
KAIP ĮVEIKTI

NUOVARGĮ IR JAUSTIS PUIKIAI

Nuovargio išgydymas

DR. SOHÈRE
ROKED



Sofoklis

Dr. SOHÈRE ROKED

Kaip įveikti
NUOVARGĮ
ir jaustis puikiai

Nuovargio išgydymas

Iš anglų kalbos vertė
Birutė Tumienė

Sofoklis

Vilnius, 2015

TURINYS

Įvadas	9	
1 skyrius	Išmokite valdyti	17
2 skyrius	Medicininės nuovargio priežastys	28
3 skyrius	Skydliaukės ligos	43
4 skyrius	Antinksčių pervargimas: ar jūsų variklis veikia tuščiomis apsuksomis?	52
5 skyrius	Virškinimo sistemos sveikata	60
6 skyrius	Įveikite nenumaldomą potraukį cukrui	73
7 skyrius	Cheminė nacija	83
8 skyrius	Maistas mintims	90
9 skyrius	Nuovargio išgydymas: trijų savaičių energijos valymo planas	113
10 skyrius	Gerai išsimiegokite	162
11 skyrius	Mažiau streso, daugiau energijos	173
12 skyrius	Papildai sveikatai	190
13 skyrius	Judėkite	204
14 skyrius	Bioidentiški hormonai	220
Išvados	239	
Literatūros sąrašas	253	
Padėka	263	
Rodyklė	265	

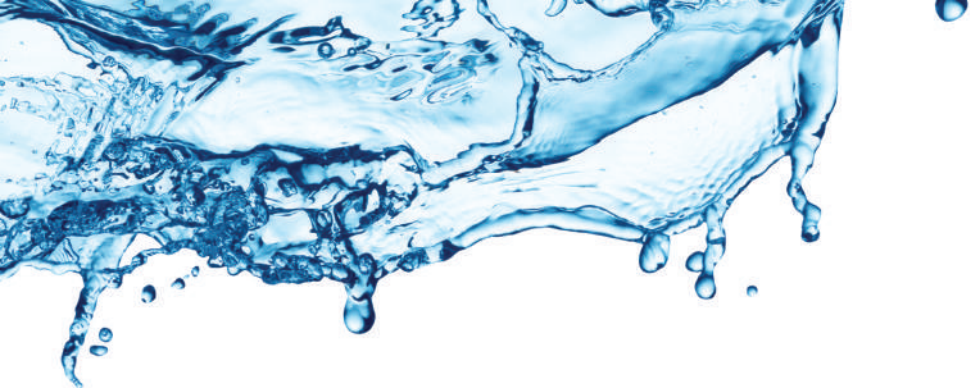
ĮVADAS

Kodėl mes visi nuolat pavargę? Dirbdama bendrosios praktikos gydytoja Nacionalinėje sveikatos tarnyboje, šį klausimą sau užduočiau nuolat. Kodėl visi mano draugai ir draugės atrodo tokie nusiplūkę? Po perkūnais, kodėl aš pati jaučiuosi tokia išsekusi, kad atšaukiu penktadienio vakaro pasilinksminimus, kad galėčiau pagulėti ant sofos ir užmigti, laikrodžiui dar nespėjus išmušti vienuoliktos vakaro?

Pamenu, kai 2008 metais siurbčiodamos kavą, kad išvertume iki pamainos pabaigos, su bendradarbe gydytoja kalbėjomės, kodėl gi mes tokios pavargusios. Tuomet visiškai užtikrintai pareiškiau esanti įsitikinusi, kad pavargusi jausiuosi visą likusį gyvenimą, todėl geriausia būtų su tuo tiesiog susitaikyti. Ji pažvelgė į mane su siaubu ir nusistebėjo, kad tai priimu su tokiu budistišku romumu. Stojiškai palinkčiojau galva kaip myriop nuteista moteris, nuolankiai susitaikanti su savo likimu.

Tad kas gi nutiko nuo 2008 iki 2014 metų ir kas privertė mane pasisukti 180 laipsnių kampu ir griebtis plunksnos rašyti knygą apie nuovargio įveikimą? Dirbdama BPG, dažnai matau pacientus, besiskundžiančius silpnumu ir nuovargiu, nors tam nėra jokių objektyvių medicininių priežasčių. Aš tai vadinu „gyvensenos problema“, kuri, nors labai stipriai trukdo žmogaus gyvenimui ir gerovei, nepasireiškia jokiais tradicinių medicininių laboratorinių ar instrumentinių tyrimų pakitimais. Simptomai, be jokios abejonės, yra tikri, tačiau tradicinės medicinos priemonių jiems palengvinti nėra.

Mačiau, kaip mano pacientai apsipila ašaromis, nes jaučiasi taip fiziškai išsekę, kad nebegali rūpintis vaikais ar atsikėlę ryte eiti į darbą. Nereikia nė sakyti, kad jų gyvenimo kokybė stipriai pablogėjusi. Mane apimdavo didžiulis susierzinimas, kai matydavau prislėgtus savo pacientus, bet nežinodavau, kaip jiems nors šiek tiek pagelbėti. Todėl kai per atsitiktinumą susidūriau su integruota medicina, supratau, kad tikrasis mano pašaukimas – tapti integruotos medicinos gydytoja. Integruotos medicinos priemonės dažnai naudojamos JAV ar Australijoje, jos netgi mokoma medicinos mokyklose, o kai kurios integruotos medicinos paslaugos šiose šalyse apmokamos iš sveikatos draudimo. Medicinos mokykloje, kurioje studijavau, integruotos medicinos kurso nebuvo. Esu tikra, kad dauguma gerų gydytojų bando vadovautis holistiniu principu ir atsižvelgia į paciento gyvenimą bei socialines sąlygas, tačiau niekas konkrečiai neišaiškina, kaip visa tai svarbu paciento sveikatai ir gerovei. Galbūt Jungtinėje Karalystėje tai lemia sveikatos priežiūros paslaugų finansavimo tvarka ar sveikatos priežiūros sistema, tačiau viliuosi, kad ateityje tai pasikeis. Apskritai galima pasakyti, kad integruota medicina naudojasi geriausiomis įrodymais pagrįstomis Vakarų ir Rytų medicinos žiniomis ir užtikrina visapusišką požiūrį į sveikatos priežiūrą ir asmenį. Aš smulkmeniškai atsižvelgiu į mažiausius paciento simptomus ir ieškau būdų, kaip sugrąžinti organizmo pusiausvyrą, kol negalavimai nesusikaupė ir nevirto liga. Esu viena iš dešimties kvalifikuotų šios srities specialistų Jungtinėje Karalystėje, dažnai verčiuosi privačia praktika ir padedu pacientams pasiekti optimalią sveikatą. Labai svarbu ir išsami konsultacija, per kurią visapusiškai įvertinu ir išstiriu savo pacientą, atsižvelgdama į visus veiksnius, lemiančius sveikatą ir gerovę. Kitaip nei įprastinėje BPG praktikoje, man nepakanka to, kad žmogus neturi ligos požymių, ypač jei žmogus blogai jaučiasi. Didžiau-



Ar jums būtinas arbatos ar kavos puodelis, kad „pabustumėte“? Ar jaučiatės išsekę be jokios akivaizdžios priežasties? Ar penktadienį esate visiškai nusivaręs nuo kojų, o vakare – išsunktas? Ar jus kankina siaubingas jausmas, kad amžinai jausitės pavargęs ir nieko negalėsite pakeisti?

Jei negalite pakeisti gyvenimo, pasikeiskite patys. Jūs pats turite tapti savo sveikatos specialistu ir jūs pats esate atsakingas už savo sveikatą. Taip, iš tiesų JŪS! Gydytojai ar specialistai gali padėti, bet galiausiai viskas priklauso tik nuo jūsų ir jūsų pasirinkimo. Pirmas knygoje siūlomos programos žingsnis – būti tikrai sąžiningam ir nustatyti, kokia yra tikroji jūsų energijos, sveikatos ir gerovės būklė. Be jokio išankstinio pasmerkimo ar neigiamų nuostatų įvertinę, kur esate dabar, ir užsibrėžę sveikatos tikslus, aiškiau pamatysite, kur norite nukeliauti ir ką pasiekti.

Knygoje taip pat aptariama:

- Kaip išsirinkti tinkamą mitybą ir mankštintis, siekiant atgauti energiją.
- Kaip atrasti geriausius papildus, kurie padės geriau jaustis ir jauniau atrodyti.
- Kaip atkurti hormonų pusiausvyrą ir pagerinti žarnyno sveikatą, kad būtumėte išties sveikas ir vidumi, ir išore.
- Kaip trijų savaičių planas padės įveikti nuovargį.

www.sofoklis.lt



9 786094 441516