

Автор этой книги не дает медицинских консультаций и не предписывает, ни прямо, ни косвенно, использование какой-либо техники в качестве метода лечения какой-либо физической, эмоциональной или медицинской проблемы без консультации с врачом. Цель автора — только предоставить общую информацию, которая поможет вам в поисках эмоционального, физического и душевного благополучия. Если вы решите использовать данную в книге информацию для себя, то автор и издатель не несут ответственности за ваши действия.

*Посвящается моей жене Марселе
и моим детям Матео и Кайе,
которые вдохновляют меня создавать
еще более прекрасный мир для того,
чтобы они в нем жили.*

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	15
Часть I. Восстановление энергии	29
Глава 1. Познакомьтесь с митохондриями, вашими энергетическими генераторами и регуляторами.....	31
Основная проблема хронической усталости	32
<i>Симптомы отключения митохондрий</i>	35
<i>Митохондрии и их двойная роль</i>	36
<i>Реакция клеточной опасности</i>	42
<i>Еда спешит на помощь</i>	45
Глава 2. Перепрограммируем ваши энергетические часы	50
<i>Раскрываем тайны циркадных ритмов</i>	51
<i>Связь между циркадными ритмами и митохондриями</i>	57
<i>Перезагрузка циркадного ритма</i>	63
<i>Как не растерять достигнутое</i>	74
<i>Список действий</i>	75
Глава 3. Сжигайте жир, наращивайте мышцы, повышайте уровень энергии	79

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Раскрываем тайны состава тела</i>	81
<i>Связь между составом тела и энергией</i>	82
<i>Как лелеять наш храм</i>	90
<i>Как не растерять достигнутое</i>	108
<i>Список действий</i>	109
Глава 4. Восстановите кишечный барьер, чтобы прогнать усталость	113
<i>Раскрываем тайны кишечного микробиома</i>	114
<i>Связь между кишечником и митохондриями</i>	117
<i>Восстановление кишечника с помощью питания</i>	125
<i>Как не растерять достигнутое</i>	135
<i>Список действий</i>	136
Глава 5. Контролируйте перепады сахара в крови, чтобы стабилизировать энергию	139
<i>Раскрываем тайны сахара в крови</i>	140
<i>Связь между сахаром в крови и митохондриями</i>	143
<i>Стратегии для стабилизации уровня сахара в крови</i>	150
<i>Как не растерять достигнутое</i>	166
<i>Список действий</i>	168
Глава 6. Укрепите мозг, чтобы стать энергичнее	171
<i>Раскрываем тайны мозга</i>	172
<i>Связь между здоровьем мозга и митохондриями</i>	173
<i>Стратегии для улучшения здоровья мозга</i>	185
<i>Как не растерять достигнутое</i>	202
<i>Список действий</i>	203

СОДЕРЖАНИЕ

Часть II. Суперзаряд для ваших митохондрий.....	209
Глава 7. Энергетические «суперфуды»	211
<i>Фрукты</i>	<i>212</i>
<i>Одноклеточные водоросли.....</i>	<i>217</i>
<i>Гарниры</i>	<i>219</i>
<i>Орехи, семена и жирные фрукты</i>	<i>222</i>
<i>Овощи, богатые клетчаткой</i>	<i>224</i>
<i>Животные белки</i>	<i>226</i>
<i>Цельные злаки</i>	<i>228</i>
<i>Бобовые</i>	<i>229</i>
Глава 8. Супердобавки для энергии.....	231
<i>Поддержка митохондрий и повышение энеричности</i>	<i>233</i>
<i>Польза для сна и расслабления</i>	<i>260</i>
<i>Восстановление кишечника</i>	<i>268</i>
<i>Здоровье мозга и поддержка когнитивных навыков</i>	<i>272</i>
<i>Повышение уровня дофамина.....</i>	<i>279</i>
<i>Повышение уровня ацетилхолина.....</i>	<i>282</i>
<i>Повышение уровня ГАМК.....</i>	<i>284</i>
<i>Повышение уровня серотонина</i>	<i>285</i>
<i>Заключение</i>	<i>287</i>
<i>Приложение</i>	<i>292</i>
<i>Сноски</i>	<i>296</i>
<i>Благодарности</i>	<i>389</i>
<i>Об авторах</i>	<i>391</i>
<i>Наши продукты и программы</i>	<i>392</i>
<i>Алфавитный указатель</i>	<i>397</i>

ВВЕДЕНИЕ

Тайная эпидемия

Представьте, что каждый день по какой-то странной причине вы тыкаете себе в ногу вилкой. Потом идете в больницу, и все, что делает врач, — выдает вам порцию обезболивающих и отправляет домой. Вам теперь не больно, но на следующий день вы снова тыкаете себе вилкой в ногу и идете к врачу. Вам опять прописывают обезболивающие. И на третий день повторяется то же самое.

Очевидное решение — прекратить тыкать себя в ногу, а не принимать обезболивающие для подавления симптомов.

То же самое можно сказать и о хронической усталости. Недостаток энергии — это симптом того, что в вашем организме что-то идет не так, и каждый день, выбирая ту или иную еду и образ жизни, вы тыкаете себя вилкой — естественно, сами того не желая и в переносном смысле. И вместо того чтобы просто преодолевать усталость с помощью стимуляторов, сахара или кофеина, есть другое, умное решение: разобраться с фундаментальными факторами, которые контролируют выработку энергии в человеческом теле.

То, что вы сейчас этим не занимаетесь, — не ваша вина. Никто не рассказывал вам о факторах, контролирующих уровень человеческой энергии. Никто не показывал вам научных данных, обосновывающих, почему и как тело и мозг должны получать необходимое питание.

ВВЕДЕНИЕ

В результате вы, сами того не желая, делаете то, что лишает вас энергии и ограничивает способность клеток к нормальному функционированию. Решение есть: узнать, что контролирует и регулирует ваш уровень энергии, чтобы перестать делать выбор в пользу разрушения энергии и принимать больше решений, которые ее приумножают.

Проблема в том, что в нашей культуре усталость считается нормой.

Мы считаем, что это совершенно нормально. Или, хуже того, усталость для нас — почетный знак, сообщающий о нашем статусе: мы даже используем усталость и недостаток энергии как добродетельные сигналы, чтобы показать другим, насколько мы важны и заняты. Как часто вы слышали фразы вроде «Я так устал» или «Меня так завалило работой», на самом означаящие *«Я такой амбициозный карьерист и так важен для своей компании, что даже не сплю нормально»?*

Мы страдаем от усталости, стресса, выгорания, тревоги, депрессии, тумана в голове, проблем с памятью и концентрацией. Мы постоянно берем энергию в долг у завтра, чтобы расплатиться за сегодня — а сегодня кое-как проживаем с помощью кофеина, сахара и стимуляторов. Мы потеряли ключевой ингредиент, необходимый для процветания в отношениях, на работе и в жизни: энергию.

И я говорю не только о людях, которым врачи диагностировали синдром хронической усталости (или миалгический энцефаломиелит, МЭ/СХУ), самый худший из подобных сценариев; от него страдают примерно 1,5% населения мира и примерно 5,4 млн взрослых американцев. Определение МЭ/СХУ следующее: выраженная усталость в течение более шести месяцев подряд в сочетании с некоторыми другими симптомами, в частности недомоганием после физических нагрузок¹.

Я говорю о настоящей эпидемии усталости, от которой страдают в 50–100 раз больше людей. Собственно говоря, усталость — это целый спектр, от тяжелого синдрома МЭ/СХУ до куда более распространенного общего состояния низкой энергичности и недостатка сил, от которого страдает огромный процент населения.

ВВЕДЕНИЕ

Насколько масштабна эта проблема? Давайте рассмотрим следующие данные:

- В докладе *Fatigue in the Workplace*² («Усталость на рабочем месте»), сделанном National Safety Council, 76% работающих сообщили, что чувствуют себя усталыми на работе, 53% считают, что из-за усталости стали менее продуктивны, 44% испытывают затруднения с концентрацией внимания, а 27% — с принятием решений.
- Примерно 40% американцев, обращающихся к врачам, жаловались на усталость, а каждый пятый страдает от синдрома хронической усталости³.
- В крупнейшем (скорее всего) исследовании на данную тему, где оценивалось состояние более 1 миллиона взрослых, каждый третий мужчина и каждая вторая женщина жалуются, что легко устают⁴.

Конечно, иногда чувствовать себя немного усталым или хотеть прилечь и хорошенько отдохнуть после целого дня напряженной физической или умственной работы — это совершенно нормально. Но вот когда уровень энергии у вас низкий почти постоянно — это совершенно определенно ненормально.

Это ваше тело кричит о помощи.

МОЯ ИСТОРИЯ БОРЬБЫ С УСТАЛОСТЬЮ

Я более двадцати лет помогал другим справиться с проблемами со здоровьем с помощью изменения образа жизни, питания и приема витаминных и минеральных добавок. Я не только видел своими глазами,