

УНИКАЛЬНЫЕ  
СОВРЕМЕННЫЕ  
МЕТОДЫ



ЭМРИКА ПАДУС

# ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЫСЛИ



# **Эмрика Падус**

# **Исцеляющая сила мысли**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=618655](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=618655)*

*Исцеляющая сила мысли / Пер. с англ. О.Ю. Мыльниковой.:*

*Центрполиграф; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-9524-3628-2*

## **Аннотация**

Книга знакомит с новыми способами определения составляющих психического здоровья человека. Вы сможете вывести индивидуальную формулу своего успеха, основанную на особенностях вашего организма, и убедитесь в том, что в вашей власти изменить собственное самоощущение.

# Содержание

Предупреждение	4
Предисловие	5
Часть первая	9
Глава 1	9
В6 и депрессия	12
Никотиновая кислота: еще один витамин группы в против плохого настроения	15
Витамин В12: больше чем антидепрессант	19
Редкий случай биотиновой недостаточности	25
Как железо борется с усталостью	27
Ворчливый характер?	29
Природное успокоительное	30
Глава 2	33
Питательное истощение	35
Магний, стресс и сердечные заболевания	37
Глава 3	42
Протеин по утрам	43
Вам они известны?	45
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# **Эмрика Падус**

## **Исцеляющая сила мысли**

### **Предупреждение**

Информация и идеи данной книги предназначены для того, чтобы дополнить лечение, предписанное вашим врачом, а не заменить его. Автор предостерегает вас: не пытайтесь самостоятельно ставить себе диагноз или приниматься за самолечение от серьезной болезни без помощи компетентного специалиста. Все больше врачей готовы сотрудничать с клиентами, которые желают улучшить свой режим питания и образ жизни; если вы проходите курс лечения или принимаете медикаменты, мы предлагаем обсудить этот вариант с вашим лечащим врачом.

# Предисловие

Мысли и эмоции – это то, чем питается наша психика.

Как нашему телу, чтобы достичь максимального здоровья и энергии, требуется определенный баланс витаминов, протеинов и других питательных веществ, – точно так же каждый из нас нуждается в индивидуальном балансе умственных «питательных веществ», чтобы психика наша оставалась позитивной, уравновешенной и творческой.

Многие люди – наверное, большинство – этого не осознают. Они верят, что счастье – результат удачного стечения обстоятельств. Если солнце светит, ваши акции растут, а ваш вес снижается, вы счастливы. И вдруг – хлоп! – и вы несчастны.

Только это не соответствует действительности. Никоим образом.

Современная холистическая (целостная) психология говорит, что в нашей власти изменить собственное самоощущение. Более того, это наша обязанность – создать хорошие, позитивные чувства, которые придают жизни ценность. И новая холистическая психология учит нас, как этого добиться.

Новые духовные учителя говорят нам – и доказывают это бесчисленными исследованиями, – что наша психологическая установка оказывает мощное влияние на наше физиче-

ское здоровье. Как вы убедитесь, прочитав эту книгу, наш склад ума и наши эмоции могут либо действовать как могучий щит против всевозможных болезней – от головной боли до рака, – либо, наоборот, могут причинить любые недомогания – весь набор вплоть до сердечного приступа.

Следовательно, наша способность контролировать и изменять собственные установки и эмоции служит двум целям: счастью и здоровью.

Лично я верю, что мы нынче находимся на этапе некоего прорыва и все больше понимаем, что определенные мысли, чувства и переживания являются витаминами А, В и С, поддерживающими эту связь между счастьем и здоровьем. Фактически уже существуют особые предписания – «умственная диета», если хотите – относительно мыслей и поведения, которые могут восстановить телесное и душевное здоровье. Доктор философии Дэвид Бреслоу рекомендовал «десять крепких объятий в день» в качестве суточной нормы уже десятилетие тому назад, когда я впервые встретился с ним в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. В то время я думал, что это несколько странный подход к делу. Сегодня я понимаю, что это было озарение – равнозначное, возможно, сделанному более ста лет назад открытию, что если ежедневно съедать по свежему лимону, то можно предотвратить цингу, ужасную болезнь, вызываемую недостатком витамина С.

Вы, наверное, думаете, что чувства отчуждения или оди-

ночества – а именно от них спасают крепкие объятия (и сердечное тепло, и любовь) – ни в какое сравнение не идут с физическими болезнями наподобие цинги, которая разрушает кровеносные сосуды и от которой выпадают ваши зубы. Но не будьте столь уверены.

Если вы профессионально занимаетесь диетологией, вы должны знать, что у японцев очень низкий уровень сердечных заболеваний. Однако, когда японцы эмигрируют на Гавайи и начинают есть больше западной пищи, которая богаче жирами, нежели их традиционная диета из овощей, риса и рыбы, число сердечных приступов у них возрастает. А когда японцы живут в Калифорнии несколько лет, полностью переходя на западный режим питания, процент сердечных приступов поднимается еще выше. Но ученые, проверив данные, полученные в этих исследовательских проектах, обнаружили, что некоторые японцы, живущие в Калифорнии, оказались относительно неуязвимыми перед этой новой напастью – сердечными заболеваниями. Разница между этой группой и прочими, как выяснилось, скорее всего, никак не была связана с режимом питания. Она не имела отношения ни к холестерину, ни к курению или другим факторам риска, провоцирующим сердечные приступы. Единственным различием, которое ученые смогли идентифицировать, оказалось то, что группа людей, имеющих здоровое сердце, была более глубоко погружена в традиционную японскую культуру. Они больше впитали ее, когда были детьми, и оставались ей верны

во взрослом возрасте. Хотя они жили на американском континенте, они не теряли связи с «духом отечества». Благополучие сообщества ставилось у них на первое место, а соперничество не развивалось. Наиболее «традиционная» группа японцев в Америке имела процент сердечных болезней не больше, чем у жителей Японии, несмотря на то что они отказались от японской диеты, которая, как считается, защищает организм.

Очевидно, что удовлетворить вашу потребность в «ежедневных объятиях» можно не единственным способом.

Наблюдения за американцами местного происхождения дают ту же самую картину. Те, кто связан тесными узами с другими людьми, кто разделяет свое время, мысли, заботы и радости с родственными душами, пожидают великую пользу для здоровья. Другими словами, не нужно быть японцем, чтобы напитать сердце и душу укрепляющим средством душевной близости и спокойствия.

Эта книга предоставит вашему разуму массу информации, благодаря которой вы сможете укрепить свое здоровье и научитесь получать больше радости от жизни. Возможно, для этого вам придется сделать всего лишь шаг.

*Марк Бриклин,*

исполнительный редактор журнала Prevention



# **Часть первая**

## **Суперпитание для ума**

### **Глава 1**

#### **Хорошая пища для ума: щит против усталости, раздражительности, депрессии**

Читать хорошую книгу, от которой получаешь удовольствие, – означает питать свой ум. Слушать оперу – значит тоже получать питание. Фактически любое переживание, стимулирующее мыслительную деятельность, любое талантливое произведение искусства считается хорошей пищей для ума. Точно так же, как хлеб с отрубями – для тела.

Но что бы вы ответили, если бы мы сказали вам, что *настоящая* пища – со всеми содержащимися в ней витаминами и минералами – не менее важна для здоровья духа, чем для здоровья тела?

Вы можете подумать, что это достаточно очевидно. Но так было не всегда. До недавнего времени научная общественность полагала, что на мозг никак не влияют колебания состава пищи. Если уровень питательных веществ, циркулиру-

ющих в крови, упадет до опасно низкого, утверждали ученые, мозг будет последним органом, который это почувствует. Если не считать кризисных ситуаций, мозг непоколебим, как скала.

Сегодня нам известно, что это не так. Некоторые исследования последнего времени показали, что существует около дюжины специфических питательных веществ, которые могут изменить биохимию и функционирование мозга. Недостаток любого из них – даже незначительный – может привести к таким распространенным психологическим проблемам, как усталость, раздражительность и депрессия.

Ключевыми из этих веществ, питающих мозг, являются витамины группы В. Роль витаминов группы В многообразна и сложна. Они являются коэнзимами, или катализаторами, многих ключевых функций организма, включая процесс окисления (сжигания пищи в организме для обеспечения его «топливом»). Это означает, что они требуются для обеспечения мозга источником его энергии, глюкозой. Не получая достаточно глюкозы, мозг начинает плохо выполнять свою работу. Усталость, депрессия, даже галлюцинации могут быть симптомами низкого уровня глюкозы в мозгу. В этом процессе самое активное участие принимают витамин В<sub>6</sub> и никотиновая кислота – это тоже витамин группы В.

Однако именно витамины группы В играют вторую по важности роль в поддержании нашего психического здоровья. Некоторые из них, как известно, участвуют в продуци-

ровании нейротрансмиттеров – биохимических веществ, которые позволяют клеткам мозга передавать сообщения по нервным путям.

«Витамин В<sub>6</sub> необходим для производства серотонина – основного нейротрансмиттера, участвующего во многих функциях организма, – говорит доктор медицины Эрик Брейверман из Принстонского Центра биологии мозга в Скиллмане, штат Нью-Джерси. – Фолаты (производные фолиевой кислоты) помогают вырабатывать катехоламины, которые управляют многими телесными функциями. В<sub>12</sub> необходим для производства ацетилхолина, еще одного нейротрансмиттера. Другими словами, все химические вещества, производимые клетками мозга, зависят от питательных веществ, поглощенных организмом, и во многих случаях они, по-видимому, зависят от определенных витаминов группы В».

Что происходит, когда они в организм не поступают?

«Мы знаем, что у людей, которые получают недостаточно этих питательных веществ, проявляется множество психиатрических и неврологических симптомов, таких как депрессия, растерянность, усталость и психозы», – говорит доктор медицины Чарльз Ткац, медицинский руководитель Центра психического здоровья Северного Нассау в Манхассете, штат Нью-Йорк.

«Мы берем пробы крови для специального тестирования на питательные вещества, затем для начала назначаем боль-

шинству пациентов терапевтические дозы нескольких питательных веществ, включая все витамины группы В по 40–50 миллиграммов в день», – говорит д-р Ткац. После того как анализы будут завершены, пациенту могут начать давать большее количество определенного витамина, минерала или аминокислоты, которых, как выяснилось, не хватает организму.

«Мы обнаруживаем у многих пациентов, страдающих депрессией, недостаток витамина В<sub>6</sub>, – считает д-р Ткац. – Определенное количество В<sub>6</sub>, если принимать его под наблюдением врача, помогает оправиться от депрессии».

Другие исследования подтверждают это утверждение.

## **В<sub>6</sub> и депрессия**

К примеру, группа английских психиатров обнаружила характерную корреляцию между депрессией и недостатком витамина В<sub>6</sub>, или пиридоксина, как его еще называют. В процессе наблюдения за 154 психиатрическими пациентами, питание которых было плохим, они обнаружили, что 9 из 16 пациентов, получавших В<sub>6</sub> в недостаточном количестве, страдали также и от депрессии. Никакое другое психическое расстройство не показывало такого четкого соответствия с недостаточностью единственного вещества. Исследователи отметили, что витамин В<sub>6</sub> уже использовался для лечения депрессии, вызванной применением оральных кон-

трацептивов.

Другое исследование, хотя и в несколько меньшем масштабе, показывает, что именно сверхдозы витамина В<sub>6</sub> могут помочь справиться с другим видом расстройства, известным как предменструальная депрессия. Логично объяснить это тем, что, если экстренные дозы витамина В<sub>6</sub> полезны в борьбе с депрессией, вызванной применением оральных контрацептивов, они могут также быть полезны при других депрессиях, имеющих отношение к половым гормонам.

Доктор медицины Джеффри А. Мэттс решил проверить эту теорию, когда женщина, его коллега, сообщила ему, что пиридоксин помог ей справиться с предменструальным синдромом. На протяжении последующих восьми месяцев эта женщина в течение 10 дней, предшествующих началу ее периода, получала либо плацебо, либо добавку В<sub>6</sub>. Хотя она не знала, что именно она принимает в течение данного месяца, она сообщала об ослаблении предменструальной депрессии и раздражительности именно в те месяцы, когда принимала добавки.

«Предменструальная депрессия, которая была довольно типичным случаем предменструальной депрессии и раздражительности, свойственной многим женщинам, была в данном случае значительно ослаблена при помощи пиридоксина», — отмечают исследователи.

«Исходя из этого небольшого опыта, нельзя оценить процент предменструальных депрессий, в случае которых может

помочь пиридоксин, – говорит д-р Мэттс. – Однако из него явствует, что некоторым женщинам пиридоксин может оказать существенную помощь».

Депрессия, связанная с гормональными колебаниями во время беременности и менопаузы, может также иметь отношение к снижению уровня витамина В<sub>6</sub>.

Исследование 15 беременных женщин, страдающих депрессией, показало, что у тех, чья депрессия была наиболее серьезной, уровень витамина В<sub>6</sub> в крови был самым низким.

Исследователи выяснили, что у женщин, страдающих депрессией в постклимактерический период, имеется нарушение метаболизма триптофана, очень похожее на то, которое обнаруживается у пациентов, госпитализированных в состоянии депрессии.

Почему В<sub>6</sub> эффективен во всех этих случаях?

Из-за того самого крайне важного нейротрансмиттера – серотонина. Некоторые ученые предполагают, что депрессию вызывает низкий уровень серотонина. Но чтобы иметь достаточно серотонина, вам нужно иметь достаточно триптофана – аминокислоты, необходимой для его образования. А чтобы иметь достаточно триптофана, вам необходимо достаточно В<sub>6</sub>, без которого не может образоваться триптофан. В<sub>6</sub>, триптофан, серотонин: химическая цепная реакция, которая продуцирует этот нейро– трансммиттер, более сложная, но это ее ключевые звенья.

Эстроген может их разорвать.

Эстроген, женский гормон, может заблокировать действие В<sub>6</sub>, вытеснив его из организма. И эстроген способен ускорить обмен триптофана, отчего для образования серотонина будет доступно меньшее его количество. Это случается не каждый день. Но если уровень эстрогена высок – если вы беременны, принимаете противозачаточные таблетки или вот-вот наступит ваш период, – тогда у вас может образоваться недостаток триптофана, или В<sub>6</sub>.

## **Никотиновая кислота: еще один витамин группы В против плохого настроения**

Витамин группы В, называемый никотиновой кислотой, также необходим для гарантии, что триптофан будет потрачен именно на выработку серотонина. Когда запас никотиновой кислоты недостаточен, триптофан превращается в этот витамин для удовлетворения потребностей организма.

«Первые заметные симптомы недостаточности никотиновой кислоты целиком физиологические, – утверждает доктор медицины Майкл Лессер, психиатр из Калифорнии, в своей книге «Питание и витаминная терапия». – Ее жертвы могут ощущать страх, тревогу, подозрительность и чрезмерное беспокойство и выглядят при этом унылыми, раздраженными и подавленными. Они могут испытывать головную

боль, бессонницу, упадок сил и чувство жжения во всем теле. Их депрессия может варьироваться от «тяжелых понедельников» до желания покончить со всем этим...»

Разумеется, пиридоксин и никотиновая кислота – не единственные два витамина группы В, связанные с эмоциональным здоровьем.

Доктор медицины Деррик Лонсдэйл, врач из Кливленда, специализирующийся на биохимии и питании, обнаружил, что одним из первых признаков дефицита тиамина (витамина В<sub>1</sub>) являются изменения в поведении – невротические симптомы, наподобие депрессии, бессонницы, болей в груди и хронической усталости. У всех 20 пациентов, которых он наблюдал, при увеличении дозы тиамина состояние улучшилось.

Очевидно, эти люди в большом количестве потребляли углеводы, часто в виде суррогатного джанкфуда, не имея достаточной поддержки тиамина, чтобы усвоить, или «сжечь», эту еду. По теории д-ра Лонсдэйла, организм при подобном дисбалансе испытывает именно дефицит тиамина и проявляет нервные характеристики бери-бери, заболевания, как известно, вызываемого недостатком тиамина. У всех 20 пациентов после добавления тиамина наступило улучшение.

В настоящее время все больше врачей рассматривают в качестве причины депрессии также и дефицит фолиевой кислоты. В недавнем исследовании, проведенном в Университете Макгилла, Монреаль, проверялся уровень фолиевой



кислоты у трех различных групп пациентов: у тех, кто страдал депрессией, у тех, кто был болен психиатрически, но не был в депрессии, и у тех, кто страдал соматическими заболеваниями. Шестеро из пациентов были мужчины, 42 – женщины, а их возраст варьировался от 20 до 91 года. Все были госпитализированы на одну неделю, и всем установили стандартный, идентичный режим питания, без медикаментов или дополнительных витаминов. Низкий уровень фолиевой кислоты был обнаружен у депрессивных пациентов. Фактически у психиатрических пациентов в крови оказалось почти вдвое больше производных фолиевой кислоты, чем у депрессивных пациентов. Кроме того, пациенты с низким уровнем фолиевой кислоты демонстрировали не только признаки депрессии, у них также была понижена продуктивность труда, утрачен интерес к жизни, выявлена психическая тревожность и потеря сексуального желания.

Поможет ли фолиевая терапия убрать депрессию?

Доктор медицины А. Миссах Гадриан, сотрудник больницы Королевы Виктории в Монреале, руководил этими исследованиями. «Основываясь на моих клинических наблюдениях, можно сказать, что тем людям, депрессия которых вызвана исключительно недостатком фолиевой кислоты, становится лучше после фолиевой терапии, – говорит д-р Гадриан. – Чтобы полностью в этом удостовериться, мы будем ожидать результатов второго этапа нашего исследования, в котором применяется фолиевое лечение».

Подобное положительное заключение по поводу фолиевой терапии может объяснить поразительный случай с молодой женщиной, у которой была послеродовая депрессия. Ее беременность и роды проходили без осложнений. Однако спустя несколько недель после рождения ребенка она стала эмоционально неуравновешенной и все больше замыкалась в себе.

Вскоре она потеряла ориентацию, впала в панику и у нее начались галлюцинации, в которых огромные безобразные существа намеревались причинить вред ей и ее младенцу.

В течение 19 месяцев она лечилась в двух различных психиатрических больницах, где ее подвергали шокотерапии и давали различные транквилизаторы. Она также три раза пыталась покончить жизнь самоубийством.

По словам врача, который наблюдал ее после третьей попытки самоубийства: «Это была привлекательная, но очень несчастная с виду молодая женщина, чрезвычайно испуганная, она подвывала от страха и буквально забивалась в угол своей больничной палаты». У нее три раза брали анализ крови на уровень фолиевой кислоты, и в одном случае уровень был очень низкий, а в двух остальных отмечено «не обнаружена».

Отчет доктора продолжается: «Ее стали лечить от анемии, прописали ей 5 миллиграммов фолиевой кислоты два раза в день... в течение десяти дней [большая терапевтическая доза, которую следует принимать только под наблюдением

врача]. На седьмой день лечения фолиевой кислотой было замечено улучшение психического состояния; примерно на десятый день была достигнута полная ремиссия. Пациентка была выписана, ей назначили перорально 1 миллиграмм фолиевой кислоты в день.

В дальнейшем она наблюдалась 2,5 года без признаков какого-либо психического расстройства. Она стала активной студенткой в школе медсестер и очень хорошо проявила себя в процессе обучения».

Стоит упомянуть, что добавки фолиевой кислоты с определенным успехом использовались при лечении психической усталости и некоторых видов гипогликемии.

## **Витамин В<sub>12</sub>: больше чем антидепрессант**

Витамин В<sub>12</sub> имеет устойчивую репутацию антидепрессанта. Но новые данные свидетельствуют о том, что его роль в нашем психическом здоровье выходит далеко за эти пределы. Рассмотрим в качестве примера следующий случай.

По рассказам родных, эта женщина находилась в добром здравии, как обычно, но внезапно без всяких видимых причин она стала чрезвычайно раздражительной, начала ругать их, выкрикивала угрозы и разбрасывала вещи по всему дому.

Естественно, ее муж встревожился и обратился за помощью к доктору, который принялся прописывать нейролепти-

ческие средства, чтобы успокоить женщину. Однако, принимав эти таблетки один день, она не только отказалась принимать их впредь, но и вообще отказалась от приема пищи. Напуганные таким поворотом событий, родные доставили ее в местное отделение скорой помощи.

Когда ее впервые привели, сообщает ее лечащий врач, она была возбуждена и неконтактна и не понимала, где находится. Она бредила и испытывала визуальные галлюцинации. Врач немедленно обследовал ее физическое состояние и сделал анализ крови на аномалии. Никаких серьезных отклонений не было обнаружено – кроме чрезвычайно низкого уровня витамина В<sub>12</sub>.

Немедленно в дополнение к нейролептикам назначили заместительную терапию. Но по прошествии всего одной недели психическое состояние женщины улучшилось столь кардинально, что ей прекратили давать таблетки. Спустя девять месяцев после начала лечения пациентка больше не возвращалась к своему эксцентричному поведению, и только ежемесячные инъекции В<sub>12</sub> напоминали ей, как близка она была к безумию.

«Широкий диапазон психиатрических симптомов обычно бывает связан со злокачественной анемией (нарушение, являющееся результатом дефицита В)», – говорят врачи, которые лечили эту пациентку. Но закончилось все тем, что злокачественная анемия у этой женщины не развилась.

Несмотря на все старания, врачи так никогда и не узнали,

почему у их пациентки оказался настолько низкий уровень  $B_{12}$ . У нее не было никаких типичных симптомов дефицита. А клетки ее крови казались нормальными. Если бы не был проведен анализ на определение уровня  $B_{12}$  в ее крови, врачи могли бы никогда не обнаружить эту проблему.

Суть в том, что психиатрические проблемы могут быть *первыми* симптомами дефицита витамина  $B_{12}$ , даже до того, как проявится анемия. Тем больше оснований для особо тщательной проверки психиатрических пациентов, говорят врачи, которые лечили эту женщину. «Мы рекомендуем возмещение дефицита  $B_{12}$  и вливание сыворотки крови с  $B_{12}$  для всех пациентов с [тяжелыми] психиатрическими симптомами» (из «Американского журнала психиатрии»).

## **Анализ вашего пищевого/ эмоционального баланса**

Составление персонального плана питания для поддержания оптимального эмоционального здоровья – тонкий процесс достижения равновесия. Для начала нужно присмотреться к состоянию вашего питания и ваших эмоций, уделив особое внимание привычкам и ситуациям, в результате которых вы лишаетесь необходимых вам питательных веществ и становитесь чувствительным к эмоциональным симптомам, которые могут быть вызваны или обострены создавшимся

дефицитом.

Ниже приведен контрольный перечень в двух частях, который поможет вам определить возможную нехватку питательных веществ.

## Часть 1

Ваше состояние	Вы можете испытывать повышенную потребность в
Эмоциональный стресс	Витамины группы В, С, кальций
Физическая активность	Витамины В, С, Е, железо
На разгрузочной диете	Любые питательные вещества в зависимости от типа диеты
В загрязненной окружающей среде	Витамины А, С, Е, кальций, железо, цинк
Прием диуретиков	Фолиевая кислота, магний, калий, цинк, фосфор
Прием оральных контрацептивов	Тиамин (В <sub>1</sub> ), рибофлавин, В <sub>6</sub> , фолиевая к-та, В <sub>12</sub> , С, цинк
Беременность	Витамины группы В (особенно фолиевая к-та, В <sub>6</sub> ), кальций, железо
Кормите грудью	Кальций
Пьете много кофе	Тиамин, С, все минералы
Страдаете алкоголизмом	Тиамин, В <sub>12</sub> , С, медь, кальций, цинк, калий, магний
Вегетарианец	Рибофлавин, витамин В <sub>12</sub> , фолиевая к-та, железо
Курильщик	Витамины В <sub>12</sub> , В <sub>6</sub> , С, Е, кальций
Выздоровливаете от болезни или телесных повреждений	Витамин А, тиамин, пантотенат, фолиевая к-та, С, Е, железо, цинк, кальций

## Часть 2

Если вы страдаете от	Вам может быть полезно повышенное потребление
Усталость	Тиамин, рибофлавин, В <sub>6</sub> , В <sub>12</sub> , фолиевая к-та, пантотенат, калий, магний, железо
Раздражительность, нервозность	Тиамин, рибофлавин, В <sub>6</sub> , В <sub>12</sub> , фолиевая к-та, пантотенат, калий, магний, железо
Бессонница	Тиамин, рибофлавин, В <sub>6</sub> , В <sub>12</sub> , фолиевая к-та, пантотенат, калий, магний, железо

Если вы страдаете от	Вам может быть полезно повышенное потребление
Неспособность сосредоточиться	Фолиевая к-та, В <sub>12</sub> , железо
Забывчивость	Холин (лецитин), тиамин, железо
Депрессия	Тиамин, рибофлавин, В <sub>6</sub> , В <sub>12</sub> , фолиевая к-та, пантотенат
Предменструальное напряжение	В <sub>6</sub> , кальций, магний

## Источники витаминов и микроэлементов

### Тиамин (В<sub>1</sub>) (РДН<sup>1</sup>: 1–1,1 мг)

Пивные дрожжи / 1 ст. л. = 1,3 мг; семя подсолнечника / 1/4 чашки = 0,7 мг; сухая фасоль / 1/4 чашки = 0,2 мг.

### Никотиновая к-та (РДН: 13–14 мг)

Говяжья печень / 3 ун. отварная = 14 мг; белое куриное мясо / 3 ун. = 10,6 мг; арахис рубленый / 1/4 чашки = 6,2 мг.

<sup>1</sup> Рекомендованная диетическая норма.

### **Пиридоксин (В<sub>6</sub>) (РДН: 2 мг)**

Лососина / 1 кусок (3 ун.) = 0,6 мг; говяжья или куриная печень / 3 ун. = 0,5 мг; банан / 1 средний = 0,9 мг.

### **Биотин (витамин Н) (РДН: не определено)**

Куриная печень / 3 ун. = 146 мкг; говяжья печень / 3 ун. = 45 мкг; овсяные хлопья сырые /  $\frac{1}{2}$  чашки = 16 мкг; яйцо, сваренное вкрутую / 1 большое = 12 мкг.

### **Фолиевая к-та (РДН: 400 мкг)**

Апельсиновый сок / 1 чашка = 136 мкг; пивные дрожжи / 1 ст. л. = 313 мкг; говяжья печень / 3 ун. = 123 мкг.

### **Витамин В<sub>12</sub> (РДН: 3 мкг)**

Говяжья печень / 3 ун. = 94 мкг; говядина / 3 ун. = 2,0 мкг; сушеный тунец / 3 ун. = 1,8 мкг.

### **Пантотенат (РДН: 4–7 мкг)**

Говяжья печень / 3 ун. = 4,8 мг; куриная печень / 3 ун. = 4,6 мг; брокколи сырая / 1 средний стебель = 1,0 мг; индейка, темное мясо / 3 ун. = 1,1 мг.

### **Холин (РДН: не определено)**

Чистый соевый лецитин / 1 ст. л. = 1450 мг; говяжья печень / 3 ун. = 578 мг; яйцо / 1 большое = 412 мг; рыба / 3



ун. = 100 мг.

### **Витамин С (РДН: 60 мг)**

Апельсиновый сок / 1 чашка = 124 мг; папайя /  $\frac{1}{2}$  средней = 94 мг; грейпфрутовый сок / 1 чашка = 94 мг.

### **Кальций (РДН: 800 мг)**

Швейцарский сыр / 2 ун. = 544 мг; йогурт / 1 чашка обезжиренного = 452 мг; сардины / 3 ун. = 371 мг.

### **Магний (РДН: 300–350 мг)**

Соя /  $\frac{1}{4}$  чашки сушеной = 138 мг; миндаль /  $\frac{1}{4}$  чашки = 96 мг; тофу / 3 ун. = 95 мг.

### **Железо (РДН: 18 мг)**

Говяжья печень / 3 ун. = 7,5 мг; портвейн с черной патокой / 1 ст. л. = 3,2 мг; жареная говядина / 3 ун. = 3,1 мг.

## **Редкий случай биотиновой недостаточности**

В другом случае врач неумышленно вызвал тяжелую депрессию у одного из своих пациентов. У этого мужчины, которому было всего 34 года, возникли осложнения на почве язвы, и он полностью был переведен на внутривенное пита-

ние, пока заживали его внутренние органы. В состав этого внутривенного питания входили все питательные вещества, необходимые человеческому организму, кроме биотина, или витамина Н.

«Поскольку биотин в изобилии содержится в продуктах и вырабатывается кишечными бактериями, – поясняет доктор медицины Джеймс Л. Левенсон из Вирджинского медицинского колледжа в Ричмонде, – было решено, что спонтанная биотиновая недостаточность может возникнуть только в том случае, если в пище присутствует какой-либо антагонист биотина, к примеру авидин [вещество, содержащееся в сыром яичном белке]».

Д-р Левенсон вскоре понял, что происходит, если не включить в питание биотин. После приблизительно месяца внутривенного питания у пациента развилась депрессия, и в течение следующих нескольких месяцев его состояние продолжало ухудшаться. Он стал раздражительным, уклонялся от общения с людьми, его охватило чувство безнадежности, он тяжело страдал бессонницей и подумывал о самоубийстве. Когда он пригрозил спрыгнуть с крыши больницы, к нему вызвали психиатра. Тот рекомендовал принять меры предосторожности против суицида (включая постоянное наблюдение) и назначил ежедневные сеансы психотерапии.

Д-р Левенсон проверил формулу внутривенного питания пациента и обнаружил, что тот в течение пяти месяцев не получал биотина. Была заподозрена биотиновая недостаточ-

ность, и немедленно назначили добавки. По прошествии одной недели пациент избавился от мыслей о суициде. «Он вновь обрел способность шутить и смеяться с медсестрами», – говорит д-р Левенсон. Фактически почти все его симптомы исчезли после первой недели получения добавок, и с тех пор он больше не впадал в серьезную депрессию.

Хотя это и единичный случай, пациентов, подверженных риску развития биотиновой недостаточности, может быть больше, чем ранее предполагалось. «Проверка двенадцати больниц округа Вестчестер, Нью-Йорк, выявила, что только в трех учреждениях в плановом порядке добавляют биотин в раствор высококалорийного питания [внутривенного], а в шести никогда этого не делали», – говорит д-р Левенсон. Однако «эта проблема легко решается, и ее можно предотвратить... Если в наличии биотиновая недостаточность, нераспознанная в течение значительного периода, синдром [недостаточности] может развиваться до опасной степени, как свидетельствовали суицидные наклонности нашего пациента».

Минералы также необходимы для поддержания здорового настроения. Вот подходящая иллюстрация: железо.

## **Как железо борется с усталостью**

Кровь, бедная железом? Это и есть то самое энергетическое истощение, в которое пытаются заставить нас поверить телевизионные рекламы и статьи в журналах?

Доктор философии Майкл Колган, консультант по питанию и автор книги «Ваш личный витаминный профиль», утверждает, что мало у кого из людей, чувствовавших себя усталыми, которых он наблюдал, действительно был дефицит железа. «Очень часто у них выявлялось то, что мы называем «пониженным содержанием красных кровяных телец», – говорит он. То есть их гематокрит, гемоглобин и красные кровяные тельца, возможно, не дошли до уровня анемии, но довольно низкие.

«К сожалению, того, что в медицине считается достаточным уровнем железа, недостаточно для оптимального состояния здоровья. Уровень содержания железа может варьироваться от 45 до 200, и с медицинской точки зрения все это будет достаточным уровнем, но мы знаем, что практически любой человек, у которого этот уровень ниже 100, находится в плохой форме».

Железо помогает образовать гемоглобин, вещество в наших красных кровяных тельцах, которое переносит кислород из легких в другие части тела. Когда у вас недостаточно гемоглобина, кислородное снабжение вашего организма понижается, а это становится причиной апатии, слабости, бледности, неглубокого дыхания и раздражительности – вы «выдыхаетесь», как настойчиво напоминают нам телевизионные рекламы.

Соответствующее исследование показывает, как медленно вы передвигаетесь в сравнении с теми, у кого нет дефици-

та железа. Исследователи из Калифорнийского университета, изучавшие способность к физическому труду 75 женщин, часть из которых находились в состоянии анемии, а другие нет, обнаружили, что женщины, у которых анемия была в наиболее тяжелой форме, способны находиться на бегущей дорожке в среднем на 8 минут меньше, чем женщины, не страдающие анемией. Никто из женщин с тяжелой анемией не мог двигаться с полной рабочей нагрузкой, тогда как неанемичные женщины могли. Во время рабочего теста пульс у женщин с тяжелой анемией возрос в среднем до 176 ударов в минуту; для неанемичных женщин этот показатель составил лишь 130. Уровень лактата – соли молочной кислоты в мышцах, связанной с состоянием усталости, – у группы самых анемичных был почти вдвое выше («Американский журнал клинического питания»).

Если вам кажется, что у вас дефицит железа, посетите своего врача. Терапевтические дозы для коррекции анемии или преданемичного состояния поначалу могут быть довольно высокими в сравнении с обычной поддерживающей дозой от 10 до 30 миллиграммов в день.

## **Ворчливый характер?**

«Девяносто девять процентов кальция в нашем теле содержится в костях и зубах, – пишет д-р Майкл Лессер в своей работе «Питание и витаминная терапия». – И тот самый один

процент, который приходится на мягкие ткани и кровь, оказывает решающее влияние на наши нервы... Дефицит кальция может привести к ворчливости, раздражительности, напряженности, вызвать депрессию, ухудшение памяти, бессонницу и судороги в икрах».

Д-р Лессер признает, что серьезный дефицит кальция встречается редко. Но, по его словам, вероятно, 30 процентов взрослого населения Соединенных Штатов испытывают дефицит, достаточный, чтобы вызвать вышеперечисленные симптомы.

Умеренный дефицит может также спровоцировать симптомы, схожие с приступом паники, сообщает д-р Лессер. А в состоянии паники люди обычно начинают учащенно дышать, что дает специфический физиологический эффект: уровень кальция в крови еще больше понижается.

## **Природное успокоительное**

Еще известен своими успокаивающими свойствами магний, и некоторые врачи часто рекомендуют принимать его при тревоге, бессоннице и депрессии.

В одном исследовании депрессивные пациенты имели «значительно более низкий» уровень магния в крови, чем здоровые люди.

В другом исследовании у депрессивных пациентов, которые принимали литий и состояние которых улучшилось, по-

высился также и уровень магния, тогда как у тех, кто принимал литий, но не добился улучшения, уровень магния практически не изменился.

Доктор медицины Август Ф. Даро, акушер-гинеколог из Чикаго, в плановом порядке дает всем своим пациенткам, страдающим депрессией, кальций и магний.

«Многие депрессивные мужчины и женщины испытывают дефицит кальция и магния, – сказал он в интервью. – Я прописываю комбинацию из 400 миллиграммов кальция и 200 миллиграммов магния в день. Эти минералы успокаивают нервную систему, и большинство депрессивных пациенток, принимая их, чувствуют себя гораздо лучше. Кальций и магний особенно полезны при предменструальной депрессии».

## Проблема безопасности

Безопасно ли принимать витамины и минералы без наблюдения врача?

Возможно.

Заметьте, мы не говорим «да». Это потому, что ничего не может быть *совершенно* безопасным, даже вода. Все, что угодно, может причинить вред, если его принимать в достаточно больших количествах. И то же относится к пищевым добавкам. Разумеется, миллионы людей принимают их ежедневно, и единственный «побочный эффект» – это бо-

лее крепкое здоровье. Хорошим примером является витамин В<sub>6</sub>. Врачи обычно применяют его, чтобы противодействовать предменструальному синдрому, чтобы преодолеть депрессию, вызванную приемом противозачаточных таблеток, чтобы контролировать астму и излечивать бесплодие. Но некоторые люди, видя такие результаты, решают, что если немного – это *хорошо*, то надо принять много – и тогда будет *великолепно*. К примеру, у женщины, которая принимала В<sub>6</sub>, в тысячу раз превышая рекомендованную диетическую норму (РДН), развились серьезные неврологические проблемы. Мы хотим особо подчеркнуть, что такого рода случаи чрезвычайно редки (вроде выигрыша джекпота в лотерее, только наоборот). Но это показывает, что всегда лучше соблюдать осторожность. Так что мы настоятельно советуем вам проконсультироваться с врачом, специализирующимся в области питания, прежде чем вы станете принимать добавки в количествах, превышающих РДН. Врач может взять на себя руководство при разработке программы, приспособленной для ваших личных потребностей.



## **Глава 2**

# **Разорвать цикл стресса**

Развод стал тяжким испытанием для Тима, но он был полон решимости оправиться после удара и продолжать жить дальше. Однако вместо этого на него навалилось такое эмоциональное и физическое изнеможение, что ему стало тяжело выполнять свою работу, он стал гораздо меньше следить за собой. Вместо того чтобы постепенно приходить в себя, Тиму постепенно становилось все хуже и хуже. Может быть, это стресс его догнал?

Врачи, специализирующиеся на питании, сталкиваются с такими случаями вновь и вновь. Они называют это «стрессовым циклом», и фактор питания играет здесь ключевую роль.

Эмоциональный стресс (тревога, горе, гнев, даже иррациональные страхи) способен исчерпать запасы определенных питательных веществ в организме – а многие из них крайне важны для функционирования здорового мозга. И если их быстро – и адекватно – не возобновить, копинг-механизмы (механизмы борьбы со стрессом) будут нарушены, эмоциональные проблемы ухудшатся, и эта модель, вероятно, будет повторяться и дальше, втягивая вас в нисходящую спираль.

«Пусть некто всего лишь впал в легкую депрессию или испытал небольшой стресс из-за каких-то событий в сво-

ей жизни. У этого человека может пропасть аппетит. А это может привести к дефициту питательных веществ, который подтолкнет его к пропасти и ввергнет в подлинную депрессию или психологическое расстройство», – говорит доктор медицины Чарльз Ткац, медицинский руководитель Центра психического здоровья Северного Нассау в Манхассете, Нью-Йорк, который специализируется на психиатрических проблемах, связанных с режимом питания.

Помимо сокращения потребления питательных веществ существует также проблема их потери. Лорен С. Эбби, опытная дипломированная медсестра, имеющая степень магистра по клиническому питанию, поясняет: «Когда вы находитесь в состоянии стресса, выделяются гормоны, а они, в свою очередь, ускоряют работу многих функций и систем тела. При такой повышенной интенсивности большое количество питательных веществ вбрасывается в кровообращение и затем выделяется из организма. Тело, разумеется, постоянно тратит питательные вещества. Но когда вы в состоянии стресса, вы тратите *больше*».

Если стресс заставляет вас пить – не важно, алкоголь или кофе – или курить, ваши потери могут возрасти еще больше. Алкоголь, кофе и курение разрушают витамины группы В. И, к вящей беде, кофе еще действует как диуретик, вымывая из вашего организма водорастворимые витамины – то есть витамины группы В и витамин С – и жизненно важные минералы.

Конечный результат – питательное истощение.

## **Питательное истощение**

«Я попадал в подобные ситуации столько раз, что и не перечесть, – говорит доктор медицины Роберт Пикер, психиатр из Уолнат-Крик, штат Калифорния. – Потребности организма в питательных веществах в период стресса возрастают. Того, что может быть в обычное время нормальным количеством, вдруг начинает нехватать. И эта нехватка может запустить порочный круг психологических симптомов, из плена которых сам человек не может вырваться. Будучи психиатром, я прекрасно осознаю, что многие из тех, кто долгое время подвергается психотерапевтическому лечению, на самом деле даже представления не имеют, что коррекция дефицита питательных веществ может в значительной степени помочь или даже полностью избавить их от проблемы, а в первую очередь – предотвратить ее появление».

Важен весь комплекс питательных веществ, но особое внимание врачи должны обращать на витамины группы В, особенно на В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, тиамин, никотиновую кислоту, фолиевую кислоту и пантотенат. Они поистине заслуженно обладают репутацией «антистрессовых» питательных веществ.

К примеру, пантотенат помогает как крысам, так и людям физически приспособиться к стрессовым ситуациям. В одном исследовании диета, перенасыщенная витаминами, по-

могла грызунам проплыть вдвое дольше, чем группе, которой давали лишь «нормальное» количество. А в другом исследовании люди, проплывшие 8 минут в воде с температурой 48 градусов по Фаренгейту (9 градусов по Цельсию), теряли меньше белых кровяных телец и выделяли меньше мочевой кислоты (оба признака показывают меньший уровень стресса), когда они принимали добавки пантотената, чем когда не принимали.

Витамин С также относится к категории антистрессовых. И на достаточных основаниях. «Стресс – это фактор, повышающий вашу потребность в витамине С, – говорит доктор медицины Роберт Хаскелл из Сан-Франциско. – Если что и может помочь вам победить в битве с последствиями стресса, так это большая доза витамина С».

Как именно витамин С противодействует стрессу? В английском медицинском журнале «Ланцет» опубликована статья одного терапевта, который предполагает, что витамин С необходим для превращения дофамина в норэпинефрин (норадреналин), антистрессовый гормон (его также называют катехоламином). Ученые исследовательских лабораторий «Уэллкам» в Северной Каролине также считают, что витамин С помогает вырабатывать норадреналин и адреналин – еще один гормон, играющий ключевую роль в том, как откликается на стресс весь наш организм.

Исследование, проведенное в Стокгольме, Швеция, уверенно подтвердило связь между витамином С и катехола-

мином. Исследователи обнаружили, что люди, получающие добавки витамина С и подвергшиеся стрессу, вырабатывают больше адреналина, норадреналина и дофамина, чем люди, не получающие добавок. Однако исследователи предупреждают, что полученные ими данные можно интерпретировать двумя способами. «Исходя из этих результатов, поначалу предполагалось, что люди, принимающие высокие дозы аскорбата (витамина С), сильнее реагируют на данный стресс, поскольку выделение катехоламинов связано со степенью ощущаемого стресса, — поясняют они. — Однако можно возразить, что повышенная выработка адреналина идет на пользу... и что, таким образом, прием высоких доз аскорбата должен привести к лучшей подготовке организма».

## **Магний, стресс и сердечные заболевания**

Французские исследователи, изучающие стрессовый отклик человека, выдвинули еще одну крайне интересную гипотезу. Где-то между поведением энергичного человека и уязвимостью перед сердечными заболеваниями, считают они, находится дефицит магния.

Несколько исследований уже установили связь между дефицитом магния и ростом сердечных заболеваний. А исследование, проведенное в США, продемонстрировало, что повышенное выделение катехоламина, которое происходит у

некоторых людей в процессе стрессового отклика, убыстряет истощение запаса магния в организме. Теперь и французские исследователи выяснили, что люди, демонстрирующие классическое поведение высокоэнергичного человека, то есть Круглого Отличника, выделяют значительно большее количество катехоламинов – и выводят из организма больше магния – во время стресса, чем более спокойные «хорошисты». Этим, утверждают исследователи, можно объяснить, почему Круглые Отличники склонны к коронарным заболеваниям.

В исследовании участвовали 42 здоровых молодых «отличника» и 37 «хорошистов», которых ставили в стрессогенную ситуацию, в результате чего уровень катехоламинов и магния в моче оказался значительно выше в первой группе. В то же время уровень магния в красных кровяных тельцах сильнее понизился также в первой группе; у 80 процентов группы «отличников» наблюдалось снижение сравнительно с 44 процентами группы «хорошистов».

Хотя прежде, чем делать из этого какие-либо выводы, требуется провести больше исследований, уже очевидно, что то, как мы реагируем на стресс, может повлиять на скорость вымывания питательных веществ – и особенно магния – из организма.

Исследователи строят предположения о том, как это может происходить: во время стресса магний может выделяться из клеток в кровь, считают они. Но при наличии повы-

шенного уровня катехоламина магний изгоняется из кровообращения в урину и таким образом выводится из организма. Это в конечном счете может привести к дефициту магния, который, в свою очередь, может глубоко повлиять на наше физическое здоровье.

Какой бы механизм тут ни был задействован, другие исследования подтверждают конечный результат: стресс понижает уровень магния в организме.

А из всех стрессов, к которым нас приучил двадцатый век, что может быть более распространенным – и более раздражающим – чем шум?

Чтобы проверить, какое действие может оказать на уровень магния стресс от продолжительного шума, немецкие ученые из федерального ведомства здравоохранения в Берлине заставили пять групп крыс слушать шум разной мощности, вплоть до уровня шума от транспортного средства. Некоторым группам пришлось слушать записанный на пленку шум транспорта в течение двенадцати ночных часов на протяжении двенадцати недель! Одновременно с этим пища и питьевая вода этих крыс содержали пониженный уровень магния, образуя дефицит разной степени.

К концу эксперимента измерения показали, что у всех групп «стресс от шума вызвал понижение содержания Mg [магния] в клетках, тогда как содержание Ca [кальция] возросло». И чем дольше и громче был шум, тем сильнее снизился уровень магния. Одна группа, которой давали слушать

шум транспорта, чередуя с относительно тихими периодами, показала 4 процента снижения клеточного магния. Но самая несчастная группа, которую подвергали непрерывному шуму без малейшей передышки, потеряла 14 процентов магния.

Подобные результаты были получены и в исследовании на людях. После одного рабочего дня при громком шуме транспорта за окном (85 децибел, что примерно соответствует уровню шума, создаваемого кухонным мусоросборником) и одного дня без шума ученые высчитали «статистически значимые изменения» количества магния в клетках тела.

С другой стороны, даже небольшое увеличение дозы магния, принимаемой с пищей, по-видимому, защищает против стресса, вызываемого шумом. К примеру, две группы крыс получали корм одинакового состава и подвергались одному уровню шумового воздействия. Единственное различие было в питьевой воде: одной группе давали дистиллированную воду, свободную от магния, а другой давали воду, содержащую примерно такое же количество магния, которое содержит жесткая вода. Измерения, сделанные после эксперимента, показали, что «при диете с дефицитом Mg повышение содержания Mg в питьевой воде ослабляет последствия стресса».

Исследователи дополнили эксперимент любопытным наблюдением. Они заметили, что диета с дефицитом магния *сама по себе* способна вызвать эффект стресса. А когда де-



фицит магния сочетается с шумом, «эффект стресса усиливается многократно»; низкое содержание магния значительно повышает стрессовое воздействие шума.

Короче говоря, заключили они, здесь работает «механизм обратной связи», когда стресс от шума понижает уровень магния, а низкий уровень магния, в свою очередь, усиливает действие стресса, и так далее. И сводится все это к тому, что «взаимное действие шума и уменьшения содержания клеточного Mg может вызывать повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний».

# **Глава 3**

## **Энергетический баланс: режимы питания для максимальной производительности и для глубокого сна**

В пятидесятые годы продукты делились на четыре основные группы. Но три десятилетия спустя понятие «хорошо сбалансированная диета» подверглось кардинальному переопределению. И «большая четверка» определенно вышла из моды. Сегодня у всех на слуху клетчатка, сложные углеводы, полиненасыщенные жиры, аминокислоты и прочие модные словечки. Кроме того, мы узнали, что выстроить диету, соответствующую вашим личным потребностям и желаемым результатам, можно разными способами. Разумеется, можно обойтись и старой доброй «хорошо сбалансированной» диетой. Но если вы хотите чувствовать себя по-настоящему хорошо – бодрым, отдохнувшим, полным сил и энергии, – вам нужно большее.

Последние открытия в области питания и исследования биохимии мозга предлагают новые стратегии, разработанные именно для того, чтобы поддерживать в вас бодрость духа, активность и высокую энергию в течение дня и в то

же время способствовать глубокому, спокойному сну ночью. Мы называем это «энергетическим балансом». Сюда относится не только то, что мы едим, но и *когда* мы это едим — от этого зависит очень многое.

## Протеин по утрам

Согласно тезисам новой школы питания, самая здоровая диета — такая, куда входят главным образом цельно— зерновой хлеб, блюда из круп, блюда из макарон, бобы, а также свежие фрукты и овощи — так называемые сложные углеводы, поскольку в них содержится мало жира и соли, зато много жизненно важных витаминов, минералов и клетчатки. По единодушному общему мнению, американцы поглощают уйму протеина — в большинстве случаев больше ежедневно необходимых 30–40 граммов. Проблема в том, что мы можем потреблять недостаточно протеина именно тогда, когда мозг нуждается в нем больше всего — по утрам.

Тому есть две причины. Первая связана с уровнем сахара в крови. После крепкого ночного сна уровень сахара в вашей крови падает. И как ни странно это звучит, чтобы восстановить его, требуется белок, а вовсе не сахар.

Проблема рафинированных сахаров и рафинированных углеводов (а именно такие вы поглощаете, когда едите оладьи, политые сиропом, или переработанные до неузнаваемости и подслащенные сухие завтраки) состоит в том, что они

очень быстро вбрасывают в организм слишком много сахара. Вы получаете начальный импульс, когда уровень сахара в вашей крови стремительно взлетает. Но затем поджелудочная железа пытается компенсировать переизбыток сахара, выделяя избыток инсулина, гормона, который удаляет сахар из крови. Конечный результат: внезапное *падение* уровня сахара в крови, сводящее все на нет.

Но белок – совсем другое дело. Ваш организм превращает его в сахар медленно, постепенно. Ваше хорошее самочувствие сохраняется намного дольше, поскольку поджелудочная железа не включается, чтобы нейтрализовать эффект.

Что происходит, когда уровень сахара в крови снижается? Упрощенно вот что: сахар в крови – это глюкоза, топливо, на котором работает ваш организм, и когда его уровень падает, все части вашего тела начинают сбоить и тормозить. Могут заболеть мышцы. Может помутиться зрение. Может засориться пищеварительный тракт. Но это все *физические* проблемы.

Психика управляется мозгом, а мозг больше, чем мышцы, больше, чем любой другой орган, *требует* глюкозы.

Некоторые части вашего тела глюкозу накапливают, и резервы идут в ход, если поступления недостаточно; или же они используют другие вещества в качестве горючего. Но мозг зависит именно от глюкозы. Он должен получать глюкозу, и получать ее *сейчас* – постоянным непрерывным потоком. Можно сказать, что мозг дышит глюко-

зой и задыхается без нее. Вот почему низкий уровень сахара в крови может вызвать *любые* психические проблемы. Усталость, нервозность, тревожность, раздражительность, депрессия, забывчивость, растерянность, нерешительность, неспособность сосредоточиться, ночные кошмары, суицидальные склонности – все это и более того может быть связано с низким уровнем сахара в крови.

Слишком мало сахара попадает в мозг – вот причина, по которой низкий уровень сахара вызывает подобные эмоциональные симптомы. Но здесь задействован и другой механизм. Точно так же, как инсулин выделяется, когда уровень сахара в крови становится слишком высоким, адреналин выделяется, когда уровень сахара падает слишком низко, как происходит при обратном эффекте от приема большого количества сахара. В этом случае симптомы имитируют паническую реакцию – пульс ускоряется, ладони потеют, дыхание затруднено, во рту пересыхает. Как будто вы лицом к лицу столкнулись с вашим напугавшим врагом. И в некотором смысле так оно, возможно, и есть.

## **Вам они известны?**

Доктор медицины Майкл Лессер, калифорнийский психиатр и автор книги «Питание и витаминная терапия», описал типичный случай:

«Алан говорил мне, что он счастлив в браке, у него двое

маленьких детей и преуспевающая стоматологическая практика. Как будто бы проблем у него мало, но он явно встревожен... «Вот я перед вами – энергичный деловой человек, делаю хорошие деньги, у меня прекрасная жена, великолепные дети, и я должен быть счастлив. Но я несчастлив. Я боюсь идти на работу. Я устал и измучен. Я завожусь с полоборота. Иногда я плачу без всякой причины и просто не знаю, что со мной не так».

Д-р Лессер направил Алана на пятичасовую пробу на толерантность к глюкозе, чтобы определить, как его организм переносит сахар. Сначала кровь берут на пустой желудок (чтобы проверить показатели уровня сахара натощак), затем с часовыми интервалами дают пить сахарное питье. Также отмечаются физические и эмоциональные симптомы.

Результаты анализов показали, что уровень сахара в крови Алана был 90 мг% (на 100 миллилитров крови) натощак, что соответствует норме, и достиг пика в 150 мг% примерно через час после того, как он выпил сахарное питье. Алан чувствовал себя превосходно. Но затем, сообщает д-р Лессер, «к третьему часу его уровень сахара стремительно упал до 40 мг%, и одновременно он почувствовал себя «ужасно злым и расстроенным».

«Это внезапное реактивное падение уровня сахара в крови в сочетании с одновременно возникающими симптомами называется гипогликемией», – поясняет д-р Лессер.

Буквально оглушающий эффект гипогликемии описан в

книге «Тело, душа и сахар». Автор ее – доктор медицины Э.М. Абрахамсон. Д-р Абрахамсон описывает два исследования, которые показали, что многим так называемым «невротикам» следовало бы предъявить претензии своим врачам за неправильный диагноз.

В первом исследовании д-р Абрахамсон провел тест на толерантность к глюкозе 220 пациентам-невротикам с явными физическими симптомами низкого уровня сахара в крови, такими как усталость. *Тест показал, что у 205 из них была гипогликемия.* Когда этих подавленных, одолеваемых страхами и тревогами людей перевели на корректирующую диету, их физические, *а также* психологические проблемы начали исчезать.

Мужчина, который в течение шести лет срывал злость на своей семье, устраивая ежедневные скандалы, через несколько недель превратился в уравновешенного, разумного человека. Страдающая клаустрофобией женщина, которая двадцать лет отказывалась входить в лифт, садиться в машину или спускаться в метро, через шесть месяцев уверенно водила собственный автомобиль. Женщина, одержимая мыслями о самоубийстве, через неделю о них забыла.

# 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.