

CUPRINS:

Cuvânt înainte de Felicity Huffman ... 7

Introducere ... 9

Capitolul 1: Calitatea vieții dumneavoastră ... 18

Capitolul 2: Pasul 1: Alimentați-vă furnalul energetic ... 29

Capitolul 3: Pasul 2: Puneți-vă intestinele la treabă ... 63

Capitolul 4: Pasul 3: Îmbunătățiți-vă programul de somn și reduceți stresul ... 91

Capitolul 5: Pasul 4: Activați-vă sexualitatea ... 123

Capitolul 6: Pasul 5: Faceți mișcare pentru îmbunătățirea metabolismului ... 156

Capitolul 7: Pasul 6: Faceți un control al glandei tiroide ... 179

Capitolul 8: Pasul 7: Pregătiți-vă pentru „acea perioadă a lunii” (sau acea perioadă a vieții dumneavoastră) ... 199

Capitolul 9: Pasul 8: Faceți un control general ... 232

Capitolul 10: Gânduri finale: Revenind la dumneavoastră ... 251



În fiecare zi, în toată lumea, milioane de femei exact ca mine se confruntă cu multe dintre aceleași probleme mentale și fizice, precum și cu altele: scăderea libidoului, creștere în greutate, insatisfacție sexuală, stres cronic, anxietate, schimbări de dispoziție datorate hormonilor, infertilitate, somn insuficient, lipsă de concentrare, sindrom premenstrual, complicații datorate perimenopauzei și menopauzei și, mai ales, cu o senzație majoră de oboseală inexplicabilă. Ei bine, e timpul să eliminăm din viața noastră cuvântul cu „O”. Această carte vă va arăta cum puteți trece de la oboseala cronică la o stare minunată ajutându-vă să identificați și să înțelegeți sursa posibilă a supărătoarelor dumneavoastră probleme de sănătate, indiferent de vârstă. Ea este ghidul de sănătate al femeii secolului XXI pentru regenerarea forței fizice și emoționale, echilibrare hormonală, recuperarea vitalității sexuale și refacerea energiei.

Femei de pretutindeni mi se adresează plângându-se de suferințe similare cu cele care mă afectau pe mine cu ani în urmă. Dar cea mai mare problemă a lor, cea pe care o aud mereu în aceste vremuri în care viața noastră e superplanificată, superstresată și suprasolicitată, este că ele sunt mai mult decât obosite. Sunt mult mai obosite ca niciodată. Și-au pierdut energia pe care o aveau și doresc să o aibă din nou. Femei cu vârsta cuprinsă între 30 și 70 de ani mă roagă să le ajut să-și recapete flacăra interioară devenită acum un tăciune care abia mai arde.

Confruntarea cu criza de energie

Femeile îmi spun de multe ori că n-au avut niciodată probleme cu energia la 20 de ani; că puteau munci toată ziua și petrece toată noaptea și își reveneau rapid, regăsindu-și echilibrul. Nu vă pot promite că, după lectura acestei cărți, veți fi la fel de rezistente ca la 20 de ani. Nu putem ignora total faptul că îmbătrânim. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, e nevoie de mai mult timp, mai mult efort și mai multă răbdare să ne menținem nivelul de energie ridicat. Dar cei opt pași simpli prezentați în această carte vă vor ajuta să obțineți rezultatele dorite.

Din păcate, femeile apelează adesea la mine supărate de toți doctorii la care au fost, care nu admit că ele au motive să se plângă și care resping faptul că sunt lipsite de energie. Vreau să cereți o a doua, a treia, sau chiar a zecea opinie (sau până când obțineți un răspuns satisfăcător). Cred că vă cunoașteți organismul mai bine decât oricine altcineva. Sunteți datoare față de dumneavoastră însevă să continuați să căutați atunci când știți că ceva nu e în regulă cu dumneavoastră. Ceea ce simțiți este real. Vreau să luptați ca să vă redobândiți energia - să spuneți că nu e vorba doar de îmbătrânire sau de faptul că aveți copii ori ați muncit prea din greu. Până în anii '80, mulți medici nu țineau cont de plângerile femeilor legate de menopauză. De fapt, nimeni nu vorbea despre ea; cele mai multe femei acceptau modul în care se simțeau și îi ascultau pe doctorii care le spuneau că nu se poate face nimic în privința aceasta. Acei doctori se înșelau (după cum veți vedea în Capitolul 8); iar astăzi femeile au mai multe opțiuni care le ajută să facă față simptomelor menopauzei.

Același lucru se întâmplă cu „criza de energie” a femeilor care se produce astăzi. Femeile nu mai acceptă ca „experții” să spună: „îmi pare rău, nu aveți nimic - doar îmbătrâniți.”

Pacientele mele mă întreabă mereu același lucru: „Dumnezeule, de unde aveți atâta energie?” Pacientele îmi trimit e-mailuri în weekend și sunt șocate când le răspund imediat. Îmi spun: „Nu credeam că-mi răspundeți până luni. Nu pot să cred că încă munciți!” Mă gândesc că, dacă eu pot să o fac, atunci toată lumea poate. Eu o fac cu pasiune și entuziasm. Dar a trebuit să duc propria-mi luptă cu oboseala cronică și să scap de ea înainte de a-mi da seama că nu e nevoie să accept problemele emoționale și fizice care mă afectau.

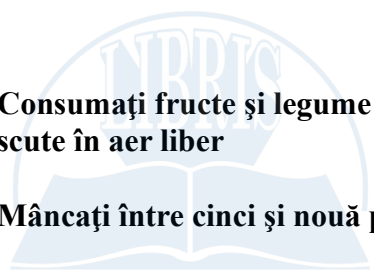
Despre asta e vorba în „Soluție contra oboselii”: cum să preluăm controlul asupra vieții noastre ca să ne putem reîncărca bateriile. Va trebui să facem un efort? Sigur că da; orice lucru suficient de important necesită efort. Se va întâmpla peste noapte? Nu. A durat destul de mult până ca sistemele noastre să se epuizeze și va trebui să le acordăm timp să-și revină din nou. Dacă doriți într-adevăr să aveți o viață sănătoasă, echilibrată, mai ales pe măsură ce îmbătrâniți, nu prea există soluții rapide, indiferent dacă e vorba de probleme financiare, de relații personale ori de activitatea profesională. Poate dura multe luni și uneori ani până când găsiți un partener, vă dați seama ce carieră veți avea ori scrieți o carte. Dacă vă doriți o viață mai energică, trebuie să vă luați un angajament față de dumneavoastră însevă. Trebuie să fiți dispuse să aveți grijă de dumneavoastră. Dacă nu sunteți pregătită să vă asumați această responsabilitate, să spuneți: „Acesta e organismul meu și trebuie să mă port frumos cu el în fiecare zi”, atunci vă lipsiți de adevărata bucurie pe care v-o poate oferi viața. Când vă asumați acea responsabilitate, permiteți organismului să funcționeze așa cum trebuie, să lucreze la capacitate maximă și să adauge vieții dumneavoastră ani decisivi, plini de energie.

pag. 70-71

Sindromul de intestin permeabil

Sindromul de intestin permeabil (SIP) apare atunci când mucoasa intestinelor este slăbită până în punctul în care conținutul lor se poate scurge în afară și pătrunde în fluxul sangvin, cauzând diferite probleme de sănătate, de la oboseală cronică la sensibilități alimentare, erupții cutanate și migrene. Deși cauza SIP nu este cunoscută cu adevărat, el a fost uneori atribuit alergiilor, expunerii la toxine (ceea ce, la rândul său, face ca toxinele să se scurgă în fluxul sangvin) și alegerii unei diete sărace. Simptomele sindromului de intestin permeabil pot include dureri abdominale, arsuri la stomac, oboseală cronică, insomnie, balonare, anxietate, intoleranță la gluten, malnutriție, crampe și dureri musculare, toleranță scăzută la efort și alergii alimentare. Există multe recomandări legate de stilul de viață și regimul alimentar ce pot duce la ameliorarea SIP, precum:

- Eliminați consumul de alcool în timpul fazei de vindecare gastrointestinală**
- Evitați complet folosirea aspirinei și a antiinflamatoarelor non-steroidiene**
- Evitați constipația-consumați multe alimente bogate în fibre și beți opt pahare de apă pe zi**
- Controlați stresul (puteți folosi biofeedback-ul, respirația adâncă, yoga, meditația, somnul adecvat etc.)**
- Evitați consumul în exces de cafea, ceai și băuturi carbogazoase**

- 
- **Consumați fructe și legume organice și, ori de câte ori se poate, carne de animale și păsări crescute în aer liber**
 - **Mâncați între cinci și nouă porții de fructe și legume proaspete pe zi**
 - **Evitați zahărul și produsele îndulcite artificial. Înlocuiți zahărul cu ștevie dulce și xylitol (vezi pagina 69).**
 - **Concentrați-vă pe pește și alimente bogate în acizi grași Omega-3 precum somon, macrou și sardine.**

Nu e întotdeauna ușor să vedem legătura dintre diferitele boli care se produc în organismul nostru. Bonnie, în vârstă de patruzeci și cinci de ani, era atât de afectată de oboseala cronică, încât abia a reușit să ajungă în cabinetul meu. De două decenii suferea de sinuzită (inflamație a mucoasei interioare a sinusurilor) de cel puțin patru ori pe an. Simțea în mod constant o presiune de parcă, după cum spunea ea, „aveam un camion pe față”. Ceea ce însemna că lua antibiotice de cel puțin patru ori pe an. Acestea îi curățau sinusurile, dar îi și distrugeau complet homeostazia intestinului. Antibioticele îi ucideau în egală măsură pe băieții buni ca și pe cei răi. Fără acele bacterii bune războinice, cele rele puteau pur și simplu să preia controlul. Din această cauză, ea își distrugea mucoasa intestinală și a dezvoltat sindromul de intestin permeabil. Am vrut să aflăm care era cauza inițială a inflamării sinusurilor ei, așa că am realizat toată gama de teste alergologice pentru a vedea la ce alimente ar putea avea intoleranță. Aceste tipuri de sensibilități nu cauzează doar inflamația intestinelor, ele produc inflamarea fiecărei zone a mucoasei-inclusiv în nas și în gât.

Am constatat că Bonnie avea mai multe sensibilități alimentare, mai ales la aspergillus, o ciupercă ce se găsește mai ales în vin, ceea ce contribuia la balonarea și oboseala ei cronică. Ea a renunțat la vin și la alte alimente la care avea intoleranță și a urmat recomandările de schimbare a stilului de viață și a regimului alimentar de la pagina 81 pentru a-și redobândi sănătatea intestinelor. Nu mai e extenuată și nu mai suferă de sinuzită decât ocazional.

Sindromul de colon iritabil

Cea mai bună descriere a balonării, unul dintre cele mai comune «mptome ale sindromului de colon iritabil (SCI), a fost dată de una dintre pacientele mele care a spus: „Când intru într-o încăpere, simt că stomacul meu mi-o ia înainte”. Când oamenii sunt balonați, simpla presiune asupra diafragmei lor îi împiedică să respire adânc și le produce o apăsare pe plămâni. Ei se simt de parcă ar căra după ei o greutate, ceea ce e extenuant. SCI nu pune viața în pericol, dar poate cauza o oboseală cronică accentuată și poate avea un impact negativ asupra calității vieții de zi cu zi.

Se estimează că SCI afectează între 10 și 20 la sută din populația americană, femeile între 20 și 40 de ani formând majoritatea pacienților. Aceasta este una din cele mai frecvente afecțiuni gastrointestinale întâlnite în cabinetele medicale. Aproximativ 12 la sută dintre toate consultațiile de îngrijire primară au o legătură cu SCI, ceea ce face ca SCI să fie unul din primele zece motive pentru care oamenii merg la medic. Este, de asemenea, nma din

principalele cauze pentru absența de la serviciu în Statele Unite, «depășită doar de răceala obișnuită.

SCI e considerat un sindrom, nu o boală, prin urmare nu există un test special pentru el, fiind diagnosticat, în general, după ce au fost excluse alte tulburări. Simptomele includ oboseala cronică, dureri abdominale cronice ori crampe și tulburări majore în funcționarea intestinelor. Oamenii cu SCI

pag. 128-129

...mări ritmul cardiac deasupra nivelului normal datorită hormonilor eliberați în timpul excitației. Dacă este menținut pe tot parcursul anului, consumul caloric implicat în actul sexual de trei ori pe săptămână poate fi echivalent cu alergatul pe 120 de kilometri. Iar a face dragoste e mult mai distractiv decât joggingul, nu-i așa?

- Sexul sporește oxigenarea. Cercetătorii știu de zeci de ani că sexul nu e doar la fel de benefic precum alte forme de mișcare în creșterea ritmului cardiac, el poate, de asemenea, accelera circulația sanguină și respirația. Creșterea ritmului de circulație a sângelui și aerului înseamnă o alimentare mai mare a corpului cu oxigen, ceea ce este vital pentru sănătatea organelor și țesuturilor. Mai mult oxigen în corp înseamnă că suntem mai puțin vulnerabili la bacterii oportuniste, infecții virale și parazitare, răceli, gripe și chiar la cancer. Un avantaj suplimentar este că activitatea sexuală produce dilatarea vaselor de sânge și astfel mult sânge e trimis mai aproape de suprafața pielii. În același timp, organismul pompează mult oxigen în celulele roșii. Multe femei, și unii bărbați, prezintă o „îmbujorare sexuală"! chiar înainte și în timpul orgasmului. Și, din câte se pare, creșterea aportului de sânge și oxigen la nivelul pielii este atractivă pentru alții. Un studiu recent al cercetătorilor de la Universitatea St. Andrews din Scoția a arătat că bărbații aleg fotografii de femei ușor îmbujorate ca fiind mai atractive. Deci, v-ați putea gândi la 6 mică satisfacție pe cont propriu înainte de a ieși la întâlnirea cea mare. Cine are nevoie de machiaj atunci când poate fi îmbujorată în mod natural?

- Sexul susține sănătatea cardiovasculară. Activitatea sexuală regulată poate ajuta la protejarea inimii, conform unui studiu publicat în revista medicală Psychosomatic Medicine. Femeile care nu pot avea orgasm sunt mai expuse la boli coronariene și atacuri de cord decât femeile care au orgasm. Dacă mai multe femei ar face dragoste mai des, aceasta ar putea avea un impact semnificativ în salvarea vieții lor și cu siguranță în îmbunătățirea acestora, pe fondul epidemiei de boli coronariene la femei care afectează Statele Unite.

- Sexul crește imunitatea. Studenții din Wilkes-Barre, Pennsylvania, au luat parte la un studiu în care au raportat cât de des făceau sex. Acei studenți care au raportat o activitate sexuală o dată sau de două ori pe săptămână au avut o creștere de 30 la sută de anticorpi numiți imunoglobulină A, sau IgA, care vă poate proteja de răceli și alte infecții.

- Sexul eliberează de stres și depresie. Activitatea sexuală relaxează sistemul nervos, respirator și circulator, potrivit unui studiu realizat de Roy J. Levin de la Universitatea din Sheffield, Anglia. Levin anunță că hormonii din lichidul seminal conțin substanțe care s-au dovedit relaxante pentru femei. E unul dintre motivele pentru care ne simțim mai bine dispuse după ce un bărbat ejaculează în interiorul vaginului. Un alt studiu a arătat că participanții care avuseseră relații intime erau mai capabili să facă față stresului în multe situații (inclusiv vorbitului în public și aritmeticii verbale) decât cei care nu avuseseră relații. Iar un studiu din 2002 realizat de psihologul Gordon Gallup a constatat că femeile ale căror

parteneri de sex masculin nu foloseau prezervative sufereau mai puțin de depresie decât cele ale căror parteneri foloseau prezervative. Evident că nu pledez pentru sexul neprotejat pentru a vindeca depresia, dar, dacă sunteți într-o relație monogamă de lungă durată și amândoi v-ați făcut analizele pentru bolile transmise pe cale sexuală, poate doriți să vedeți dacă e vreo diferență atunci când nu folosiți prezervativ. Teoria este că prostaglandina, un hormon care se găsește în lichidul seminal, e absorbit în tractul genital feminin, temperând astfel hormonii feminini. Și știm că sexul face creierul să elibereze endorfine, care ne înveslesc automat și ajută la reducerea stresului.

- Sexul optimizează fertilitatea și ajută la menținerea tinereții vaginului. S-a constatat, de asemenea, că depuneri regulate de fluid seminal în vagin creează mai multe șanse ca femeia să ovuleze în mod regulat, optimizându-i astfel fertilitatea. După menopauză, lichidul seminal pare să ajute la combaterea atrofiei vaginale, o stare caracterizată de uscarea și contractarea mucoasei vaginale, care poate duce la disconfort vaginal și durere în timpul actului sexual.

- Sexul atenuează crampele menstruale. După cum știți, probabil, deja din experiență personală, sexul poate ajuta la atenuarea crampelor menstruale. Acest lucru a fost dovedit de diverse studii și a apărut în raportul din 2003 al Planned Parenthood. Federația Planned Parenthood a anunțat, de asemenea, că orgasmul provoacă un aflux de hormoni calmanți numiți oxytocină (o substanță chimică naturală din corp eliberată înainte și în timpul orgasmului) și de hormoni ai fericirii, precum endorfinele, ce pot acționa ca sedative. Este citat un studiu care a constatat că 32 la sută din 1.866 de femei americane ce au afirmat că se masturbaseră în ultimele trei luni o...

pag. 202-203

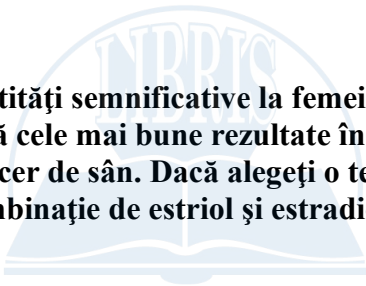
Estrogenul

Deși majoritatea femeilor cred că estrogenul este cel mai important hormon reproductiv, termenul se referă, de fapt, la mulți compuși distincți. Trei dintre cei mai importanți sunt estradiolul, estriolul și estronul.

X Estradiolul este hormonul sexual primar al femeilor fertile; el este responsabil pentru funcționarea sexuală și caracteristicile feminine. Estradiolul este important, de asemenea, pentru sănătatea oaselor femeilor. Dezechilibrul estradiolului contribuie la multe probleme ginecologice precum endometrioza, fibroamele și chiar cancere feminine.

- Estriolul este produs în cantități semnificative doar în timpul sarcinii și este secretat de placentă. Nivelul de estriol la femeile care nu sunt însărcinate nu se schimbă prea mult după menopauză. Estronul și estradiolul stimulează creșterea celulelor necesare pentru reproducere. Totuși, atunci când nivelul lor e prea ridicat ei pot fi carcinogeni (generatori de cancer). Pe de altă parte, s-a descoperit că estriolul protejează organismul de efectele nocive ale estronului și estradiolului, iar estriolul s-a dovedit a fi anticarcinogen. Estriolul e folosit de mai bine de 30 de ani în Europa de către femei sub formă de unguent pentru uscăciunea vaginală și probleme ale tractului urinar, iar eficacitatea și siguranța sa sunt bine determinate.

- Estronul este larg răspândit în tot corpul. Este singurul dintre estrogeni prezent în



cantități semnificative la femeile trecute de menopauză. Această formă de estrogen pare să aibă cele mai bune rezultate în diminuarea bufeurilor, dar este și cel mai asociat cu riscul de cancer de sân. Dacă alegeți o terapie de substituție hormonală, eu recomand de obicei o combinație de estriol și estradiol, fără estron.

Dacă doriți să vă gândiți la o sursă de energie, trebuie să vă gândiți la estrogen. Aproape toate țesuturile din organism au receptori de estrogen. Cu toate acestea, nivelul hormonilor are reflux și flux pe parcursul zilei. Estrogenul este secretat în emisii scurte, ceea ce înseamnă că nivelul lor variază de la o oră la alta și chiar în fiecare minut. Nivelul de hormoni este diferit pe parcursul nopții față de cel al zilei și de la o etapă a ciclului menstrual la alta.

Nivelul de estrogen începe să crească la fete în jurul vârstei de 8 ani, cu mult înainte de prima menstruație, care începe în mod normal pe la 11-12 ani. Este și perioada în care fetelor încep să li se dezvolte sânii și le apare părul pubian și axilar. Estrogenul poate începe să scadă la femei pe la 30-35 de ani, scade dramatic la femeile ajunse la 40 de ani și ajunge aproape de zero pe la vârsta de 50 de ani. Nivelul scăzut de estrogen vă poate afecta energia fizică, provocându-vă senzația de oboseală fără vreun motiv aparent. Poate simțiți că nu vă puteți concentra îndeajuns pentru a duce la bun sfârșit un lucru sau că trebuie să trageți un pui de somn după amiaza. Când treceți de 50 de ani și ați ajuns la menopauză, ați putea avea probleme cu adormitul, vă treziți de mai multe ori în timpul nopții, iar dimineața când vă treziți vă simțiți obosită. La multe femei, „lumina e aprinsă, dar nu e nimeni acasă.” Nivelul scăzut de estrogen scade de asemenea capacitatea organismului de a produce noi celule osoase, ceea ce expune femeia la un risc crescut de a face osteoporoză. Estrogenul este și cardioprotector, cu alte cuvinte estrogenul protejează femeile de bolile de inimă. De aceea trăiesc femeile în general mai mult decât bărbații. El ne salvează de boli de inimă și infarct. Când nivelul de estrogen scade, crește riscul acestor boli.

Progesteronul

Progesteronul este secretat după ovulație de către corpus luteum (o masă de celule care se formează pe ovar în locul în care este eliberat ovulul). Printre altele, progesteronul are rolul de a pregăti uterul pentru sarcină. Dacă se instalează sarcina, producția de progesteron este în cele din urmă realizată de placenta. Dacă nu apare sarcina, corpus luteum se dezintegrează și menstruația pornește într-un interval de 12-16 zile. Progesteronul are, de asemenea, o serie de alte roluri importante în organism. Ajută la reglarea glandei tiroide, îmbunătățește sistemul imunitar, reduce umflarea și inflamația și păstrează nivelul de coagulare al sângelui la valori normale. Progesteronul ajută la producerea de colagen și ajută la stabilizarea funcțiilor nervoase.

În mod normal, nivelul de estrogen și progesteron începe să crească din momentul ovulației până chiar înainte de menstruație. Dacă nivelul de progesteron este scăzut, înseamnă că raportul dintre estrogen și progesteron va fi mai mare, ceea ce poate provoca diverse simptome precum fibroamele și creșterea tumorilor, creșterea nivelului de colesterol, nivel scăzut de zahăr în sânge, retenție de lichide și oboseală cronică. Pe măsură ce înaintați în vârstă, nivelul de progesteron și estrogen începe să scadă. Aceasta duce treptat la menopauză.