

Розділ 5	
ПЕРЕЗАРЯДЖАЄМОСЯ	218
Розділ 6	
ОНОВЛЮЄМОСЯ	256
Розділ 7	
ВІДНОВЛЮЄМО СТІЙКІСТЬ	290
Розділ 8	
ОГЛЯД	339
ЧАСТИНА ТРЕТЯ	
НАСТУПНІ КРОКИ ТА РОЗШИРЕНІ ПРОТОКОЛИ	
Розділ 9	
ПЕРЕОЦІНЮЄМО РЕЗУЛЬТАТИ ТА РУХАЄМОСЯ ВПЕРЕД	357
Розділ 10	
ПЕРШОПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ УСУНЕННЯ СКЛАДНИХ СИМПТОМІВ СТРЕСУ	371
ВІД АВТОРА	407
РЕЦЕПТИ	408
ПОДЯКА	445
ДОДАТКИ	449

ВАШІ СИМПТОМИ – СПРАВЖНІ, АЛЕ ЇХ МОЖНА ПОЗБУТИСЯ

Чим ви займалися до того, як захворіли? Це питання, яке я люблю ставити своїм пацієнтам як фахівець із функціональної медицини, аби допомогти їм визначити першопричину їхніх симптомів і розробити дієвий план лікування. Функціональна медицина — це пацієнт-орієнтований підхід до зцілення, спрямований на усунення причини захворювання, а не лише його проявів.

Багато з них відповідають так: «Я намагався/лася подолати стрес».

Неважливо, чи це стрес повсякдення сучасного життя, чи приємне хвилювання від святкування, як-от шкільний випускний, започаткування нової справи, народження дитини, або ж стрес, що засмучує, скажімо, розлучення, смерть у родині, злочин проти вас. Стрес може нікуди не подітися та спричинити (або ж загострити) хворобу.

Кажуть, те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими. Але з огляду на те, що я спостерігала у своїх пацієнтів, для багатьох із нас точнішим є таке твердження: «Те, що нас не вбиває, може залишитися у нашому тілі та запустити гостру реакцію на стрес». А вона своєю чергою призведе до низки хронічних, стрес-індукованих симптомів, які вас пригнічуватимуть.

Якщо ви читаєте цю книжку, є велика ймовірність, що ви почуваетесь не настільки добре, як вам

хотілося б. Можливо, ви страждаєте від втоми чи намагаєтеся нормалізувати сон. Можливо, вам складно запам'ятовувати повсякденні речі, і ви живете у «морі» сплутаної свідомості. Ймовірно, ви засмучуєтеся сильніше, ніж вам хотілося б, або ж вас надмірно дратують повсякденні речі. Можливо, ви боретесь із зайвими кілограмами, безсонням, гормональним дисбалансом, хронічним болем або ж навіть власним лібідом.

Якщо ви схожі на мене або тисячі інших людей, яких я підтримувала протягом останнього десятиріччя, то на традиційну медицину надії мало. Швидше за все, ви чуєте, що ваші симптоми є нормою або що вони — лише у вашій уяві. Проте дозвольте мені пояснити: вони — не норма, просто вони дуже поширені. Проте це зовсім не робить їх нормальними і не означає, що вам слід із ними жити. Також хочу вас запевнити, що ви — не божевільні, симптоми — не лише у вас у голові і ви потрапили за правильною адресою. Я тут, аби взяти вас за руку та допомогти вибратися із цього моря сум'яття, позбутися усього того, що вам не притаманне, щоби ви могли яскраво засяяти.

Сузір'я гнітючих симптомів, які я щойно описала, включно з почуттям занепокоєння, перепадами настрою, зниженням пам'яті та статевого потягу, схильністю до споживання солодкого, болем, сплутаною свідомістю, вигоранням, занепокоєнням і виснаженням, є типовим для синдрому, добре відомого тим, хто практикує альтернативну медицину, під назвою «виснаження надниркових залоз». Відповідно до теорій альтернативної медицини, ці симптоми розвиваються внаслідок хронічного стресового стану, і вирішення проблеми полягає у підтриманні функціонування цих

невеликих залоз, що розташовуються над нирками та продукують гормон стресу.

Я долучилася до світу нетрадиційної медицини та зіткнулася з проблемою виснаження надниркових залоз у 2009 році. Тоді я була молодим фармацевтом і впродовж майже десятиліття боролася з багатьма виснажливими симптомами, здолати які за допомогою традиційних методів лікування не вдавалося. Мій лікар інтегративної медицини запропонував здати тести на виявлення виснаження надниркових залоз. Я зауглила цей термін і знайшла «надійне» джерело, яке стверджувало, що виснаження надниркових залоз — вигадана хвороба.

Я — фармацевт-скептик, яку вчили, що «природні ліки» не працюють. Саме тому я весь час відкладала аналізи. Я щойно потрапила у світ нетрадиційної медицини і завжди боялася людей, які можуть скористатися моєю наївністю та видурити гроші. Звісно, у цьому світі трапляються недоброзичливці, але я не усвідомлювала, що терапевти, із якими я зустрічалася, просто намагалися допомогти.

Я нехтувала їхніми порадами, адже вважала, що знаю ліпше. Зрештою, я мала ступінь доктора фармацевтичних наук, мене навчили, що нетрадиційна медицина не працює. І все ж таки, попри всі роки вивчення сфери охорони здоров'я, я почувалася виснаженою, роздратованою, полохливою, страждала на часті панічні атаки, у мене навіть з'явилися ознаки передчасного виснаження яєчників (у двадцять років!). Через шалені стрибки рівня глюкози в крові мені паморочилося в голові й здавалося, що я ось-ось знепритомнію, а артеріальний тиск був настільки низьким, що мій лікар подекуди дивувався, як я взагалі рухаюся.

Зрештою, я впала у відчай, але, незважаючи на мої тверді переконання, (Господи!) на мене чекав великий сюрприз. Після аналізу слини з'ясувалося, що я таки страждаю на виснаження надниркових залоз. Лише уявіть, завдяки рекомендованому лікуванню невдовзі я вже почувалася значно ліпше. Зникла тривожність, і я десять років поспіль живу без панічних атак. Інші симптоми — втома, дратівливість, сплутана свідомість, низький тиск — зменшувалися щодня, доки не перетворилися на далекі спогади.

Термін «виснаження надниркових залоз» фізіологічно не зовсім точно описує причину вказаних симптомів. Вичерпнішими термінами є «дисфункція гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі» або (мій улюблений) «порушена реакція на стрес». Але сузір'я симптомів таки існує, як і дієві методи лікування. Я детально розповім про причини дисфункції надниркових залоз і труднощі щодо термінології в наступних розділах. Хоча заради ліпшого розуміння проявів цього стану я використовуватиму загальноприйнятий термін «дисфункція надниркових залоз».

Завдяки власній подорожі до зцілення та допомозі іншим на їхньому шляху я з'ясувала, що за допомогою стратегічного втручання ми можемо значно зменшити прояви цих симптомів або ж позбутися більшості з них, одночасно зміцнюючи власне тіло. Також виявилося, що попри дієвість рекомендованої лікарями інтегративної медицини задля зміни повсякденних звичок, зазвичай для справжнього відновлення реакції на стрес потрібна серйозніша робота. А чимало рекомендацій, хоча й корисні за інших обставин, не завжди ефективні в цьому випадку.

Поки ви читаете цю книжку, я хочу, аби ви повірили, що ваші симптоми на сто відсотків справжні, але їх

можна повністю позбутися. Для цього мені потрібно, щоби ваші розум і серце залишалися відкритими й ви справді доклали зусиль до власного зцілення (адже ви цього варті!). Програма, описана в цій книжці, побудована з урахуванням досвіду, що вже допоміг тисячам учасників значно поліпшити здоров'я. Її розроблено, аби навчити вас виявляти причину ваших симптомів, різнобічно підійти до питання зцілення, поділитися з вами кількома повсякденними звичками, що допоможуть вам відчувати себе щасливішими, спокійнішими, енергійнішими, розсудливішими та живими щодня.

З кожною зміною набридливі симптоми почнуть трансформуватися. З кожним днем ви почуватиметеся дедалі ліпше. Щойно ви звільнитесь від усіх хворобливих проявів, що подекуди здавалися ланцюгами, які тягнули вас донизу, ви зможете вибратися з цього сум'яття та побачити прекрасну, спокійну, енергійну й тямущу людину, якою ви є насправді.

Я щиро тішуся, що ви тут. Я дуже рада поділитися з вами перевіреними настановами, як відновити контроль над власним здоров'ям і розквітнути.

Чи страждаєте ви на виснаження надниркових залоз?

Ми детально проаналізуємо всі ваші симптоми у розділі 3, а поки що погляньте на цей перелік і скажіть, чи знайоме вам щось із нього. Симптомами слабкої функції надниркових залоз можуть бути:

- сум'яття;
- відчуття втоми, попри достатній сон;
- проблеми із засинанням і сном;
- труднощі з вранішнім пробудженням;

- залежність від кофеїну;
- схильність до споживання солоного (тобто синдром «я щойно з'їв пачку чипсів»);
- схильність до споживання солодкого;
- докладання надмірних зусиль для виконання повсякденних завдань;
- непереносність фізичних навантажень;
- низький артеріальний тиск;
- запаморочення, коли швидко переходите із положення сидячи в положення стоячи
- полохливість;
- сплутана свідомість або проблеми з концентрацією;
- чергування проносу та закрепу;
- низький рівень глюкози в крові (здебільшого проявляється дратівливістю, коли ви зголодніли, я називаю такий стан «голодозлюкою»);
- зниження статевого потягу;
- труднощі в подоланні стресу;
- тривале загоєння ран;
- легка депресія;
- втрата життєрадісності;
- погіршення самопочуття в разі пропуску споживання їжі;
- посилення передменструального синдрому (ПМС);
- знижена здатність ухвалювати рішення;
- зниження продуктивності;
- погана пам'ять;

Якщо у вас є три симптоми або більше, якщо вони розвинулися після гострого чи хронічного стресу, депривації сну, інфекції чи токсичного впливу, ймовірно, ви страждаєте на дисфункцію надниркових залоз.

Вона зазвичай виникає, коли ваша гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова (ГН) вісь не в змозі ефективно керувати вашою реакцією на стрес. Ця вісь являє собою інтерактивний взаємозв'язок між цими трьома ендокринними, або гормон-продукувальними, залозами. Якщо він порушується, ваші надниркові залози та їхня здатність виробляти важливі гормони можуть опинитися під загрозою.

Я знаю: вам може здаватися, що ці симптоми нездоланні й вам із ними не впоратися. Хороша новина полягає в тому, що змінити ситуацію на краще можна. Коли ви почнете підтримувати надниркові залози, трохи змінивши дієту та вживаючи правильні добавки, ви зможете значно зменшити вираженість описаних проявів. Я тут наведу відгуки деяких учасників Програми трансформації надниркових залоз – групової програми, яку я розробила у 2019 році та яка стала основою Протоколу трансформації надниркових залоз, описаного в цій книзі (або ПТНЗ, як ми любимо її називати)!

Після завершення ПТНЗ Енджі Г. повідомила: «Я почуваюся настільки сильною, що готова “взяти на себе” цей день. Я менше втомлююся. Я відчуваю радість. Я маю надію. Мені подобається завершувати почате. Я більше не тривожуся, не почуваюся перевантаженою повсякденними справами і здатна виконувати роботу значно швидше. Мені хочеться досягнути більшого в житті й знову спілкуватися з людьми!».

Констанс Б. також відчула приплив сил: «Я не втомлююся. Мій розум загострився. Здається, я стала стійкішою до стресу й почуваюся набагато спокійнішою... Загалом я почала отримувати більше задоволення від життя».