносливости? _____
7. Увеличилась ли ваша грудь? _____
8. Есть ли проблемы с простатой — например, затруднение мочеиспускания или слабая струя мочи? _____
9. Страдаете ли вы от депрессии? _____
10. Наблюдается ли у вас низкая подвижность суставов и боли, не связанные с артритом? _____

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: _____

**5. ДИСБАКТЕРИОЗ —
ДИСБАЛАНС БАКТЕРИЙ В КИШЕЧНИКЕ**

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

В течение последнего месяца:

1. Испытывали ли вы сильное желание употребить алкоголь, сахар и/или хлеб? _____
2. Наблюдались ли у вас многократные проблемы с пищеварением, такие как вздутие живота, чрезмерный метеоризм, изжога, диарея или запор? _____
3. Болели ли грибковыми инфекциями — например молочницей? _____
4. Обнаруживались ли у вас в прошлом грибковые инфекции, кандиды и/или паразиты? _____
5. Страдали ли вы от затуманенности сознания или необъяснимых мигреней? _____
6. Ощущали ли беспричинную усталость, низкую концентрацию внимания и/или депрессию? _____
7. Использовали ли вы стероиды или противозачаточные таблетки дольше одного года? _____
8. Был ли у вас хронический грибок ногтей, кожи или стоп? _____
9. Был ли у вас стул необычного цвета, формы или консистенции? _____
10. Наблюдались ли пищевые аллергии или непереносимость продуктов? _____

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: _____

6. ТОКСИНЫ

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Есть ли у вас зубные пломбы из ртутной амальгамы? _____

2. Ослаблена ли ваша иммунная система, обнаруживались ли у вас кандиды/паразиты? _____
3. Поставлен ли вам диагноз «рассеянный склероз» или наблюдается ли какое-либо неврологическое заболевание? _____
4. Испытываете ли вы мышечную слабость? _____
5. Есть ли у вас необследованные неврологические или психические проблемы со здоровьем? _____
6. Случается ли у вас кратковременная потеря памяти, или страдаете ли вы болезнью Альцгеймера? _____
7. Ощущаете ли вы металлический привкус во рту? _____
8. Есть ли у вас темные пятна на деснах, опухает ли язык? _____
9. Едите ли вы консервы чаще одного раза в неделю? _____

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: _____

7. ОКИСЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Есть ли у вас хронические проблемы со здоровьем? _____
2. Употребляете ли вы готовые продукты из супермаркета, полуфабрикаты и/или фастфуд чаще трех раз в неделю? _____
3. Редко ли съедаете минимум пять фруктов и овощей в день? _____
4. Часто ли сердитесь, расстраиваетесь или держите в себе обиду? _____
5. Испытываете ли проблемы с печенью или кишечником? _____

6. Ощущаете ли низкий уровень энергии? _____
7. Редко ли занимаетесь физическими упражнениями или делаете паузу, чтобы как следует расслабиться? _____
8. Испытываете ли вы стресс — от умеренного до высокого уровня? _____
9. Легко ли вы излечиваетесь от инфекций или подозреваете, что ваш иммунитет функционирует недостаточно хорошо? _____

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: _____

**8. НАРУШЕНИЯ
В ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ**

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Наблюдается ли у вас синдром раздраженного кишечника или воспаление кишечника? _____
2. Случается ли периодический или непрерывный понос/запор? _____
3. Есть ли у вас грибковые инфекции, такие как молочница? _____
4. Возникает ли у вас «туман в голове»? _____
5. Случается ли у вас вздутие живота, отрыжка, расстройство желудка? _____
6. Испытываете ли вы утомление или хроническую усталость? _____
7. Подозреваете ли вы у себя проблемы с усвоением питательных веществ? _____
8. Есть ли у вас аллергия или непереносимость какого-то пищевого продукта? _____

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: _____

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)