

## Зміст

|                   |  |            |
|-------------------|--|------------|
| <i>Вступ.</i>     | <i>Чому я була така задовбана? .....</i>   | <i>7</i>   |
| <i>Розділ 1.</i>  | <i>Що ж таке гормони? .....</i>  | <i>29</i>  |
| <i>Розділ 2.</i>  | <i>Як наші гормони так підупали? .....</i>   | <i>68</i>  |
| <i>Розділ 3.</i>  | <i>Втома надниркових залоз:<br/>річ не тільки в них .....</i>                          | <i>84</i>  |
| <i>Розділ 4.</i>  | <i>Запалення – пожирач енергії .....</i>   | <i>94</i>  |
| <i>Розділ 5.</i>  | <i>Реакція кишківника .....</i>  | <i>121</i> |
| <i>Розділ 6.</i>  | <i>Циркадне голодування<br/>(або Фонтан енергії,<br/>про який ніхто не знає) .....</i> | <i>142</i> |
| <i>Розділ 7.</i>  | <i>А тепер усе разом .....</i>   | <i>170</i> |
| <i>Розділ 8.</i>  | <i>Вмикайте метод ЯТЗ .....</i>  | <i>212</i> |
| <i>Розділ 9.</i>  | <i>Продукти ЯТЗ .....</i>  | <i>250</i> |
| <i>Розділ 10.</i> | <i>Енер-чі .....</i>   | <i>324</i> |
|                   | <i>Подяки .....</i>  | <i>340</i> |
|                   | <i>Додаток .....</i>   | <i>343</i> |
|                   | <i>Що читати далі .....</i>  | <i>345</i> |
|                   | <i>Примітки .....</i>  | <i>347</i> |

Вступ

## Чому я була така задовбана?

Голова обертом! Караюся водночас і через те, що зарано пішла з незапланованої робочої зустрічі о п'ятій вечора, і через те, що запізнилася забрати дітей. Серце гупає. Я мчу по 67-й авеню Глендейла, штат Аризона. Думки скачуть, уява малює то картину поспішної втечі з офісу та роздратування колег, то дітей, які чекають мене після карате. А ще – адміністраторку карате-студії, яка вичитує мені за спізнення і осуджує «таку погану матір».

Я так усім цим перейнялася, що іншу машину на перехресті помітила, коли було вже надто пізно. Час зупинився: метал скрегоче об метал, моя машина втрачає контроль і перевертається (тричі, уточню), а тоді б'ється об бетонний відбійник. Іще один приголомшливий звук – чавлення металу. Всі подушки безпеки спрацьовують. Я приходжу до тями й бачу свої руки, посічені осколками лобового скла. Я ціла, але розумію, що аварія сталася через мене. Це ідеальна метафора мого тодішнього життя. Я відчувала, що не контролюю себе. Я знала, що себе не контролюю.



Десять років тому, коли сталася ця аварія, я була практично на нулі, ростила двох дітей, готувалася до іспитів на здобуття медичної ліцензії і намагалася створити успішну імунологічну практику. Перевтомлювалася, перепрацьовувала, перевантажувалася (знайома картина?). Це стосувалося не лише планування часу. Все було серйозніше: тіло підказувало, що зі мною щось не так. Я без причини набирала вагу. Постійно дратувалася. Не мала енергії ні на що. Не розуміла, в чому проблема, і не мала сил це з'ясувати. Усі пояснювали мій стан тим, що я дуже зайнята працююча мама, і від того ставало ще важче (вам теж?). Може, цією аварією саме Боже провидіння спонукало мене схаменутися і серйозно змінити своє життя.

\* \* \*

До аварії я почувалася самотньою в цій неспроможності впоратися з особистими та професійними запитами. Я припускала, що втома – це нормальна й неunikна частина життя. Тепер я знаю, що помилялася і що, на жаль, так почувалася не тільки я: надто багато жінок проходить через таку саму енергетичну кризу. Годі й рахувати, скільки моїх пацієнток переживало, що свічка горить з обох боків, що вони вимотані, знервовані, виснажені. Можливо, й ви вибрали цю книжку саме тому. Надто вже ми звикли працювати через силу, бо як інакше в наші часи? Ми страшенно заклопотані, жонглюємо роботою і сім'єю, ще й повсякчас відволікаємось на якісь щоденні подразники. Але ми не надлюди, і рано чи пізно настає момент, коли від надміру стресу наше тіло замикається і стає нездатним жонглювати та функціонувати.

Узяти хоча б мою 34-річну пацієнтку Кейті, в якій активний копірайтинговий бізнес і двоє малих дітей. Навіть працюючи з дому, вона відчувала більший, ніж зазвичай, рівень стресу і звернулася до мене через серйозні проблеми зі сном, які заважали роботі й сімейному життю.

Вона була така втомлена, що не могла зосередитися на роботі, і це її лякало, адже сім'я потребувала її заробітку. У Кейті були такі ж симптоми, як і в мене:

- втома,
- порушення сну,
- потяг до солодкого й до солоного,
- надмірна потреба у стимуляторах, як-от кофеїн,
- нечітко виражені, але постійні розлади травлення.

На жаль, історія Кейті, як і моя, в наші дні стала звичною. Ви можете впізнати в ній себе. Може, ви, як і ми, чули від друзів, родичів і навіть лікарів, що з цим нічого не вдієш (можна хіба що звільнитися з роботи і взяти тривалу відпустку від життя – не надто реальний варіант!). Якщо так, ви не самотні, і ця книжка написана саме для вас. Я пропоную рішення, здатне допомогти відновити втрачену енергію та повернути своє життя. Я розробила цей метод, щоб змінити власне життя, але згодом він допоміг тисячам моїх пацієнтів, – і я знаю, що й вам він може бути корисним. Ви також прочитаете в цій книжці чимало історій моїх пацієнток.

## ТРОХИ ПРО МЕНЕ

Я сертифікована лікарка (терапевт та імунолог-алерголог), навчалася в Корнельському університеті, коледжі Альберта Айнштейна, Гарвардському та Колумбійському університетах. Що важливіше, я мама двох дітей, сама переживала скрутні часи й бувала надміру втомлена. Після аварії я невпинно працювала над створенням програми для жіночого організму, яка перемогла би стрес і відновила енергію. Розробивши дієвий метод (і відчувши значні зміни у своєму здоров'ї), я не могла не поділитися ним



зі своїми пацієнтками. Частина моєї теперішньої практики присвячена тому, щоб допомогти жінкам подолати виснаження. Я бачила, як мій метод допоміг тисячам пацієнток. Він змінив моє життя – і, я переконана, може змінити ваше.

Я не думала, що це стане моїм покликанням. До тієї кризи (задовго до того, як стати лікаркою, матір'ю і адвокаткою жіночого здоров'я) я була дуже енергійною. Я зростала в сонному містечку Нашик у Західній Індії, години за три на схід від Мумбаї, і буквально випромінювала енергію. У нас не було машини й телевізора, але ми жили в місті, де всі дбали одне про одного. У нашому багатоквартирному будинку всі всіх знали й жили однією великою, галасливою, надміру експресивною, але щасливою родиною.

Мої батьки переїхали до Америки, коли мені було п'ять років. Невдовзі ми оселилися в тихому зеленому передмісті Вестчестера, штат Нью-Йорк. Переїзд дався мені важко, і не лише через культурний шок і відставання в навчанні, бо мою англійську мову треба було підтягнути. Я не почувалася своєю. Чи то через поношений одяг, який програвав модному вбранню однокласників, чи тому що мене не возили до школи і я сама ходила пішки, але я почувалася самотньою. Несподівано виявилось, що інших учнів з моїм кольором шкіри в класі немає. Сказати, що я не вписувалася, – це нічого не сказати. Мене дражнили через вбрання і звички. До того ж я була вегетаріанкою – а у 1980-ті це все одно що бути двоголовою. Ніколи не забуду, як мій обід з овочів підмінили на гамбургер (жорстокий жарт!). У старшій школі проблеми поглибилися: мої близькі почали хворіти. У бабусі й дідуся були діабет і супутні ускладнення; через це дідусь помер досить молодим – у 60 років. Батькові й усім чотирьом його братам діагностували діабет II типу у віці ледь за тридцять. Я тоді думала: як же так, вони ж такі здорові



й стрункі! Якось за родинним обідом мій дядько-кардіолог, передаючи коржик роті, сказав: «Діабет занпащає цілі сім'ї, на жаль, і нашу занпастить. Він буде у вас усіх. Якщо ми більше нічого вам не залишимо, він і стане вашим спадком». Він засміявся і додав, ніби намагаючись применшити серйозність хвороби: «У нашій родині довше шістдесяти років не живуть». Я запам'ятала його слова. Може, саме тоді я вперше замислилася, чи справді нашу долю визначають гени, чи, може, ми впливаємо на неї більше, ніж нам здається.

Я вирішила дізнатися про хворобу все, що можна. Я возила бабусю по лікарях і перекладала для неї, принагідно ставлячи якнайбільше запитань. Мене особливо цікавило те, яку роль у нашому здоров'ї відіграє генетика, а яку — харчування та спосіб життя. Коли я з'ясувала все про діабет і про велике значення харчування у стримуванні його найсерйозніших симптомів, я почала випробовувати на татові різні продукти. Разом ми перепробували найбожевільніші дієти: жирна, низьковуглеводна, веганська, палео, аюрведична — лише деякі з них. Було нелегко. Батькові, як і багатьом людям, важко міняти звички й відмовлятися від страв, на яких він виріс чи які любив, особливо від пшеничних вафель «какра» вранці. Та щоб мене потішити, він на все погоджувався. І згодом ми виявили ефективну дієту. За два роки ми зменшили кількість одиниць інсуліну з 50 до 20, а тато схуд на 15 кілограмів! Ця дієта лягла в основу методу, про який ви скоро дізнаєтесь. (І не думайте, що вам більше не можна буде їсти те, що ви любите, — іноді можна! Скоро самі побачите.)

Це спонукало мене до роздумів про взаємозв'язки між людським тілом, харчами, генетикою та змінами способу життя. Мене найбільше цікавив метаболізм: чому хтось може їсти все, що хоче, і залишається худим, а хтось не може схуднути, хай як себе обмежує (от де в житті справедливість?). Надихнувшись успіхом з батьковою дієтою



і шукаючи відповіді на ці запитання, я подалася на факультет нутриціології Корнельського університету, один з найкращих у цій сфері. Щоліта в Гарвардській медичній школі я досліджувала, як працює імунна система і як на неї впливають сучасні забруднювачі довкілля. (Гарвард і Бостон, де він розташований, дали мені не тільки освіту: там народилася моя любов до бостонських «Ред Сокс» і «Патріотів», і це було ще до успіху Тома Бреді!)

Щоб глибше розуміти харчування та людський організм, я відвідувала медичний коледж Альберта Айнштейна в Нью-Йорку, де познайомилася зі своїм майбутнім чоловіком – молодим амбітним каліфорнійцем, найдобрішим з усіх, кого я знала (він і досі такий).

Під час навчання моя любов до запобігання захворюванням тільки зросла. Я присвятила цілий рік вивченню серцевих хвороб – це допомогло мені відшліфувати навички критичного аналізу досліджень на всю майбутню кар'єру. Після навчання я обрала резидентуру в Гарвардській медичній школі на базі Медичного центру Бет Ізраель Діконес (Beth Israel Deaconess Medical Center) у Бостоні. Після неї я вже була трохи виснажена, плюс щойно вийшла заміж, тому старт виявився жорсткуватим. Графік був гіршим, ніж у медшколі, довгі робочі дні давалися мені страшенно важко. Ранні сутінки в Бостоні впродовж кількох місяців теж пригнічували. Я йшла на роботу до шостої ранку, коли надворі ще було темно, а виходила з роботи ввечері, коли, як ви здогадуєтесь, уже було темно. «Заберіть мене звідси!» – думала я. З власного гіркового досвіду темних бостонських зим я довідалася, як сильно наш циркадний ритм може впливати на настрій та енергійність. Тож коли люди згадують про сезонний афективний розлад, я розумію, про що мова. Я пам'ятаю, як узимку в Бостоні не відчувала ні радості, ні щастя, а з настанням весни мене мов перемикало, і я відчувала приплив енергії.



На щастя, через два роки я потрапила на програму з імунології в Колумбійському університеті, й ми переїхали до Нью-Йорка. Я була вагітна другою дитиною і знову вивчала імунологію. Повірте, я розумію комічність ситуації: вивчати жіночі гормони та імунну систему під час вагітності з усіма її гормональними стрибками! Цей досвід став для мене визначальним. Клінічна робота з алергіями та наукова робота з імунології заклали підвалини книжки, яку ви зараз читаете.

Після багатьох років навчання та підготовки я здобула медичну ліцензію як терапевт і як алерголог-імунолог, відкрила власний кабінет і прагнула застосувати вивчене на практиці. Але швидко відчула, що в західній медичній моделі з її потоком пацієнтів моя особлива підготовка та знання не дуже й потрібні. Зрозумійте мене правильно: я любила взаємодію з пацієнтами, але хотіла не просто вирішити їхні проблеми – я прагнула *запобігти* появі цих проблем, однак не мала на це достатньо часу. Я страждала через вигорання – і почувалася ніби в пастці, розриваючись між роботою та материнством. На той час ми вже рослили двох гарних діток, а чоловікові не бракувало переживань з його медичною кар'єрою. І я у свої тридцять два виснажувалася на роботі. А тоді сталася аварія. Я знала, що зі мною щось не так. Та що саме? Чому я весь час була така задовбана?

## У ПОШУКАХ ВИХОДУ З ЕНЕРГЕТИЧНОЇ КРИЗИ

Ці непевні, проте незаперечні симптоми для мене були цілком очевидними, але лікарі не знайшли причини їхньої появи. Я просила друзів, найрозумніших колег із Гарварду та Колумбійського університету, допомогти зрозуміти, чому я так відчуваюся. Вони витріщалися на мене



й казали, що «все гаразд», переконували, що моя втома «нормальна» для молодій матері та лікарки-початківці і що це «звична річ». Найгірше з почутого – що причиною може бути моє «старіння» і те, що гормони вже не такі «активні», як раніше. Що?! У тридцять два? Мені стало страшно, як тоді, коли вчитала в жіночому журналі, що люди за двадцять п'ять – «старше покоління».

Я відмовлялася в це вірити. А ще знала, що не єдина так почуваюся. Стільки моїх пацієток, подруг, колег скаржилися на таку саму виснажливу втому, затуманення, дратівливість. І їхній сон... Та який сон?! Але лікарі довго ігнорували ці прояви. Як і в моєму випадку, неясних симптомів не брали до уваги й кивали на «малих дітей», «перевтому» або наслідки «старіння». Я відчувала себе заїждженою платівкою, яка тільки й говорить про втому, – і втомилася навіть скаржитися на це! (Ви теж?)

Що глибше я докопувалася до причини втоми в жінок, то більше переконувалася, що ми зіткнулися із серйозною кризою. За недавнім дослідженням, 15 % жінок часто почуваються дуже втомленими й виснаженими (серед чоловіків таких 10 %)¹. У віці від 18 до 44 років жінки удвічі частіше, ніж чоловіки, почуваються дуже втомленими або виснаженими (15,7 % проти 8,7 %)². До того ж історія свідчить, що дослідники ігнорували жінок та їхні медичні проблеми. Вірте чи ні, а Національний інститут здоров'я не вимагав поширювати дослідження і на жінок аж до 1994 року! Тобто жінки роками страждали через брак енергії та гормональний дисбаланс і не мали допомоги, бо їхні скарги відкидали як симптоми «старіння». У літературі не було ні аналізу даних, ні рекомендованого лікування. Наукової літератури на цю тему досі замало. Я можу довго писати про цю несправедливість, але, мабуть, в іншій книжці... Зараз хочу сказати, що я була втомлена фізично і ще й пригнічена тим, що офіційна медицина й дослідження не приділяли жінкам достатньої уваги.



Те, що система охорони здоров'я маргіналізує жінок, дуже розчаровує, але меншини вона ігнорує ще частіше, і не тільки через нерівні доходи. У дослідженні 2017 року Тіна Сакс, доцентка кафедри соціального добробуту Університету Берклі, провела десятки глибоких інтерв'ю і дійшла висновку, що «...смертність немовлят чорношкірих матерів з вищою освітою вища, ніж дітей білих жінок із середньою освітою»<sup>5</sup>. Лікарі часто ігнорують симптоми чорношкірих жінок, навіть таких знаменитостей, як Серена Вільямс: журнал Vogue у статті 2018 року<sup>4</sup> розповів, що їй не вдалося переконати медиків у серйозності її задишки після ургентного кесаревого розтину. Зрештою термінова операція врятувала їй життя, але якби до скарг і симптомів прислухалися раніше, можливо, вдалося б обійтися без таких радикальних процедур<sup>5</sup>.

## УСЕ ЗВОДИТЬСЯ ДО ГОРМОНІВ, ЗАПАЛЕННЯ І КИШКІВНИКА

Я мусила з'ясувати, чому я така дико втомлена, не лише заради себе, а й заради багатьох інших жінок, яких не помічає система охорони здоров'я. Що довше я досліджувала, то очевидніше ознаки вказували на гормональний дисбаланс. Якщо погуглити деякі мої симптоми, можна натрапити на стан, який називають «втома наднирників». На початку своєї медичної підготовки я вивчала надниркові залози та їхню функцію: виробництво адреналіну, альдостерону та кортизолу, які часто називають «гормонами стресу». Але в медичній школі не вивчають «втоми наднирників», бо цей стан не визнано офіційним діагнозом (більше про це в частині 3). Проте дещо в цій концепції мене заінтригувало. Прихильники теорії «втоми наднирників» вважають, що її спричиняє хронічний стрес (збігається). Ваші надниркові залози не встигають весь час за сигналами «бийся або тікай»