

# Megoldás fáradtság ellen



ERICONA

# **Megoldás fáradtság ellen**

**Nyolc egyszerű módszer  
energiaszinted megnövelésére**

Dr. Eva Cwynar  
és Sharyn Kolberg

ERICONA

# Tartalomjegyzék

Előszó / 7

Bevezetés / 9

I. FEJEZET - Az ön életminősége / 18

II. FEJEZET - Töltse fel az energiatartalékait! / 30

III. FEJEZET - Hozza működésbe az emésztését! / 65

IV. FEJEZET - Gondoskodjon a megfelelő pihenésről! / 94

V. FEJEZET - Aktiválja a szexuális életét! / 127

VI. FEJEZETs- Mozogjon sokat az anyagcseréjének működése  
és javítása érdekében! / 161

VII. FEJEZET - Vizsgáltassa meg a pajzsmirigyét! / 184

VIII. FEJEZET - Készüljön a hónap „nehéz napjaira”! / 204

IX. FEJEZET - Végeztessen általános kivizsgálást! / 239

X. FEJEZET - Záró gondolatok / 260

FÜGGELLÉKEK / 261

A szerzőről / 288

## Bevezetés

Azért írtam ezt a könyvet, hogy segítsek kiiktatni az életéből azt a szót, hogy „fáradtság”. Ugye érti mire gondolok? Talán elveszítette a fiatalabb korában megszokott életkedvét, és most azt kérdezi, hogy vajon hova tűnt. Talán szeretné visszahozni az életébe a szex-faktort, de nem tudja, hogyan élessze fel újra a vágyat. Talán szeretne a mindennapjait megkeserítő stressz egy részétől megszabadulni – szeretne menekülni a nappali aggodalmaktól és szeretne végre nyugodtan aludni éjszaka.

Vagy egyszerűen csak megunta, hogy folyamatosan levert és kedvetlen legyen, ezért elhatározta, hogy egyszer és mindenkorra megszabadul az életét megkeserítő két szótól: a krónikus fáradtságtól.

Az okoktól függetlenül örülni fog annak, hogy ezt a könyvet választotta.

Bárhol a világon a nők ugyanazokért a dolgokért aggódnak. Évek óta ugyanazt hallom a hozzám forduló nőktől: túlterheltek, elhanyagoltnak érzik magukat, keresik a lehetőségét annak, hogy újra kézbe vegyék saját életük és egészségük irányítását. Mindannyian nagyon elfoglalt nők, akik tényleges megoldásokat keresnek – egyszerű lépéseket, melyeket könnyen beiktathatnak a mindennapi rutinjaik közé. Ugyanolyan nők ők is, mint én.

## Nem kell tovább elviselnie

A legtöbb nő tényként fogadja el, hogy az öregedéssel együtt egyre kevesebb energiával rendelkezik. Az orvosok és a páciensek által egyaránt fenntartott mítosz szerint az öregedéssel együtt járó problémák ellen semmit nem lehet tenni. Fájdalmai vannak és szenved? Várható volt. Elhízott? Teljesen normális. Hull a haja? Nincs jelentősége. Elveszítette a szexuális vágyát? Természetes. Hiszen öregszik...

Én azt szeretném hangsúlyozni, hogy nem lehet ezekre a folyamatokra az öregedés elkerülhetetlen jeleiként tekintenünk. Nagyon sok hálás nőnek segítettem szerte a világban, nemcsak abban, hogy megemeljék energiaszintjüket, hanem abban is, hogy fiatalkori életkedvüket újra megtalálják. Miután a *Hogyan szabaduljunk a krónikus fáradtságtól?* programot eredményesen beépítette az életébe, az egyik páciensem annyira megváltozott, hogy az a környezetének is feltűnt. A barátnője meg is jegyezte, hogy biztosan nagyon boldog az „új” személyiségétől. A páciensem válasza ez volt: „*Á, dehogy! Ez az én régi személyiségem. Végre újra megtaláltam, és*

*éppen erre vágytam már nagyon régóta!”*

Ezt szeretném hallani a pácienseimtől, és ezt kívánom mindenkinek. Természetesen nem tudok minden nővel foglalkozni a világon. Ezért írtam ezt a könyvet. Minél több nőnek meg akartam tanítani ezt a nyolc egyszerű lépést, melyekkel újra feldobhatják saját életüket, újra feltölthetnek energiával, azt érezvén, hogy újra kézben tarthatják a saját egészségüket és jövőjüket.

## **Csak a hormonok hibája**

A legtöbb páciensem azok a barátnőim, rokonaim küldték hozzám, akiknek az élete megváltozott, miután megtanulták az energiák újratöltését szolgáló nyolc alapvető lépést, melyekről ez a könyv szól. Sokan, akik a rendelőmbe jönnek még arról sincsenek meggyőződve, hogy tényleg szakorvos vagyok. Talán arra gondolnak, hogy egyszerű házi orvos vagyok, élelmezési szakértő vagy homeopátiás gyógyász. Azért fordulnak hozzám, mert erejük a végét járja. Sok más orvosnál jártak és már nincs kihez fordulniuk. Minden egyes alkalommal ezt hallom: „Önben van az utolsó reményem. Ha már ön sem tud segíteni rajtam, elvonszoló magam egy barlangba, hogy ott kezdjek el megvénülni.” Úgy érzik, hogy számukra már nincsenek alternatívák.

Valójában endokrinológus vagyok – hormonszakértő – ami azt jelenti, hogy nőknek (és férfiaknak) tanítom, hogy megbírkózzanak a hormonok emberi testre gyakorolt külső és belső hatásaival. Az endokrinológus olyan orvos, aki négy év Orvosi Egyetem után három évig szakmai gyakorlatozik a belgyógyászatban, majd újabb két évet tölt a hormonok tanulmányozásával. Gyakorlatilag az endokrinológusok kétszer olyan felkészültek, mint a legtöbb orvos, szakterületüket pedig a hormonok és az anyagcsere-folyamatok képezik.

Az Egyesült Államokban hiány van endokrinológusokból, mindössze 2400 szakember tevékenykedik ezen a szakterületen. New Yorkban és Californiában működnek a legtöbben, legnagyobb részük felnőttek gyógyításával foglalkozik. Ez a szám viszonylag alacsony a többi szakterületen meglévő orvosok számához képest. Ez azt jelenti, hogy nagyon kevesen rendelkeznek a megfelelő felkészültséggel és szakismerettel ahhoz, hogy teljes mértékben megértsék a hormonokat – milyen szerepet játszanak az emberi szervezet működésében – én pedig büszke vagyok arra, hogy ehhez a viszonylag szűk orvoscsoportozom.

A hormonok a hírnök szerepét töltik be a testünkben, erős vegyi hatásúak és különféle mirigyekben termelődnek. A vérkeringés szállítja őket és változatos biológiai válaszok létrehozásához járulnak hozzá. A hormonok az ember fizikai és érzelmi életére is kihatással vannak. Amikor boldogok vagyunk vagy szomorúak, leverték vagy vidámak, dühösesek vagy fáradtak, éhesek, álmosak vagy éppen szexisek, a testünk a hormonoknak engedelmessé válik.

Egyes orvosok (és páciensek) nem veszik elég komolyan a krónikus fáradtságot. Ennek ellenére ez egy létező betegség, amelyik saját azonosító kóddal rendelkezik a Betegségek Nemzetközi Osztályozásában (ICD-9). Az ICD-9 azokat a betegségeket foglalja magába, melyeket az egészségbiztosító térítésben részesít.

Amennyiben ön krónikus fáradtságtól szenved, azt a hormonok is okozhatják. Ha hirtelen, ok nélkül hízni kezd, hullani kezd a haja, esetleg kiszárad a bőre, szintén betudható a hormonoknak. Ha a tükörbe néz, és azt látja, hogy a bőre öregebbnek tűnik a tegnapihoz képest, ezért is valószínűleg a hormonok hibáztathatók. Amennyiben sikerül a hormonháztartását helyreállítani, nyugodtan visszaállíthatja biológiai óráját, külső és belső szempontból egyaránt. Amikor a hormonok megfelelőképpen működnek, visszaszerezheti energiáit, fiatalságát és jó általános egészségi állapotát.

## **A Beverly Hills-i bokrok közül – kitekintés a világ orvostudományára**

Az orvoslás a véreben van. Édesanyám gyerekorvos Dél-Bronxban, aki a hátrányos helyzetű gyermekeknek szentelte életét. Ő része az identitásomnak és ő az oka annak, hogy évekig próbáltam megérteni, hogy ki is vagyok én valójában. Mindezt azért tettem, hogy segíthessem pácienseimet megérteni, hogy kik is ők valójában ... és kikké válhatnak.

Pácienseim gyakran frusztráltak érkeznek hozzám, mert nem értik, mi történik velük, és az az érzésük, hogy az orvosok nem tudnak segíteni rajtuk. A közelmúltban egyik páciensem Floridából repült át hozzám. Amikor rákérdeztem, hogy miért jött Los Angelesbe ezt válaszolta: „Azért, mert elmondtam a panaszaimat az orvosomnak, de meg sem hallgatott. Kértem, hogy vizsgálja meg a pajzsmirigyemet, nem vette figyelembe a kérésemet. Amikor elmondtam neki, hogy nem találom önmagam, rájöttem, hogy nem is hallja, amit mondok.” Elég gyakran hallom ezeket a panaszokat. Ha egy tünet nem feleltethető meg egy testrésznek (pl. gyomorfájás, mellkasi

fájdalmak) az orvosok nem tudják, mit csináljanak. A nyugati világ orvosait arra tanították, hogy úgy kezeljék az életet és a halált, a különböző betegségeket, mint önálló komponenseket, nem mint egy tágabb kép összetevőit.

Én szélesebb távlatokból tekintek az orvostudományra. 30 éves koromig rengeteget utaztam, több mint száz országban jártam, de egész életemben azért utaztam, hogy megtudjam, hogyan győzik le a bennszülöttek a betegségeiket, orvosi és filozófiai szempontból egyaránt. Bejártam egész Dél-Amerikát, és egy évig éltem a bennszülött indiánok között, hogy tanulmányozzam a született indiánok kultúráját és azt a hatalmas mennyiségű gyógynövényt, melyek erről a kontinensről származnak. Elmentem Ausztráliába, hogy többet tudjak meg az őslakosok túlélési stratégiáiról. Megmásztam a Kilimandzsárót a férjemmel a nászutunkon, hogy megfigyeljem, az emberi szervezet reagálását az extrém klíma- és magasságváltozásokra, a trópusoktól indulva az 5800 méter tengerszinti magasságra jellemző hideg klímához. (A férjem nem számított arra, hogy a nászutunkon ezt hallja majd: „Jaj, drágám! Ne pont ma este, hiszen alig kapok levegőt...”) Sok helyen voltam Ázsiában, hogy a szerzetesektől tanuljak a meditációról és a helyi gyógymódokról; bejártam kevésbé ismert helyeket is, mint Burma, Mongólia vagy Tibet, hogy adatokat gyűjtssek arról, hogy ezek a kultúrák hogyan kezelik az öregedéssel és a krónikus fáradtsággal együtt járó problémákat.

2011 nyarán Afrikába utaztam azért, hogy a pigmeus törzsek kuruzslóitól tanuljak. Gabon elnöke személyesen hívott meg, másként nem lett volna lehetőségem ezeket az izolált törzseket megfigyelni. Ők így szeretnének élni, én pedig örültem annak a kiváltságnak, hogy kis magánrepülővel, helikopterrel, kenuval behatolhattam a dzsungel mélyére ezek közé az elbűvölő emberek közé.

Bejártam Afrika minden régióját a törzsek kuruzslóinak és sámánjainak tanulmányozása érdekében. Leginkább az lepett meg, hogy Zambiában több mint 70 törzsi nyelvet beszélnek, Botswánában 30-nál többet, Afrika déli részén száznál is több ilyen nyelv létezik, de sehol nem találtam egyetlen szót vagy kifejezést sem a krónikus fáradtságra. Valószínűleg, ők nem ismerik ezt az érzést, ennek következtében hiányzik a megfelelő szavuk is a megnevezésére.

A nyugati társadalmak „alternatív gyógymódokat” vezetnek be a bajok orvoslására – elsősorban kínai gyógynövényeket és akupunktúrás kezeléseket. A gond csak az, hogy megfeleltekünk a világ kezdetén kialakult

hagyományokról, arról a tudásról, amit a *sangomák*, az afrikai törzsek kuruzslói még őriznek. Ritkán kérünk tőlük tanácsot, pedig tudásuk csaknem egyidős az emberiség születésével. A legfontosabb lecke, amit megtanultam a gyógymódjaikból, hogy ők kizárólag varázsitalokat és különféle porokat adnak a betegeknek, majd elküldik őket sétálni. De alaposan megvizsgálják a páciensek életét, a mindennapjaikat, a családjukhoz és a barátaikhoz fűződő viszonyukat. Mindezeket figyelembe véve fogja megkapni a páciens a megfelelő gyógymódokat, az orvosság mellé pedig tanácsokat arról, hogy mikor keljen fel reggel, mivel táplálkozzon és hogyan viselkedjen az anyósával. Mindezek a gyógyulási folyamat szerves részét képezik.

Ezért teszek fel személyes, néha zavarba ejtő kérdéseket a pácienseimnek, de mindezt nem azért teszem, hogy beavatkozzak a magánéletükbe. Ha nem értem, hogyan tevékenykednek ők a családjukban, a munkahelyükön, az utazásaik során, egyszóval a mindennapjaikban, azt sem tudhatom meg, hogy hogyan működnek a hormonjaik. Nem kizárólag a szervezetük – az egész életük irányította el őket hozzám.

Meggyőződésem, hogy csak az ősrégi kultúrák tanulmányozása, a több ezer éven át fennmaradt tudás hasznosítása tisztázhatja a jövőnket. Nagyon sokat tanulhatunk az őseinktől, nem hagyhatjuk figyelmen kívül a tanításaikat, saját túlélésünk érdekében.

*„Egy működőképes jövő keresésében követnünk kell azt a spirált, amely összeköt minket a földdel, olyan összefonódás ez, amelyet a régi kultúrák soha nem hagytak figyelmen kívül.”*

HELENA NORBERG-HODGE  
A NEMZETKÖZI ÖKOLÓGIÁÉRT ÉS KULTÚRÁÉRT TÁRSASÁG  
ALAPÍTÓJA

## **Én is nő vagyok...**

Azt hiszem, hogy a nők mindent meg tudnak csinálni (még ha nem is egyidőben), ugyanis elképesztőek vagyunk és egyszerre több dologgal is képesek vagyunk foglalkozni. Biztos vagyok ebben, mert minden nap megteszem én is, mint ahogy megtesszük mindannyian. E könyv olvasása során meggyőződhetnek majd arról, hogy nemcsak a krónikus fáradtság legyőzéséről szól, hanem egy kicsit rólam is. Voltak időszakok az életemben, amikor nem voltam túl egészséges, ezért tennem kellett valamit az



egészségem helyreállítása érdekében. Olyan módszert kerestem, mellyel több energiát szerezhetek és minél hosszabb ideig meg is őrizhetem azt. Elvégre egyszerre vagyok feleség, anya, leány és orvos. Azt hiszem, nem kell részleteznem, mennyire mozgalmas az életem.

Más szóval, ha sikeresen megoldom a saját problémáimat és elég jól boldogulok az életben, talán annak is betudható, hogy tudok valamit az ember energiáiról. Az én életem is elég zaklatott, ugyanúgy mint többmillió másik emberé, ezért dolgoztam ki a *Megoldás fáradtság ellen* című programot. Nincs időm fáradtnak lenni, nem akarok folyamatosan fáradt lenni, és nem engedhettem meg magamnak, hogy egyfolytában fáradt legyek, a férjem, a gyerekeim és saját magam miatt sem. Minél többet foglalkoztatott ez a kérdés, annál inkább rájöttem, hogy igenis lehet javítani valamit a mindennapjaimon, hogy újratöltsem energiataralékaimat. Ebből jött létre ez a nyolc lépésből álló program. Egyszerű és teljesíthető lépésekről van szó, melyek javíthatják a mindennapi életminőségünket. Ha elolvassák a történetemet, nyomon követhetik majd, hogyan sikerült visszaszereznem az energiáimat a *Megoldás fáradtság ellen* program segítségével, akkor, amikor minden szétcsúszott az életemben. Higgyék el, önök is képesek rá!

## **A nyolc egyszerű lépés**

Annak ellenére, hogy a hozzám forduló, krónikus fáradtságról panaszkodó nők jelentős része 40 év körül jár, a *Megoldás fáradtság ellen* programot nem lehet elég korán (vagy későn) elkezdni. Amikor 20 évesek vagyunk általában rengeteg hormonunk van és ezek nagyon jól működnek. 30 éves korunk körül a hormonok mennyisége és minősége csökkenni kezd. Ez az a pillanat, amikor el kell kezdenünk a készülődést az öregedésre. 40-50 éves korunkban már sokkal nehezebben tudunk változtatni a meggyökeresedett szokásainkon.

Ez a könyv megmutatja, hogyan tarthatjuk fenn az energiáinkat, az életerőnket. Megtanulhatja, hogyan biztosítják a hormonok a szervezet meglehetősen törekeny egyensúlyát, és a hormonháztartás egyensúlyának a legkisebb rendellenessége képes pillanatok alatt felborítani általános egészségi állapotunkat és leereszteni energiaszintünket. Remélem önök is fel fogják fedezni azt a 8 alapvető lépést, melyek segítségével visszaállíthatják életerejüket, egészségüket, életminőségüket, a hosszú és boldog életre való kilátásaikat.

Önmagában is minden egyes lépés rendkívül fontos, de csak ezek

összehangolása hozhat teljes eredményt.

**1. lépés: Töltse fel az energiatartalékait!** Ki fogyaszt vörös húst? Zsíros tejet? Tojásfehérjéből és tojássárgájából készített rántottát? A revitalizáció első lépése, hogy legyünk tisztában azokkal az élelmiszerekkel, melyek feltöltik az energiatartalékainkat. Bármennyire meglepő, a felsorolt élelmiszerek éppen ezt a folyamatot segítik elő, és biztosítják az egészségesebb, élettelibb jövőt számunkra.

**2. lépés: Hozza működésbe az emésztését!** Az elfogyasztott élelmiszerek, akár csak az életmód nagyon sok stresszt okozhatnak a szervezetnek. Talán kicsit furcsának tűnik, de az ön gyomra és energiaszintje között szoros kapcsolat van. Egy egyszerű méregtelenítéssel máris sokat tehet szervezete felfrissítéséért. Mindez nem igényel különösebb fanatizmust a táplálkozás terén: néhány teljesen egyszerű fogással megvédheti szervezetét a szennyező- és mérgeanyagoktól.

**3. lépés: Gondoskodjon a megfelelő pihenésről!** Kétségtelen, hogy az alvás hiánya lecsökkenti az energiáinkat. Sokat számít az alvás minősége is (már az is soknak számít ha éjjelente csak egyszer ébred fel, hogy kimenjen a mosdóba), ha napközben megfelelő teljesítményt várunk el önmagunktól. Az az igazság, hogy meg kell találni a megfelelő alvástípust is, nem elég csak egyszerűen lefeküdni aludni. Fedezzék fel lépésről lépésre az alvással kapcsolatos ajánlásokat: a fizikai, szellemi és érzelmi nyugalom megteremtése, valamint az egészséges alvásidő nélkül a szervezet hormonális- és energiaegyensúlya nem tartható fenn.

**4. lépés: Aktiválja szexuális életét!** Általában a jó szexuális élet fokozza az energiaszintet. A szex segíti a szervezet működését: endorfinokat szabadít fel és gyorsítja az anyagcserét. De ugyanúgy mint az alvás esetében, a szexuális élet minősége sem elhanyagolható tényező. Talán most éppen az erről szóló fejezethez fog lapozni... és nincs is ezzel semmi baj. Ez a legjobb módja partnerkapcsolata erősítésének és energiái fenntartásának egész életében.

**5. lépés: Mozogjon sokat anyagcsere-működése javítása érdekében!** Röviden: a mozgás energiát ad. Segít a fogyásban, megőrzi a szív egészséges működését, csökkenti a depressziót. Léteznek olyan

speciális gyakorlatok is, melyek az energiaszint növelését egész napra biztosítják. Ez a fejezet bemutatja a testmozgásban rejlő „rejtett érzékiséget” is – egy edzés közben megizzadt nő izgatóan hat bármelyik férfira. A testmozgásnak számos válfaja létezik, nem feltétlenül kell mindenkinek a futógépet gyűrni (például a bokszt nemcsak az agressziótól szabadít meg, hanem rengeteg kalóriától is). Tanuljon meg minél több fizikai egészséget fenntartó technikát, gyakorlatot, melyeket két telefonhívás vagy üzleti találkozó között is bármelyik irodában elvégezhet kalóriaégetés céljából. Próbálja ki ezeket a szórakoztató gyakorlatokat, biztosan előnyére válnak majd!

**6. lépés: Vizsgálta meg a pajzsmirigyt!** Aktuális becslések szerint többmillió amerikai szenved valamilyen pajzsmirigy megbetegedésben; és sokmillióan vannak azok is, akiknek fogalmuk sincs arról, hogy pajzsmirigy-problémáik vannak. A napi energiaszint és az ellenállóképeség direkt kapcsolatban áll pajzsmirigy által termelt hormonokkal. Leggyakoribb a rendellenesség a pajzsmirigy-alultermelés (hipotiroidizmus), ami azt jelenti, hogy a pajzsmirigy nem bocsájt ki megfelelő mennyiségű hormont, túl lassan vagy túl lustán működik. Amikor fáradtak vagy túlsúlyosak, a nők elég gyakran automatikusan azt hiszik, hogy pajzsmirigy-problémáik vannak. Egyes esetekben ez tényleg beigazolódik, máskor pedig nem. Ezért fontos megtanulni, hogy milyen jelei vannak a pajzsmirigy nem megfelelő működésének, illetve mit tehetünk azért, hogy hatékony működésre bírjuk.

**7. lépés: Készüljön a hónap „nehéz napjaira”!** Az elszabadult hormonok könnyen vezethetnek havonta „szétcsúszáshoz”, ha nem figyelünk rájuk. Ennek ellenére, léteznek módszerek (például bizonyos B-típusú vitaminok fogyasztása, a kávéfogyasztás csökkentése), növények és táplálékkiegészítők, melyek beiktatásával a „nehéz napok” előtt, közben vagy után, megkímélhetjük szervezetünket a kimerüléstől. Azok a nők, akik a premenopauza vagy a menopauza tüneteivel szállnak szembe, könyvünkben minden bizonnyal találni fognak ötleteket energiatartalékaik megőrzéséhez és fenntartásához.

**8. lépés: Végeztessen általános kivizsgálást!** Manapság az orvosi diagnosztikának számtalan válfaja mindenki számára hozzáférhető.