

Sunt
a' naibii de
obosită

EDITURA PARINTELA 45

Redactare: Mugur Butuza
Corectură: Ramona Rossall, Maria Cramarenco
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Design copertă: Mirona Pintilie
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SHAH, AMY

Sunt a' naibii de obosită : un plan verificat pentru depășirea burnoutului, creșterea nivelului de energie și recuperarea vieții / dr. Amy Shah ;

trad. din lb. engleză de Ralu Conțiu. – Pitești : Paralela 45, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-4219-6

I. Conțiu, Raluca (trad.)

613

Ideile, procedurile și sugestiile din cartea de față nu înlocuiesc sfatul unui cadru medical specializat. Dacă știți sau bănuiți că aveți o problemă de sănătate, vă recomandăm să cereți părerea medicului dumneavoastră. Editorul și autorul nu se fac răspunzători pentru neplăcerile sau daunele care pot decurge din informațiile sau sugestiile din carte.

I'm So Effing Tired: A Proven Plan to Beat Burnout, Boost Your Energy, and Reclaim Your Life
Amy Shah, MD

Copyright © 2021 by Amy Shah, MD
Romanian edition published by arrangement with HarperCollins Publishers LLC through
Agentia Literara Livia Stoia.

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

Dr. AMY SHAH

Sunt *a' naibii de* obosită

**Un plan verificat
pentru depășirea burnoutului,
creșterea nivelului de energie și
recuperarea vieții**

Traducere din limba engleză de
Ralu Conțiu

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Introducere. De ce eram atât de-a' naibii de obosită?</i>	7
1. Și totuși, <i>ce</i> sunt hormonii?	31
2. Cum au ajuns hormonii noștri atât de bulversați?	71
3. Oboșeala suprarenală nu ține doar de glandele suprarenale	87
4. Inflamația este un vampir energetic	98
5. Reacții intestinale	125
6. Postul circadian (altfel spus, Izvorul de energie necunoscut)	146
7. Hai, toate împreună	176
8. Încearcă Planul DCN	219
9. Meniul DCN	258
10. Ener-QI-a	331
<i>Mulumiri.</i>	347
<i>Anexă.</i>	350
<i>Note.</i>	352
<i>Recomandări bibliografice</i>	366

INTRODUCERE

De ce eram atât de-a' naibii de obosită?

Mi se învârtea capul. În timp ce mă grăbeam pe Sixty-Seventh Avenue din orașul Glendale, Arizona, inima îmi bubuia și mă simțeam vinovată că plecasem mai devreme de la ședința inopinată de la ora 17.00. Și pentru că trebuia să-mi iau copiii de la karate și eram deja în întârziere. Mintea îmi revenea la plecarea grăbită de la cabinet, imaginându-mi iritarea colegilor mei, dar, în același timp, parcă îmi vedeam copiii, care mă așteptau la intrarea sălii de antrenament. Mi-am închipuit cum mă va certa recepționera morocănoasă de la sală pentru întârziere, judecându-mă pentru felul în care îmi cresc copiii.

Eram atât de preocupată de propriile îndoieli, încât n-am văzut cealaltă mașină din intersecție decât prea târziu. Timpul s-a oprit și nu mai auzeam decât zgomotul metalului strivindu-se de metal. Mașina mi-a scăpat de sub control și s-a rotit de trei ori înainte să se lovească de parapetul despărțitor din beton. Alt zgomot copleșitor de metal zdrobit. Toate airbagurile din mașină s-au deschis deodată. Imediat ce m-am dezmeticit, am văzut că brațele îmi erau pline

de sânge, zgâriate de cioburile parbrizului. Eram bine, dar știam că accidentul se produsese din vina mea. Și era metafora perfectă pentru viața mea de atunci. Simțeam că nu mai am niciun control. Ba chiar *știam* că nu am niciun control.

În momentul accidentului – cu zece ani în urmă – funcționam cu rezervorul gol: creșteam doi copii, învățam pentru rezidențiat și simultan încercam să-mi formeze clientela cabinetului meu de imunologie. Eram superobosită, munceam supermult, trăgeam de mine în toate părțile. (Îți sună cunoscut?) Nu era vorba doar de organizarea timpului. Era ceva mai profund de atât: corpul îmi spunea că ceva era în neregulă *cu mine*. În mod inexplicabil, luam în greutate. Eram prostdispusă mereu. Nu aveam nici măcar un pic de energie. Nu-mi dădeam seama ce este în neregulă cu mine și mă simțeam prea obosită să încerc să aflu. Și nu-mi era de niciun folos că cei din jurul meu îmi spuneau că așa se simt toate mamele care mai și muncesc. (Uf, știi ce zic?) Poate că, printr-o intervenție divină, accidentul de mașină a fost picătura de care aveam nevoie pentru a face schimbări serioase în viața mea.



Înainte de accident, mă simțeam singura persoană incapabilă de a-și gestiona toate aspectele vieții personale și profesionale. Am presupus că oboseala mea era o parte normală și inevitabilă a vieții. Acum știi că mă înșelam. Și mai știi că, din păcate, nu eram singura care se simțea astfel – mult prea multe femei suferă din cauza crizei de energie, exact ca mine la vremea aceea. Aveam pacienți – mult prea multe ca să le mai număr – care se îngrijorau că făceau prea multe și se simțeau extenuate și foarte stresate din cauza asta. Poate de aceea ai ales să cumperi această carte. Pentru noi e de la sine înțeles că ne simțim superobosite și copleșite – cum am putea fi altfel în vremurile astea? Viețile noastre sunt pline și jonglăm cu munca și cu

Introducere

viața de familie, evitând, în același timp, distrageri cotidiene de tot felul. Dar nu suntem supraoameni și există momente în care punem prea multă presiune pe corpul nostru, ceea ce îl poate face să cedeze; corpul nu mai poate gestiona toate sarcinile sale și nu mai funcționează așa cum ar trebui.

S-o luăm de exemplu pe Kate, pacienta mea de 34 de ani, care lucra în domeniul copywritingului și avea doi copii mici. Deși lucra de acasă, era mai stresată ca niciodată și a venit la mine pentru că avea probleme cu somnul, care interferau atât cu munca ei, cât și cu viața de familie. Era atât de obosită, încât nu se mai putea concentra asupra muncii, ceea ce era îngrijorător, dat fiind faptul că familia depindea de salariul ei. Avea, de asemenea, câteva simptome similare cu cele trăite de mine:

- oboseală
- somn întrerupt
- poftă de alimente dulci și sărate
- nevoie excesivă de a folosi stimulente precum cofeina
- probleme digestive vagi, dar persistente.

Povestea lui Kate este, din păcate, una obișnuită în zilele noastre. La fel ca și povestea mea.

Poate că te regăsești în poveștile noastre. Și poate că și ție prietenii, familia și poate chiar și medicii ți-au spus, cum ni s-a spus și nouă, că nu se poate face nimic (eventual să demisionezi sau să îți iei o vacanță prelungită de la viața ta – o soluție nu tocmai fezabilă!). Dacă este așa, nu ești singură – iar cartea aceasta e scrisă cu gândul la tine. Îți ofer o soluție care te poate ajuta să-ți recapeți energia pierdută și să-ți recâștigi viața. Am dezvoltat acest plan pentru a-mi transforma propria viață, dar deja le-a ajutat pe mii de paciente. Știu că poate face același lucru și pentru tine. (De fapt, în această carte, vei mai citi și alte povești de-ale pacientelor mele.)

Câte ceva despre mine

Sunt doctor în medicină cu dublă specializare și cu studii la universitățile Cornell, Albert Einstein, Harvard și Columbia. Dar, poate chiar mai important, sunt mama a doi copii, care a fost odată în locul acela întunecat în care nu există nimic altceva decât oboseală sub diferite forme. După accident, am muncit fără încetare pentru a dezvolta un plan aplicabil la corpul femeilor, care să le diminueze stresul și să le sporească energia. Odată ce am creat un plan funcțional – și am văzut schimbările masive în cazul propriei sănătăți –, am știut că trebuie să-l împărtășesc cu pacientele mele. În prezent, o parte a muncii mele constă în a le ajuta pe femei să depășească epuizarea și am văzut acest plan funcționând la mii de femei. Mie mi-a schimbat viața. Cred că o poate schimba și pe a ta.

Nu m-am așteptat vreodată ca aceasta să fie misiunea vieții mele. Înainte de criza mea energetică – mult înainte de a deveni medic, mamă sau activistă pentru sănătatea femeilor – am fost mereu plină de energie. De fapt, eram o bombă de energie dintr-un orașel letargic, Nashik, din vestul Indiei, la vreo trei ore est de Mumbai. Familia noastră nu avea nici mașină, nici televizor, dar locuiam într-un oraș care avea grijă de ai săi; toată lumea din blocul nostru îi cunoștea pe toți ceilalți și ne tratam unii pe alții ca pe membri de familie – una mare, gălăgioasă, uneori exagerat de dramatică, dar fericită.

Când aveam cinci ani, părinții mei au avut ocazia de a veni în America, unde s-au stabilit în cele din urmă într-o suburbie liniștită și înverzită a Westchesterului, în statul New York. Mutarea a fost dificilă pentru mine. Nu numai din cauza imensului șoc cultural și a ritmului foarte alert în care a trebuit să-mi îmbunătățesc engleza, dar și pentru că nu simțeam că aparțin aceluși loc. Mă simțeam singură, fie pentru că garderoba mea la mână a doua era neconvingătoare pentru colegii mei foarte în pas cu moda, fie din cauza faptului

Introducere

că mergeam pe jos la școală, în loc să fiu dusă cu mașina, ca toți ceilalți. Dintr-odată, eram singura persoană cu pielea ciocolatie din clasa mea și, dacă ar fi să mă exprim eufemistic, aș spune că nu mă integram. Eram ridiculizată din cauza hainelor și a moștenirii mele. Nu ajuta deloc nici faptul că eram vegetariană – în anii 1980, asta era ca și cum ai fi fost bicefal. Nu voi uita niciodată ziua în care prânzul meu vegetarian a fost înlocuit în mod misterios cu un hamburger (o farsă crudă).

În timpul liceului, dificultățile prin care treceam s-au agravat: membrii familiei mele s-au îmbolnăvit. Bunica se lupta cu diabetul și complicațiile sale; bunicul avea și el diabet, a murit prea devreme, la numai 60 de ani. Tata și cei patru frați ai lui au fost diagnosticați cu diabet de tipul II pe când aveau treizeci și ceva de ani. *Cum se poate*, îmi amintesc că mă întrebam, *când toți par atât de sănătoși și în formă?* Odată, la o cină în familie, unchiul meu, cardiolog, ne-a avertizat, în timp ce ne servea cu *roti**: „Din păcate, diabetul face ravagii în multe familii, iar familia noastră este una dintre ele. Toți veți face diabet. Asta este moștenirea pe care v-o lăsăm.“ A râs, apoi a adăugat, ca și cum ar fi vrut să sublinieze severitatea bolii: „De fapt, în familia noastră, nimeni nu a trăit mai mult de 60 de ani.“ Comentariul acesta mi-a rămas în minte – și a fost poate prima oară când m-am întrebat dacă într-adevăr genele ne determină destinul sau, totuși, putem avea mai mult control asupra vieților noastre decât ne dăm seama.

Am început să învăț cât mai multe despre diabet. Mergeam cu bunica la medic, pe post de traducător, profitând de ocazie pentru a pune o mulțime de întrebări. Eram interesată mai ales de rolul jucat de genetică prin comparație cu acela al dietei și stilului de viață în ceea ce privește sănătatea noastră. Pe măsură ce am învățat mai multe despre diabet și despre cum poate fi alimentația un factor important în reducerea celor mai grave simptome ale sale, l-am făcut

* Pâine rotundă, plată, nedospită. (N. tr.)

pe tata cobaiul meu, pentru a testa pe el unele dintre dietele recomandate. Împreună, am trecut printr-o serie de diete aiuritoare – cu conținut mare de grăsimi, cu puțini carbohidrați, vegană, paleo, ayurvedică, asta, ca să amintesc doar câteva. Nu a fost ușor: lui, și multor oameni ca el, i-a fost foarte greu să-și schimbe obiceiurile de-o viață. I-a fost dificil să renunțe la mâncărurile cu care a crescut, precum și la felurile lui preferate, mai ales la *khakhra* (vafă din făină de grâu) pe care obișnuia să o mănânce dimineța, dar mi-a făcut pe plac și s-a ținut de diete. În cele din urmă, am găsit una care a funcționat. În doi ani, a trecut de la folosirea a 50 de unități de insulină la mai puțin de 20 și a scăzut în greutate cu aproape 15 kilograme! Dieta aceea constituie baza planului din această carte. (Nu te îngrijora că nu vei mai putea mânca alimentele preferate, o vei putea face din când în când. Vei vedea curând.)

Acest lucru m-a făcut să mă gândesc că între corpul uman, alimentație, genetică și modificările stilului de viață există numeroase interdependențe. Am fost intrigată, de asemenea, de metabolism: cum era posibil ca unele persoane să mănânce orice și totuși să rămână slabe, în timp ce altele nu reușesc să piardă din greutate, oricât de puțin ar mânca? (Nu e drept, nu-i așa?) Inspirată de experiența cu dieta tatălui meu și dornică de a găsi răspunsul la aceste probleme, m-am înscris la Departamentul de Științe ale Nutriției al Universității Cornell – probabil cel mai bun program educațional în domeniu. În timpul verilor, făceam cercetare în cadrul Facultății de Medicină de la Harvard și învățam despre funcționarea sistemului imunitar și despre felul cum este afectat de factorii poluanți din mediul înconjurător modern.

Pentru a aprofunda înțelegerea legăturii dintre alimentație și corpul uman, am urmat cursurile Colegiului de Medicină Albert Einstein din New York, unde l-am întâlnit pe viitorul meu soț, un tânăr californian foarte ambițios, care, la vremea aceea, era – și mai este încă! – cea mai bonomă persoană pe care o întâlnisem vreodată.

Introducere

În timpul studiilor medicale, pasiunea mea pentru prevenția bolilor a continuat să crească. Vreme de un an m-am dedicat, în principal, studierii bolilor cardiace, ceea ce m-a ajutat să-mi rafinez deprinderile de gândire critică, pe care le-am folosit de-a lungul întregii cariere. După încheierea studiilor, am ales să-mi fac rezidența la Centrul Medical Beth Israel Deaconess al Facultății de Medicină de la Harvard, din Boston. Eram cam extenuată după terminarea facultății și, pentru că tocmai mă căsătorisem, începutul meu acolo a fost destul de dur. Orele de muncă erau mult mai dificile decât orele de cursuri și mi se părea incredibil de greu să rezist la turele lungi. Nu mă ajuta deloc faptul că la Boston se întunecă atât de devreme, atât de multe luni pe an. Plecam la muncă înainte de 6 dimineața, când era încă beznă, iar când ieșeam seara din tură, deja era întuneric – din nou! *Să mă scoată cineva din asta!* îmi spuneam. În iernile întunecate ale Bostonului, am învățat din proprie experiență că ritmul nostru circadian ne poate afecta dispoziția și nivelul energetic. Când oamenii vorbesc despre tulburarea afectivă sezonieră, știu la ce se referă. Îmi amintesc că nu simțeam niciun entuziasm și nu aveam nicio pasiune în timpul acelor ierni bostoniene, apoi, dintr-odată, ca și cum aș fi apăsător, venirea primăverii mă umplea de energie.

Din fericire, doi ani mai târziu, am fost acceptată în programul de imunologie al Universității Columbia și ne-am mutat la New York. Eram însărcinată cu cel de-al doilea copil și studiam din nou imunologia. (Credeti-mă, văd ironia faptului că eram însărcinată, altfel spus că eram în miezul vârtejului hormonal pe care-l generează sarcina, în timp ce studiam hormonii feminini și sistemul imunitar!) Pentru mine, a fost o experiență formatoare. Atât munca mea la clinică, în alergologie, cât și cercetarea științifică în domeniul imunologiei, au constituit preparativele pentru cartea de față.

După mulți ani de studiu și formare, am absolvit cu o dublă specializare, în medicină internă și alergologie/imunologie. Mi-am

deschis cabinet, încântată să pot pune în practică tot ce învățasem. Dar, în scurt timp, am avut impresia că formarea și expertiza mea erau aproape irosite în sistemul medical vestic cu tăvălugul său de pacienți. Nu mă înțelegeți greșit, interacțiunile cu pacienții mă încântau, dar voiam să fac mai mult decât să le tratez problemele – voiam să-i ajut să le PREVINĂ, dar nu aveam destul timp. Mă simțeam epuizată, prinsă în capcană, jonglând între cabinetul medical și rolul de mamă. Deja aveam doi copii minunați, soțul meu era el însuși stresat de cabinetul său medical. Nu aveam decât 32 de ani, dar deja eram extenuată.

Apoi am avut accidentul de mașină. Știam că ceva era în neregulă cu mine. Dar ce anume? De ce eram atât de moartă de oboseală tot timpul?

Găsirea unui răspuns la criza de energie

Mie, aceste simptome vagi, dar incontestabile, îmi erau evidente, dar cauza lor le scăpa tuturor medicilor care m-au consultat. Mi-am tot rugat prietenii – cei mai străluciți colegi de la Harvard și Columbia – să mă ajute a înțelege de ce mă simt așa. Mă priveau fără nicio expresie și îmi spuneau că sunt „bine“. Mă asigurau că extenuarea era „normală“ pentru o femeie care devenise mamă de curând și care, în același timp, începea să practice medicina, îmi spuneau că „nu este ceva ieșit din comun“. Mai rău decât atât, mi s-a spus că de vină ar putea fi „îmbătrânirea“ și că era posibil ca hormonii mei să nu mai fie la fel de „activi“ ca înainte. *Poftim? La 32 de ani? M-am îngrozit când am citit o revistă pentru femei, în care persoanele peste 25 de ani erau numite „mai în vârstă“.*

Am refuzat să accept asta. Știam că nu sunt singura femeie care se simțea astfel. Atât de multe dintre pacientele, prietenele și kolegele mele se plâneau de aceeași oboseală sâcâitoare, de gândire neclară

și de proastă dispoziție. Iar somnul le era... pardon, care somn!? Dar simptomele lor fuseseră ignorate mult timp de către medici. Ca și în cazul meu, simptomele lor neexplicate erau desconsiderate și puse pe seama faptului că erau mame de puțin timp, sau că lucrau prea mult, sau a „îmbătrânirii“. Mă simțeam ca un disc stricat, spunându-le întruna celor din jurul meu cât de obosită mă simțeam – obosisem chiar și să mă tot plâng. (Nu ți s-a întâmplat și ție?)

Cu cât cercetam mai mult problema oboselii la femei, cu atât eram mai convinsă că avem de-a face cu o criză energetică majoră. Într-un studiu recent, 15% dintre femei au declarat că se simt adesea foarte obosite sau extenuate, în comparație cu 10% dintre bărbați¹. Femeile între 18 și 44 de ani sunt de aproape *două ori* mai predispușe să se simtă obosite sau extenuate decât bărbații (15,7% versus 8,7%)². Ce este și mai grav e că, de-a lungul istoriei medicinei, femeile (și problemele lor medicale) au fost neglijate de cercetare. (Credeti sau nu, Institutele naționale de sănătate din SUA [NIH] nu au solicitat includerea femeilor în studiile de cercetare decât în 1994! Cu alte cuvinte, femeile au suferit de o criză energetică și de dezechilibru hormonal zeci de ani, fără a primi niciun ajutor – simptomele de care se plângeau erau puse mereu pe seama „îmbătrânirii“.) Dar în literatura medicală nu exista nimic care să sprijine această evaluare și nici vreun tratament bine definit. Nici în prezent nu există decât prea puțină literatură de specialitate care să abordeze aceste chestiuni. Aș putea continua să expun nedreptatea acestei situații, dar asta ar face subiectul unei alte cărți... Ce vreau să spun este că mă simțeam obosită fizic și că, în plus, mă săturasem să văd că medicina și cercetarea convențională trăgeau femeile pe sfoară.

Apropo, oricât de frustrant ar fi faptul că femeile au fost marginalizate de sistemul medical, și mai grav este că grupurile minoritare sunt complet ignorate și nu este o problemă legată doar de inegalitatea de venituri. Într-un studiu din 2017, Tina Sacks, asistent universitar în cadrul departamentului de asistență socială de la Universitatea

din California, Berkeley, a condus o serie de interviuri și a concluzionat că „rata mortalității infantile în cazul femeilor de culoare, absolvente de facultate, este mai mare decât în cazul femeilor albe care au terminat doar liceul”³. Simptomele femeilor de culoare sunt deseori trecute cu vederea de către medicii lor, chiar și când e vorba de celebrități precum Serena Williams, pe care medicii n-au luat-o în serios atunci când li s-a plâns că respiră cu dificultate în urma cezarienei de urgență – așa cum se arată într-un articol din 2018 din *Vogue*⁴. În cele din urmă a fost supusă unei intervenții chirurgicale care i-a salvat viața, dar dacă cineva i-ar fi luat în serios îngrijorarea și simptomele, poate că embolia pulmonară ar fi fost depistată la timp, înainte de a fi nevoie să fie supusă unei intervenții de urgență⁵.

Totul se rezumă la hormoni, inflamație și intestine

Am simțit că este de datoria mea să aflu de ce sunt mereu atât de obosită – nu doar pentru mine, ci și pentru toate femeile neluate în seamă de către sistemul medical. Toate cercetările mele păreau să indice una și aceeași cauză – un dezechilibru hormonal. De fapt, dacă veți căuta pe internet o parte din aceste simptome, veți da probabil de o afecțiune numită „oboseală suprarenală”. În perioada de început a studiilor mele medicale, am studiat glandele suprarenale și funcțiile lor – producția de adrenalină, aldosteron și cortizol, numiți adesea „hormoni ai stresului”. Dar nimeni nu vorbește despre „oboseala suprarenală” în facultate. Asta pentru că oboseala suprarenală nu este recunoscută ca diagnostic medical confirmat (mai multe despre acest subiect în capitolul 3).

Dar ceva legat de acest concept m-a intrigat. Cei care au propus termenul de oboseală suprarenală susțin că aceasta este cauzată de stresul cronic (bifat). Glandele suprarenale nu pot ține pasul

Introducere

cu solicitarea constantă a răspunsului de fugă-sau-luptă și, drept urmare, nu reușesc să producă constant toți hormonii utili în viața de zi cu zi. Altfel spus, era un concept-valiză care părea foarte logic pe hârtie (sau pe ecran, în cazul meu).

Dar, deși oboseala suprarenală nu era de găsit în literatura medicală, *știam* că ceva era în neregulă cu hormonii mei – altfel, de ce-aș fi fost tot timpul obosită? Așa că mi-am continuat cercetările. Ceea ce am descoperit era absolut logic: „oboseala suprarenală“ nu exista, dar simptomele *existau*. Totuși, indicau altceva decât așa-numita oboseală suprarenală, mai precis, un adevărat dezechilibru hormonal. Pe măsură ce mi-am extins cercetările privind nutriția, intestinul și dezechilibrele hormonale, am început să pun la punct un plan de dietă care să poată combate această oboseală.

Am devenit, din nou, propriul cobai și am început un blog unde scriam despre descoperirile mele. Mi-am testat teoriile și am elaborat anumite strategii dietetice care să-mi dea un surplus de energie. Mi-am făcut o revizie generală – o resetare din punct de vedere mintal, hormonal și inflamator. Bineînțeles că am avut parte și de eșecuri, ca atunci când am încercat programul de detoxifiere cu suc de lămâie și ardei iute (în numele științei, desigur) și am ajuns să cad cu fața-n jos pe trotuarele New Yorkului. Dar în cele din urmă am dat lovitura. Am găsit combinația perfectă care mi-a restabilit echilibrul hormonal și care a avut ca rezultat un *nivel energetic* cum nu mai avusesem de ani de zile – și chiar în mod natural.

Cei din jurul meu au observat. La început, familia mea a fost șocată și îngrozită când am început să refuz mâncărurile tradiționale preferate, precum *roti*, sau deserturile precum *kaju katli* (dulciuri în formă de diamant, din unt ghee, zahăr și nuci caju). Mătușile mele au rămas fără cuvinte – probabil pentru prima dată în viața lor. „Ce fel de viață-i asta, fără dulciuri și *roti*?!“ întreba mama, clătînând din cap. Nu puteau înțelege de ce le refuzam și mă tachinau, spunând că trăiesc doar „cu iarbă“. Dar în scurt timp toată lumea a fost uluită

de energia și de puterea mea – puteam alerga, mergeam la cabinet, făceam ture cu bicicleta împreună cu copiii, după care lucram la carte sau scriam articole pentru blog, fără să mai obolesc – și au renunțat să mă mai silească să mănânc dulciuri sau carbohidrați.

Apoi, cu câțiva ani în urmă, am mers cu niște prieteni medici într-o călătorie la Machu Picchu. În timpul excursiilor noastre zilnice, mi-am dat seama, pentru prima dată, cât de important era faptul că-mi refăcusem nivelul energetic. Când toți ceilalți oboseau și trebuia să se oprească, eu puteam merge mai departe, ca iepurașul Duracell. Aveam o energie cum nu mai avusesem ani de zile. Prietenii mei mă întrebau cum naiba nu-mi scuiplă plămânii după drumețiile noastre. Chiar și experimentatul nostru ghid peruan m-a întrebat „Tu nu te simți obosită?! De când sunt ghid, jur că n-am văzut pe *nimeni* care să facă traseele astea atât de ușor – nici bărbat, nici femeie!“. *Serios?* mi-am zis eu. *Nici măcar nu transpir.*

Mi-am dat seama că descoperisem ceva. Și, ca doctor, simt nevoia să împărtășesc acest lucru.

Triada energetică

Sunt convinsă că în momentul acesta vă întrebați: Care o fi planul ăsta care a făcut-o să se simtă atât de bine? Resetarea pe care am elaborat-o – așa-numitul plan DCN, de la *de ce naiba** eram atât de obosită? – se bazează pe câțiva factori pe care-i voi explica amănunțit pe parcursul acestei cărți. Dar versiunea sa scurtă este următoarea: hormonii, sistemul imunitar și intestinele noastre funcționează într-o strânsă conexiune și este un lucru obișnuit să se dezechilibreze. Cheia sporului de energie (și a rezolvării multor altor probleme medicale) este reechilibrarea acestor trei sisteme.

* *WTF* sau *why the eff*, în original. (N. red.)

Hormonii

În corpul nostru există foarte mulți hormoni diferiți care acționează ca un sistem de semnalizare al organismului și îi reglează funcțiile de bază. Probabil sunteți familiarizate cu unii dintre acești hormoni, ca de exemplu estrogenul și cortizolul (numit și „hormonul stresului“), dar există mulți alții, care îndeplinesc în organism roluri extraordinare și complicate, făcându-l să funcționeze ca uns.

Gândiți-vă la sistemul hormonal ca la o rețea complexă și interconectată de trasee hormonale, foarte asemănătoare rețelei de șosele dintr-un mare oraș. Acești hormoni răspund la semnalele creierului și sunt într-o mișcare și transformare continue, în funcție de ceea ce se întâmplă cu celelalte glande hormonale. Hipotalamusul este conectat cu glanda pituitară, care are influență asupra tiroidei, care este, la rândul ei, conectată cu glandele suprarenale și cu ovarele sau testiculele. Toate sunt legate între ele și sunt conectate cu creierul.

Totul este conectat. Dacă în apropierea unei ieșiri de pe autostradă are loc un accident, traficul se va bloca pe kilometri întregi, iar circulația va fi îngreunată ore întregi. La fel se întâmplă și cu corpul nostru.

Sistemul imunitar

Sistemul imunitar reprezintă sistemul de apărare al organismului nostru împotriva invadatorilor de felul virusurilor și bolilor. Când luptăm cu gripa sau răceala, sistemul imunitar este pus la lucru. Asemenea unor bravi infanteriști, celulele sistemului imunitar sunt trimise să lupte cu virusul sau bacteria care ne bulversează organismul. După răspunsul inflamatoriu, soldații trebuie să se întoarcă la baza lor și să oprească alarma.

Dar în lumea modernă, dintr-un miliard de motive, fie celulele acestea nu primesc niciodată semnalul că urgența a trecut, fie atacurile continuă neconținut, sub forma alimentelor sau a toxinelor

externe. Acest lucru duce la ceea ce poartă numele de „inflamație cronică negativă“. Răspunsul inflamatoriu trimite semnale spre creierul și restul corpului că undeva există o amenințare.

Sănătatea intestinală

Acest concept se referă la echilibrul microorganismelor care trăiesc în tubul digestiv. Cercetările recente arată că sănătatea intestinală joacă un rol vital în starea generală de sănătate, influențând tot sistemul, de la poftele pe care le avem până la dispoziție și, bineînțeles, la nivelurile de energie.

Hormonii și intestinele au o relație simbiotică. Hormonii afectează intestinele; la rândul lor, bacteriile din intestine produc hormoni și le modulează secreția. Bacteriile intestinale nu numai că produc hormoni, dar ajută și la echilibrarea sau legarea hormonilor în exces. Atunci când sistemul digestiv nu funcționează cum trebuie, e posibil să fie afectată absorbția substanțelor nutritive, ceea ce cauzează malnutriție și, în cele din urmă, duce la o serie de probleme și simptome cronice, inclusiv reflux acid, indigestie, sindromul intestinului iritabil și altele.

Aceste trei sisteme lucrează împreună și sunt atât de cruciale pentru sănătatea noastră, încât eu le numesc „triada energetică“ – dezechilibrarea unuia dintre ele înseamnă dezechilibrul întregului și astfel energia de care avem nevoie pentru a face față zilelor pline se pierde. Atunci când reușim să reglăm unul dintre ele, se ameliorează și celelalte două. Iar când obținem echilibrul dintre ele, nivelul nostru de energie va crește vertiginos.

Dacă ne gândim bine, ideea aceasta are logică: atunci când organismul trebuie să lucreze din greu ca să-și corecteze funcționarea, pentru că unul (sau toate) dintre aceste sisteme nu funcționează adecvat, nu mai are prea multă energie pentru a face altceva. Astfel că vă simțiți secătuite. Și nu numai atât, dar nu vă mai rămân destule resurse pentru a îndeplini celelalte sarcini care să ajute la

Introducere

funcționarea organismului la întreaga sa capacitate. Când acest lucru se întâmplă într-un ritm susținut – când sunteți stresate și obosite cronic –, deveniți vulnerabile la alergii și boli. Aceasta este legătura dintre inflamație, boală și nivelul de energie. Pentru a ne proteja cu succes de infecții și boli, avem nevoie de resetarea acestor sisteme, de stabilizarea echilibrului hormonal și de echilibrarea celor trei componente ale sistemului energetic.

Partea dificilă este că cele mai frecvente dezechilibre hormonale sunt greu de diagnosticat, *însă* sunt ușor de redresat prin modificări ale dietei și stilului de viață. Cheia este optimizarea triadei energetice. Pentru a face acest lucru, am combinat o dietă alimentară care țintește inflamația și dezechilibrul hormonal cu un tip de post intermitent care ameliorează sănătatea intestinală și întărește sistemul imunitar. Odată cu resetarea întregii mele diete, am pus accent pe somn, mi-am schimbat programul de exerciții fizice și astfel am început să-mi gestionez mai bine stresul. În ultimii câțiva ani, cercetările asupra postului intermitent, a ritmurilor circadiene și a sănătății intestinale au început să furnizeze dovezi științifice care îmi confirmă propria experiență.

Știam că dacă planul acesta a dat rezultate în cazul meu, poate da și în cazul altora. M-am gândit la pacientele care acuzau aceleași simptome cu care mă luptasem și eu: „De ce nu pot dormi destul?“ sau „Nu am nici pic de energie“. Erau obosite, prostdispuse, iar somnul nu le era deloc odihnitor. Am început să-mi tratez pacientele conform planului DCN. Una după alta, au început să experimenteze o vitalitate reînnoită, pe care o credeau pierdută pentru totdeauna. Odată ce am introdus această abordare integrativă în practica mea medicală, am știut că trebuie să o împărtășesc la scară mai largă, astfel că am elaborat o practică de *wellness*, oferind și ședințe de instruire particulară online. De atunci și până în prezent, prin intermediul cursurilor, al consultațiilor virtuale și al examinărilor în persoană, am instruit mii de paciente. Prin încercare și eroare, dar și prin

SUNT A' NAIBII DE OBOSITĂ

intermediul multor studii de caz pozitive, am învățat cum să aplic noile descoperiri științifice la programul încărcat al femeii moderne.

Rezultatele acestui program au fost nici mai mult, nici mai puțin decât uluitoare. Am văzut femei anxioase, oboseite și epuizate care s-au reinventat și transformat, devenind iarăși stăpâne pe ele însele. *În sfârșit*, mi-am zis. Prea a durat mult până când surorile mele să primească puțin respect și răspunsurile cuvenite! Sistemul medical actual – cel în cadrul căruia m-am format – ne-a dat prea puține sfaturi despre cum să avem grijă de corpurile noastre pentru a nu ajunge epuizate și bolnave. Ce vreau să spun este că, deși eram medic cu dublă specializare și făcusem mulți ani de cercetare, nici eu nu cunoșteam răspunsurile de care aveam nevoie! Avem nevoie de și mai multe instrumente care să ne ajute să ne trăim viața din plin și să fim sănătoase. Iar cartea aceasta vrea să le ofere tuturor.

CHESTIONAR

Dacă te întrebi cât de solidă este triada ta energetică, iată un test de autoevaluare rapid și ușor (în niciun caz exhaustiv) prin care o poți evalua. Răspunde la următoarele cinci întrebări, folosind o scală de la 1 la 5.

1. Cât de ridicat este nivelul tău energetic? 5 = excelent, pot face ce vreau, oricând vreau; 1 = sunt extenuată ZI ȘI NOAPTE.
2. Cât de des ai probleme cu constipația, gazele, refluxul, diareea? 5 = Îmi pot regla ceasul după mersul la baie; 1 = Mi se pare că am mereu probleme.
3. Dacă mai ești încă la vârsta la care poți avea copii, cât de regulat îți este ciclul menstrual? 5 = Știu exact, cu dată și oră, când încep; 1 = Ciclul meu este așa de neregulat, încât nu știu niciodată când să aștept menstruația.

1

Și totuși, ce sunt hormonii?

Era o zi de luni fierbinte când, ajungând la cabinetul meu, am văzut-o pe Rita, o femeie frumoasă, cu părul negru, având în jur de 40 de ani, care aștepta răbdătoare în sala de așteptare. Era una dintre pacientele pe care le vedeam atât la cabinetul de alergologie/imunologie, cât și în practica de wellness. Nu avea programare, dar, fiindcă era așa de drăguță, nu m-a deranjat să o strecur printre celelalte programări. Aveam puțin timp înainte să sosească prima pacientă, așa că am invitat-o să mă urmeze în cabinet, iar ea, de îndată ce s-a așezat, a izbucnit în lacrimi.

— Doamnă doctor Shah, simt că ceva e în neregulă cu mine. Sunt *tot timpul* extrem de sensibilă. Jumătate din timp îmi vine să-mi omor soțul pentru cele mai mici greșeli, iar alții plâng ca un copil, ca acum. Nu m-am întors la muncă decât de câteva luni, după nașterea celui de-al doilea copil, dar totul mi se pare extenuant și sunt mereu obosită. Îmi puteți da ceva să mă simt mai bine?

De-ar fi fost atât de simplu! O tratasem pe Rita pentru astm ani de zile și din când în când dădea semne de oboseală, balonare și ceață mintală, simptome care indicau și o problemă hormonală. Însă rezultatele analizelor ei erau mereu normale. Dar de data asta,

oboseala și dispoziția ei oscilantă mai că nu strigau că era vorba de un dezechilibru hormonal. Am asigurat-o că aveam să o ajut și primul pas a fost să exclud orice anomalii medicale, prin intermediul analizelor. Odată ce rezultatele acestora s-au dovedit a fi normale, am intrat mai adânc în problema hormonilor. Iată ce i-am spus.

Cunoaște-ți hormonii

Dacă ești ca Rita – și ca mine, cu câțiva ani în urmă – probabil te întrebi *ce naiba au hormonii de-a face cu starea mea de oboseală?* Bună întrebare! În ce mă privește, odată ce am înțeles această legătură, am reușit să-mi înțeleg mai bine simptomele. Și cred că și ție ți se va întâmpla același lucru.

Dar, înainte de toate, ce anume *sunt* hormonii, mai exact? Când te gândești la acest termen, care este primul lucru care îți vine în minte? O preadolescentă băiețoasă, care se îmbracă numai în negru, în ton cu dispoziția ei mohorâtă? Sau femeia la menopauză pe care o îngrozește ideea că ar putea avea un bufeu în timpul unei întâlniri importante? Hormonii au o reputație proastă – s-ar părea că nu ne gândim la ei decât atunci când funcționarea lor ajunge într-o extremă sau în alta, fie în perioada de vârf a pubertății, fie în cea de declin a fertilității. Dar în aceste cazuri nu avem de-a face decât cu o mică parte din ce fac hormonii.

Pentru a înțelege mai bine ce poate fi în neregulă cu hormonii, trebuie să descifrăm mai întâi ce sunt și ce fac ei. Aș vrea să adaug aici că studierea hormonilor este abia la început și imperfectă – disciplina nu are decât ceva mai mult de o sută de ani. Deși în acest timp s-au făcut multe descoperiri, o mare parte rămâne încă un mister. Iar ceea ce știm realmente este foarte, foarte complex. Voi încerca să nu complic, pe cât posibil, explicațiile și voi oferi informațiile corecte pentru a înțelege mai bine cum funcționează hormonii și cum te pot ajuta

Și totuși, ce sunt hormonii?

aceste informații să repari ceea ce te supără. Ce pot spune este că până și experții recunosc faptul că acele constelații de simptome avute de Rita și de mine sunt des întâlnite, dar greu de explicat și de tratat.

Iată ce știm deocamdată: axa hipotalamic-pituitar-suprarenală (HPA, pe scurt) este un sistem complex care leagă sistemul nervos central de cel hormonal, numit de obicei sistemul endocrin. Hormonii sunt mesageri chimici, produși în general de glande specializate (dar și de celulele grase) localizate în diverse părți ale corpului – tiroida, glandele suprarenale, glanda pituitară, pancreasul, ovarele și testiculele. Hormonii sunt compuși din colesterol, peptide și/sau aminoacizi. Putem spune, fără teama de a greși, că hormonii ajută la controlul și reglarea majorității funcțiilor complexe ale organismului, fluctuând de-a lungul zilei în funcție de nevoile corpului. Din clipa în care se declanșează alarma dimineța, un val de cortizol ne ajută să ne trezim, iar seara, melatonina ne ajută să ne relaxăm și să ne scufundăm într-un somn odihnitor.



De fapt, din perspectiva corpului și a sănătății tale, hormonii sunt adevărate vedete, pentru că joacă un rol în aproape orice proces și sunt responsabili de capacitatea noastră de a funcționa zi de zi. Hormonii reglează majoritatea proceselor somatice, de la metabolism și apetit la ritmul cardiac, ciclurile de somn, funcțiile sexuale și de reproducere, creșterea și dezvoltarea, nivelul stresului și dispoziția și chiar temperatura corpului.

Din ceea ce știm, organul care orchestrează semnalele de eliberare a hormonilor, stabilind momentul și cantitatea acestora, este creierul. Hormonii călătoresc apoi în corp prin sistemul circulator, care funcționează ca o autostradă, ajutând hormonii să ajungă acolo unde trebuie. Odată ajunși la destinație, ei transmit mesaje organelor și țesuturilor, legându-se de celule-țintă prin receptorii aflați la

exteriorul acestora. La fel cum se întâmplă când o mașină parchează în garaj, atunci când hormonul se leagă de receptor, celula sau țesutul intră în acțiune, îndeplinindu-și funcția. Termenul „hormon“ vine, de fapt, din grecescul *hormōn* – „a pune în mișcare“. Ce este uimitor e faptul că lucrurile nu se opresc aici. Hormonii nu numai că livrează semnalul, dar și primesc feedback de la organ. Acest feedback se întoarce la creier și-i transmite să ajusteze, să întrerupă sau să mărească producția respectivului hormon.

Când hormonii sunt în echilibru, ne ajută să funcționăm corespunzător, ca o mașinărie bine unsă, transmitându-le organelor noastre ce și când să facă. Când ele funcționează bine, și noi funcționăm bine – simplu. Dar atunci când în sânge se regăsește o cantitate prea mică sau prea mare dintr-un hormon apar dezechilibrele hormonale, iar noi putem da de necaz.

Fie și cea mai ușoară dezechilibrare a acestui complex sistem hormonal – numit, mai corect, axă hormonală – ne poate bulversa organismul. Tocmai atunci când hormonii nu se află în echilibru, îi băgăm în seamă. Ne simțim greoi, distrați, stresați constant și, ceea ce este mai rău, dacă nu tratăm acest dezechilibru hormonal, se poate ajunge la tulburări cronice, la creșterea în greutate și boli. De exemplu, unul dintre hormonii secretați de către hipotalamus în creier, hormonul eliberator al gonadotropinelor (GnRH), se coordonează cu axa hipotalamic-pituitar-suprarenală, astfel că există o legătură puternică între dezechilibrul hormonal și perturbarea sintezei pulsatorii a GnRH: când organismul funcționează bine, sinteza se realizează corect, dar, când asupra corpului acționează mult stres – de exemplu, în urma antrenamentelor, a postului, a unor evenimente externe sau a proastei alimentații, pur și simplu –, tot acest stres poate perturba sinteza de GnRH, ceea ce poate avea un efect de domino asupra întregului echilibru hormonal. (Știm, de asemenea, că GnRH este puternic influențat de ritmul circadian, dar despre acest subiect vom discuta în detaliu mai târziu.)

Recomandări bibliografice

Așa cum am menționat deja, există nenumărate informații despre hormoni, iar volumul acestora pare să sporească de la o zi la alta. Dacă vrei să aprofundezi subiectul sistemului hormonal, iată câteva cărți pe care le recomand:

Will Bulsiewicz, MD, *Fiber Fueled: The Plant-Based Gut Health Program for Losing Weight, Restoring Your Health, and Optimizing Your Microbiome*

Jason Fung, MD, *The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss* (Dr. Jason Fung, *Codul greutateii corporale. Secretul unui corp sănătos*, Editura Paralela 45, 2023)

Sara Gottfried, MD, *The Hormone Cure: Reclaim Balance, Sleep, and Sex Drive; Lose Weight; Feel Focused, Vital, and Energized Naturally with the Gottfried Protocol*

John R. Lee, MD, *Dr. John Lee's Hormone Balance Made Simple: The Essential How-to Guide to Symptoms, Dosage, Timing, and More*

Christiane Northrup, MD, *The Wisdom of Menopause: Creating Physical and Emotional Health During the Change*

Aviva Romm, MD, *The Adrenal Thyroid Revolution: A Proven 4-Week Program to Rescue Your Metabolism, Hormones, Mind and Mood*

COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ

EDITURA PARALELA 45

Bulevardul Republicii, nr. 148, Clădirea C1, etaj 4, Pitești,
jud. Argeș, cod 110177

Tel.: 0248 633 130; 0753 040 444; 0721 247 918

Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492

E-mail: comenzi@edituraparelela45.ro

www.edituraparelela45.ro

Tiparul executat la tipografia Editurii Paralela 45

E-mail: tipografie@edituraparelela45.ro