

Как избавиться от
хронической усталости
с помощью биохакинга



Надежда Дулганова

Надежда Дулганова Как избавиться от хронической усталости с помощью биохакинга

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69507325

ISBN 9785006035966

Аннотация

Автор книги: Дулганова Надежда Геннадьевна-врач терапевт, нутрициолог, биохакер. Из этой книги вы узнаете, как реальные истории моих пациентов, смогли избавиться от хронической усталости с помощью: ✓ Выявления дефицитных состояний организма ✓ Достичь идеального веса и поддерживать его ✓ Понять, как важен сон и нужно ли его восстанавливать Вы получите рекомендации для того чтобы чувствовать себя активными, полными сил и энергии, которые выведут вас на новый уровень жизни.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 5 |
| Благодарность | 8 |
| Как биохакинг связан с хронической усталостью | 9 |
| Что крадет вашу энергию? | 16 |
| Дефицитные состояния в организме снижают ваше качество жизни и приводят к различным нарушениям со стороны здоровья | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

Как избавиться от хронической усталости с помощью биохакинга

Надежда Дулганова

© Надежда Дулганова, 2023

ISBN 978-5-0060-3596-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Если ли бы мне кто-то сказал раньше, даже год назад, что я когда-нибудь напишу свою книгу, я бы конечно усмехнулась и тут же забыла об этом.

За последний год в моей жизни произошли очень существенные изменения. Мне посчастливилось встретить очень много разных людей, но с единой целью – это помощь людям в оздоровлении своего организма.

Идея моей книги заключается в предложении людям вести здоровый образ жизни для того, чтобы жить активно, не чувствовать усталость по любому поводу. Для того, чтобы появились силы и соответственно время на создание семьи или у кого она уже есть, проведение со своей семьей активное и счастливое время. Чтобы вы смогли играть со своими детьми или внуками в активные игры, а не чувствовать себя не нужным родителем и прародителем. Чтобы вы могли концентрировать полученную энергию не только на работу, но и посвящать свое время любимым близким людям, которым вы порой очень необходимы, ведь когда вы уставшие, то вы чаще всего отмахиваетесь от самого ценного и нужного в вашей жизни.

Бесспорно, для того чтобы получить какой-либо результат, нужно много поработать. Помечтать никогда не плохо, но чтобы достичь каких либо результатов нужно много ра-

ботать над собой, также это касается и собственного здоровья. Проснувшись утром вы чаще всего не будете активным и здоровым, если вы на кануне были на вечеринке или у вас до этого были какие-либо проблемы со здоровьем.

С самого раннего детства я мечтала быть врачом и помогать людям. Когда-то давно, в первом классе начальной школы, мы писали сочинение на тему «Кем ты хочешь стать?». Тогда мое сочинение совпало с моей будущей профессией – «Я буду врачом!». После окончания института и до сегодняшнего дня я работаю врачом терапевтом. Многие могут сказать, что эта специальность есть самая легкая, но позвольте с вами не согласиться. За свою практику мне приходится работать с совершенно разными пациентами и их диагнозами. Моя работа всегда строиться на индивидуальном подходе к пациенту, когда решение проблемы со здоровьем является конечным результатом. И поэтому, чтобы больше времени уделять каждому пациенту, мною и моими помощниками была разработана онлайн-школа: «Как избавиться от хронической усталости, чтобы жить дольше, активнее и счастливее с помощью биохакинга»

Основная задача онлайн-школы заключается в том, чтобы построить работу на основе индивидуальных еженедельных онлайн-консультаций по видеосвязи. Сначала мы проводим ревизию имеющегося образа жизни, жалоб и проблем, уточняем запрос пациента, затем углубляемся в мотивацию и жизненные ценности. Далее выстраиваем стратегию и так-

тику наших действий, ставим микро цели на каждую неделю и обсуждаем, что получилось, а что нет и почему и корректируем дальнейшие действия.

Также, я должна вам напомнить, что все лечение должен отслеживать врач, и ни в коем случае не заниматься самолечением. Вывод прост и очевиден – самолечение опасно для жизни и чревато необратимыми последствиями для организма, а прием лекарств без назначения врача может вызвать множественные побочные эффекты со стороны всех систем организма. Даже, на первый взгляд, человеку без медицинского образования кажется, что прием витаминов или БАДов является безобидным, но такой легкомысленный подход может привести к печальным последствиям.

Очень важно понимать, что ваше здоровье – это длительная регулярная работа во имя результата, а не временная заплатка для него.

Благодарность

Я благодарна за возможность изменить свою жизнь и не потерять свою любимую профессию Кириллу и Ольге Прядухиным, результат их работы со мной помог создать мне онлайн-школу. Вся их команда: Лада Пунгина, Ольга Шилова, Екатерина Матюшенко, Белла Олейникова, всегда искала лучшие способы, чтоб улучшить и облегчить мою работу, так как порой я даже не понимала слова и фразы которыми они со мной разговаривали.

Я всегда буду благодарна своим родителям, которые помогли мне получить образование и не сбиться с намеченного пути в выборе моей профессии, они помогли мне увидеть и понять, как же важна профессия врача.

Также, я благодарна своему мужу Никите и детям Ивану и Алексею за их поддержку и помощь на протяжении всей нашей совместной жизни. Дети мне помогли освоить IT-технологии, которые для меня раньше казались чем-то сверхъестественным.

И наконец, я хотела бы выразить благодарность своей подруге и коллеге «по оружию» Любове Чипизубовой, которая на протяжении более 20-ти лет нашей дружбы, всегда мне помогала мне во всех начинаниях и сделала мою жизнь и работу более плодотворной и интересной.

Как биохакинг связан с хронической усталостью

Наверное каждому человеку хочется иметь хорошее здоровье, быть активным, хорошо выглядеть, излучать энергию, проводить время с семьей и главное, чтобы на все это хватало сил.

Но не у всех получается добиться хорошего результата. Почему так происходит? Как к этому прийти? Как не чувствовать усталость? Как жить долго, активно и счастливо!

Биохакинг? Биохакинг – это комплексный подход к улучшению своих ментальных, физических и психических возможностей. То есть, иначе говоря, биохакинг направлен на улучшение работы организма человека с помощью медицинских обследований, питания, физической активности, качества сна. Все это помогает нам стимулировать мозговую активность и в результате приводит к замедлению старения.

Многие могут сказать, что это то же самое, что и здоровый образ жизни. Да! Но отличие заключается в том, что при помощи методов биохакинга идет отслеживание показателей именно вашего организма. Начиная с лабораторных и инструментальных методов обследования, качества сна, физической активности, питания и влияния стресса на организм.

То есть граница биохакинга заключается в том, что ты де-

лаешь те действия, которые может повторить организм без посторонних вмешательств.

Именно биохакинг помогает вам избавиться от хронической усталости и приобрести активность, так как мы прорабатываем все стороны вашего организма.

Считается что хроническая усталость это болезнь трудолюбивых, но есть и те, кто склоняется к мысли, что это отличная возможность ленивому человеку не работать. Здесь не стоит путать ленивого и апатичного человека.

Лень может проявляться вследствие перенасыщенности жизнью и поэтому считается естественной реакцией нашего организма. Когда человек работает на пределе своих сил, то мозг и тело начинают защищаться от различных стрессовых ситуаций, чтобы хоть не много остановить человека посылая сигналы хотя бы не желанием что-либо делать. Если этого не происходит, то появляется тонкая грань перехода в апатичное состояние, которое является причиной хронической усталости.

Апатия может продолжаться от нескольких недель и больше. И если человек продолжает работать в таком ритме не расслабляясь, то возрастает уровень гормона стресса, что приводит к гипертонической болезни, нарушению работы сердца и желудка, быстрому старению кожи. И через несколько месяцев в таком режиме ресурсы организма иссякнут и человек будет чувствовать себя вялым, разбитым

и и безразличным ко всему и всем.

Одно можно сказать точно, что синдрому хронической усталости подвержены люди, которые живут в бешеном ритме с постоянными стрессами и переутомлениями.

Утомление или усталость, которые могут быть вызваны временным снижением работоспособности, за счет длительной и интенсивной работы и последующим восстановлением организма.

Утомление может быть как:

Острое – когда утомление возникает остро и проходит после прекращения нагрузки (физической, умственной, смешанной), может возникать чувство слабости, вялости, пониженной работоспособности.

Ощущение усталости буквально валит с ног? Не торопитесь делать выводы. Подобное состояние может быть просто следствием напряженного дня, затянувшейся командировки, которая потребовала слишком больших эмоциональных и физических затрат. Чтобы почувствовать себя лучше, возможно достаточно немного отдохнуть, провести время с родными, посвятить себя любимому занятию или прогуляться по парку. Но если непреодолимая усталость все равно не проходит, даже после полноценного отпуска, преследуя вас по пятам каждый день? Высока вероятность, что у вас синдром хронической усталости (СХУ) который характеризуется быстрой утомляемостью, не проходящей даже после продолжительного отдыха, беспричинной раздражитель-

ностью, снижением общего тонуса организма. Человек чувствует себя опустошенным и разбитым, хотя видимых причин на это нет.

От хронической усталости страдает весь организм в целом. Ослабленный недостатком витаминов, гормонов, организм становится уязвимым для вирусов, что приводит к частым простудным заболеваниям.

Распознать хроническую усталость самостоятельно можно, если в течение полугода вы чувствуете себя совершенно разбитым, несмотря на то, что ничем не болеете и нормально отдыхаете.

Очень часто лень или апатия – это внешнее проявление чрезмерной усталости, поэтому чередуйте деятельность с отдыхом и не работайте в ущерб себе, своему здоровью. Обязательно должен быть полноценный отдых – это залог качественной работы. Невозможно работать в полную силу с отличным результатом, без передышки. Очень часто слова «надо» или «должен» заставляют испытывать чувство вины, особенно если этого делать не очень хочется.

Давайте попробуем разобраться нужно ли вам то, что навязывают или это чужое желание. Научитесь говорить «нет», избегайте манипуляций вами, заботьтесь о своём здоровье, И помните, что силы человека не бесконечны, поэтому количество запланированных дел должно быть ограничено, не загоняйте себя. Правильно распределяйте работу в течение дня, недели. Лучше запланировать меньшие и успеть всё

сделать, чем получить негативные эмоции. Чувства вины и неполноценности убьют радость от достигнутого результата и отобьют желание что-то делать. Обязательно заранее планируйте перерывы на отдых. Ставьте перед собой реальные цели. Иногда слишком сложные цели являются препятствием и становятся тем самым внутренним конфликтом, притворяющимся ленью и в результате ничего не хочется делать.

– На пути к цели начинайте с малого, лёгкого. Разбейте большой проект на подзадачу, упростите его, начните с того, что ясно и понятно. Не думайте о следующих этапах работы просто делайте то, что нужно сейчас. Удачно выполненная часть задачи вам предаст силы и уверенности в успехе.

– Для того, чтобы пересилить себя практикуйте метод «поедания лягушки» – нужно съесть жабу на завтрак. Суть в том, чтобы выполнить утром, то чего не хочется больше всего. И вы поймёте, что более тяжёлых задач сегодня уже не будет. И это поможет воспринимать все остальные цели мелкими по сравнению с первой.

– Социальные сети, телевизор и интернет забирают важнейшие ресурсы времени и энергию и они тратятся нецелесообразно. Меньше тратьте времени на бесполезные вещи пока лень не утащила вас на дно.

– Цените итог проделанной работы даже если не занимаетесь глобальными делами. Попробуйте составить список дел и ставить галочки напротив каждого завершённого пункта и в конце дня взглянув на список вы удивитесь что сделали всё что хотели. Помните что неумение правильно организовывать рабочий процесс может привести к хаосу в вашей жизни.

Чем опасна хроническая усталость? Если вообще не принимать лечения, то возможны следующие последствия:

- атрофия мышц
- тяжелая депрессия
- обострение хронических заболеваний
- неврозы, нервные срывы
- нарушения памяти, краткосрочная и долгосрочная амнезия
- проблемы с пищеварением
- неконтролируемая агрессия
- заболевания сердечно-сосудистой системы

Снижение качества жизни у больных синдромом хронической усталости приводит к психическим расстройствам, а в тяжелых случаях – к суицидальным мыслям. Хроническая усталость может спровоцировать опасные для жизни ситуации. Чтобы не допустить развитие осложнений или опасных для жизни ситуаций начните с профилактики синдрома

хронической усталости:

- откажитесь от вредных привычек;
- грамотно планируйте режим дня;
- займитесь спортом, ведите активный образ жизни;
- смените обстановку при первых признаках болезни;
- проводите больше времени на свежем воздухе, регулярно совершайте продолжительные пешие прогулки;
- сбалансировано и рационально питайтесь;
- каждые 1,5—2 часа работы делайте 20-минутный перерыв;
- избегайте переутомления.

Что крадет вашу энергию?

Энергия нужна чтобы выбраться утром из кровати и вести активный образ жизни, чтобы бороться с ежедневным стрессом, чтобы заставить себя приготовить питательную и полезную еду вместо перекусов на ходу. А ещё нам необходимо концентрировать внимание, чтобы идти к своим целям. И чтобы каждое утро, просыпаясь, в мы могли сосредоточиться и запастись энергией, для того чтобы жить яркой и здоровой жизнью.

Во-первых – это вредные привычки – избыток кофеина, алкоголя или сахара, употребление наркотиков, недостаток физической нагрузки, плохой сон.

Во-вторых – хронический стресс, вызывает проблемы с концентрацией внимания и энергичностью. Хронический стресс может проявляться и другими симптомами, такими как склонность к перееданию или потеря аппетита, головные боли. Даже эмоциональная травма, которую вы получили в прошлом, будет продолжать отнимать у вас силы.

В-третьих – многие лекарственные препараты. Длительный приём антибиотиков, неправильный прием витаминов и минералов, сердечные, успокоительных, обезболивающие,

антидепрессанты могут выкачивать энергию и мешать концентрации внимания. Поэтому все лечение должно назначаться только врачом, и не нужно заниматься самолечением.

В-четвёртых – травмы мозга, то есть физические повреждения, инсульты, недостаток кислорода и другие травмы могут вызывать серьёзные повреждения головного мозга и лишать вас энергии. Если вы перенесли какую-либо травму мозга очень важно вести правильный образ жизни, чтобы поддерживать и улучшать когнитивные функции.

В-пятых – к недомоганию и постоянной усталости могут приводить такие заболевания как анемия, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, воспалительные процессы в организме, гормональные нарушения.

Дефицитные состояния в организме снижают ваше качество жизни и приводят к различным нарушениям со стороны здоровья

Почему не стоит пренебрегать медицинскими обследованиями? В ходе обследований можно выявить заболевания, о которых человек мог и не подозревать, но они оказывают негативное влияние на организм.

Медицинские обследования позволяют выявить критические или близкие к критическим нарушения, на которых нужно сфокусироваться, чтобы проблема не переросла в хроническую. А если патология уже есть – нужно понять, как не допустить рецидивов.

Но это не значит, что нужно проходить бесконечное количество лабораторных и инструментальных методов обследования. Очень часто бывает так, что когда пациент приходит в клинику, то он сам приходит с перечнем назначений или специалисты назначают огромное количество различных обследований, которые просто не нужны. Главное – без «фанатизма» и, если проблем нет – ни к чему их искать.

Чаще всего дефицитные состояния могут прятаться под

маской синдрома хронической усталости, которая может скрывать серьезные сбои в работе организма с последующим развитием заболеваний.

Очень часто слабость, утомляемость, головокружение, шум в ушах, одышка, сердцебиение, бледность кожных покровов, расценивается как усталость, но также это может быть как одно из проявлений анемического синдрома, т. е. дефицит железа. Если не проводить своевременную диагностику, не выяснить причину данного состояния, могут возникнуть не очень приятные последствия.

Как—то раз ко мне обратился пациент, Дмитрий, который жаловался на слабость, утомляемость, головокружение, одышку при незначительной физической нагрузке, он никогда не обращался за медицинской помощью, не обследовался – считал, что просто устал. Когда ему сделали ряд лабораторных и инструментальных обследований, мы диагностировали анемию средне-тяжелой степени, последствием которой стал рак желудка, это один из тех случаев который привел к печальным последствиям, основной причиной которых стало упущенное время. Этот пациент проведя курс химиотерапии, принимает поддерживающую терапию. Как не печально это осознавать, такие пациенты встречаются на практике не так уж и редко.

Дефицитные состояния организма связанные с нехваткой витаминов.

Организм человека не синтезирует витамины или синтезирует их в недостаточном количестве (например: никотиновая кислота) и поэтому мы должны получать их с пищей.

Витамины не являются источником энергии, но они участвуют в обмене веществ. Организму человека абсолютно необходимы 13 витаминов от нескольких микрограммов (это витамин В12), до нескольких десятков миллиграммов (это витамин С).

Различают водо- и жирорастворимые витамины, каждый из которых выполняет уникальную функцию для организма.

– К водорастворимым витаминам относятся: витамин С, витамины В1, В2, В5, В6, В12, витамин РР, фолиевая кислота и биотин.

Витамин В1 (тиамин) – участвует в обмене углеводов и получении из них энергии для обеспечения нервной и мышечной системы, в том числе сердца, поддерживает функцию пищеварения и аппетит.

Витамин В2 (рибофлавин) – участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией.

Витамин В6 (пиридоксин) – участвует в обмене белков и углеводов и необходим для нормальной функции нервной системы и кроветворения.

Витамин В12 (кобаламин) – необходим для образования эритроцитов и нервных волокон, участвует в образовании нуклеиновых кислот.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – укрепляет стенки кровеносных сосудов и способствует заживлению ран, улучшает всасывание железа, снижает холестерин в крови и предупреждает развитие атеросклероза, укрепляет иммунитет.

Витамин РР (ниоцин) – необходим для получения энергии из пищи, способствует нормальному росту, снижает холестерин в крови.

Фолацин (фолиевая кислота) – необходим для кроветворения, роста и развития всех органов и тканей, развития плода.

Пантотеновая кислота (витамин В5) – необходим для обмена жиров углеводов и получения энергии, для синтеза антител, гемоглобина, холестерина и половых гормонов.

Биотин – участвует в обмене углеводов и жиров, получении энергии.

– К жирорастворимым витаминам относятся: витамины А, Д, Е, и К.

Витамин А (ретинол – содержится в животных продуктах, бета-каротин – в растительных продуктах) – входит в состав зрительного пигмента родопсина и обеспечивает восприятие света глазом, необходим для роста тела и нормального развития клеток, слизистых оболочек кожи, репродуктивных органов, поддерживает иммунную систему, снижает риск развития рака лёгкого и других онкологических заболеваний.

Витамин D (кальциферол) — необходим для усвоения

кальция и фосфора, роста и развития костей и зубов;

Витамин Е (токоферол) – нужен для нормального развития мышц и эритроцитов;

Витамин К – необходим для процессов свертывания крови и образования костной ткани.

Потребность в витаминах зависит как от состояния организма, так и от влияния окружающей среды на организм человека. Также на потребность витаминов организмом существенное влияние оказывает возраст человека, характер и интенсивность труда. Потребность в витаминах значительно возрастает при беременности, кормлении грудью, при сильном психоэмоциональном напряжении.

Каждая группа продуктов служит источником отдельных витаминов, поэтому важно соблюдение правил разнообразного, сбалансированного здорового питания. При правильном питании человек обеспечивает себя витаминами из пищи и не нуждается в дополнительном приёме препаратов. Однако большое число людей нуждается в дополнительной витаминизации. К ним относятся дети и подростки, взрослые придерживающиеся ограничительных диет, люди длительно принимающие различные лекарства, люди с заболеваниями желудка или кишечника.

Витамины нужно принимать с умом и регулярно. В насто-

ящее время люди достаточно неплохо и регулярно питаются, поэтому практически не встречаются авитаминозы и полиавитаминозы, а вот гиповитаминоз – нехватка определенного витамина – сплошь и рядом. Поэтому нужно выяснить каких витаминов не хватает вашему организму и только после этого начать прием определенного препарата, а не комплексом поливитаминов.

«Даже при подъеме со стула у меня болят колени, при этом у меня не было никаких травм» – при обследовании, начиная с лабораторных показателей и заканчивая МРТ коленных суставов, всё в пределах нормы. «Да, такого не может быть!» – скажете вы мне. Но, действительно, достаточно часто пациенты жалуются на боли в коленных суставах и при приеме у врача у многих уже есть некоторые обследования, но очень редко во всех этих обследованиях есть анализ на витамин Д. Как же может повлиять дефицит витамина Д на колени.

Кальциферол или витамин Д – это на самом деле стероидный гормон. При его недостатке страдают многие системы нашего организма, в том числе и костная. При нормальном количестве кальциферола в организме уменьшается риск развития заболеваний костей и переломов. Также витамин Д обеспечивает нормальное усвоение кальция. Даже если у вас есть заболевания связанные с костной системой и другие, все равно нужно проверять дефицитное состо-

вание витамина Д, чтобы положение не ухудшалось и не было осложнений заболеваний.

Прежде чем начать приём витамина Д, нужно обязательно сдать анализ крови на него. Показатель нормы витамина Д составляет от 50 до 90 нг/мл, всё что ниже – это дефицитное состояние. Эти показатели нам необходимы для хорошего усвоения кальция в организме. Также, для подбора дозировки, учитываются факторы риска, это могут быть ожирение, заболевания щитовидной железы, сахарный диабет, заболевание ССС. Итак, подводим итоги:

– Если показатели крови на витамин Д составляют ниже 50 нг/мл и нет факторов риска, то прием витамина Д 4000 МЕ по 2 капсулы или 10000ЕД по 5 капсул в неделю в течении трёх месяцев;

– Если показатели крови на витамин Д составляют от 50 до 90 нг/мл и нет факторов риска, то прием витамина Д 10000ЕД по 1 капсуле в неделю длительное время;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.