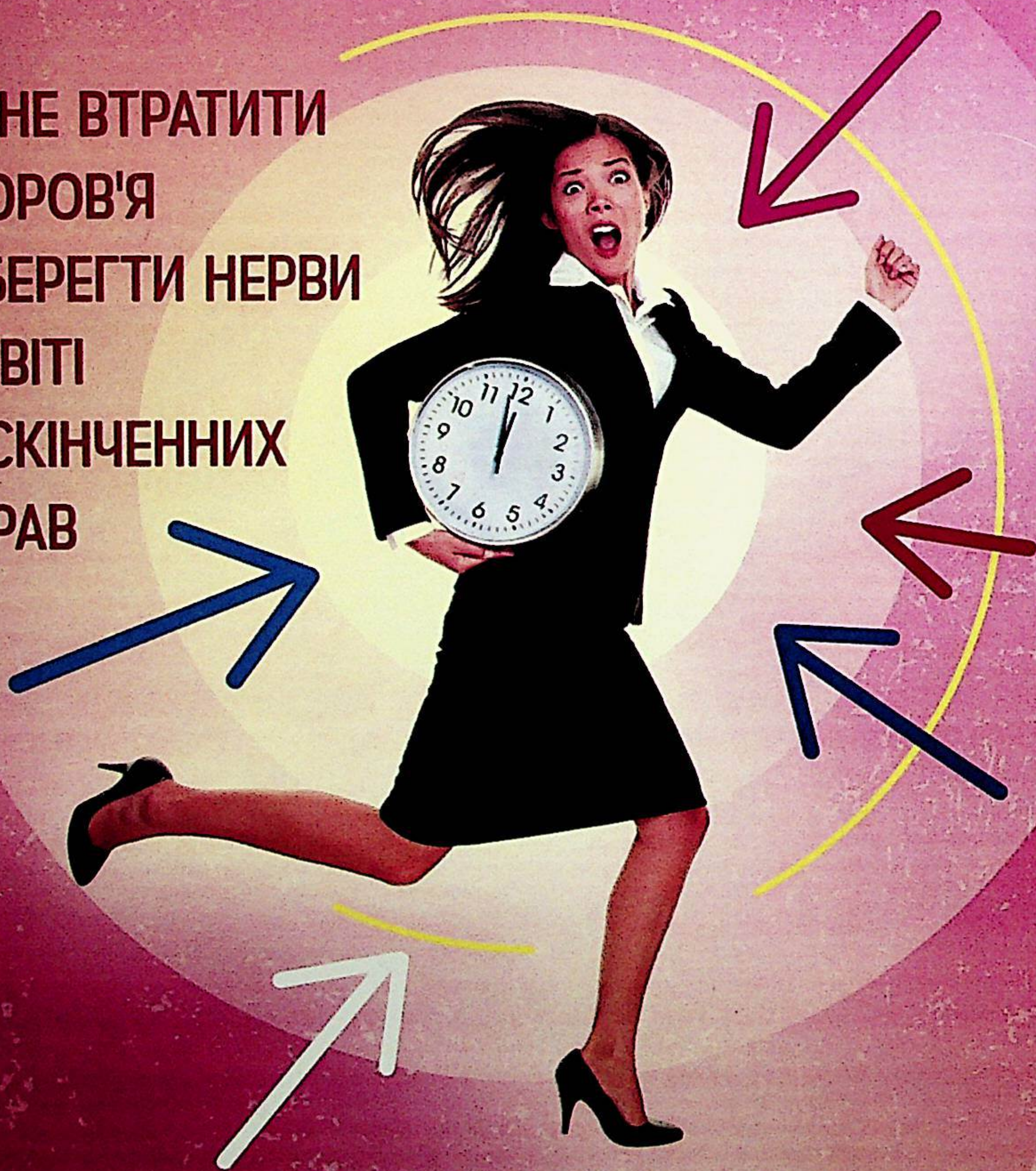


1568679

Ліббі Уівер

СИНДРОМ БІЛКИ В КОЛЕСІ

ЯК НЕ ВТРАТИТИ
ЗДОРОВ'Я
І ЗБЕРЕГТИ НЕРВИ
В СВІТІ
НЕСКІНЧЕННИХ
СПРАВ



Доктор Ліббі Уівер більше 17 років займається питаннями жіночого здоров'я, правильного харчування і способу життя. Її перша книга «Випадкова зайва вага» (Accidentally Overweight) миттєво стала бестселером в Австралії та Новій Зеландії. Свою наступну книгу вона присвятила «Синдрому виснаженої жінки». Цей термін, придуманий доктором Уівер, характеризує жінок, які прагнуть тримати все під контролем і всюди встигати, переживаючи при цьому, що ні на що не вистачає часу. В кінці дня втомлені, але повні рішучості, вони впевнені, що завтра зможуть все. Безсоння, підвищений тиск, гормональні збої або зайва вага – все це наслідки шаленого ритму життя. Наслідки, які часто намагаються лікувати, не звертаючи уваги на причини, що їх викликали. Ліббі Уівер закликає жінок зупинитися і переглянути свій спосіб життя і переконання, які не дають вирватися із замкнутого кола вічного поспіху і цейтноту. У своїй книзі вона розповідає про вплив адреналінової гонки на ендокринну, нервову і репродуктивну системи. Автор пропонує дієві стратегії, які допоможуть відновити сили і поліпшити як емоційне, так і фізичне здоров'я.

Зміст

Вступ.....	3
Глава 1 Що таке «синдром виснаженої жінки»?	10
Виснажена жінка	11
Фізичне здоров'я виснаженої жінки	13
Синдром виснаженої жінки.....	14
Емоційне здоров'я виснаженої жінки	19
Чому?	21
Глава 2 Нервова система та її роль у щоденній гонитві	26
Нервова система і жир.....	27
Роль нервової системи в тривожності та втраті жиру	29
Емоційні реакції, що виснажують і ведуть до домінування СНС.....	33
Вина.....	36
Як СНС починає домінувати?.....	37
Вибір	46
Життя колись давно... і сьогодні	48
Глава 3 Ендокринна система	51
Залози внутрішньої секреції	51
Координація роботи нервової та ендокринної систем	52
Глава 3. Частина I	54
Надирники і гормони стресу: їхня роль і вплив на стан жінки	54
Адреналін, стан загнаності та ефект від споживання швидких вуглеводів.....	55
Як кава вас «бадьорить»	57
Кортизол — друг або нічний кошмар?.....	62
Розуміння проблеми кортизолу.....	65
Тихий стрес.....	67
Хвилюватися шкідливо для здоров'я.....	68
Адреналінова втома.....	69
На шальках терезів — серотонін і мелатонін.....	72
Сприйняття.....	74
Важливість відпочинку.....	75
Роль стресу в захворюваннях.....	76
Важливість діафрагмального дихання.....	78
Важливість сміху	81
Глава 3. Частина II.....	82
Яєчники та статеві гормони: їхня роль і вплив на виснажену жінку.....	82
Гормони і рецептори: замки та ключі.....	83
Чи може естроген довести до сказу?.....	83

Затримка рідини.....	85
Яку роль відіграє прогестерон?	86
Зв'язок гормонів стресу зі статевими гормонами	87
Що відбувається, коли домінує естроген?.....	91
Порушення репродуктивної системи.....	100
Репродуктивні порушення: біохімічні процеси, переконання і жіночність	101
Статеве дозрівання	104
Менопауза.....	108
Менструації та відпочинок	109
Глава 3. Частина III	113
Щитовидна залоза та її гормони: їхня роль і вплив на виснажену жінку	113
Гормони щитовидної залози	113
Гіпотиреоз: зниження функції щитовидної залози	115
Інфекції та детоксикація слабкої печінки	116
Брак мінералів	117
Домінування естрогену	120
Підвищений у результаті стресу кортизол	120
Лікарські засоби для щитовидної залози	121
Антитіла до щитовидної залози	122
Гіпертиреоз: підвищена функція щитовидної залози.....	123
Аналізи крові та діапазон «норми».....	125
Аналізи крові	127
Глава 3. Частина IV	128
Гіпофіз: життєво важлива роль головної залози в кожному аспекті жіночого здоров'я	128
Що контролює гіпофіз?.....	129
Які гормони виробляє гіпофіз?	131
Очевидні симптоми проблем із гіпофізом.....	133
Неоптимальна функція гіпофіза (не хвороба)	134
Контроль	135
Я «у безпеці»?.....	136
Сильний стрес як наслідок стихійних лих.....	138
Глава 4. Система травлення: вплив скаженого темпу життя на травлення	143
Як працює система травлення.....	144
Ретельно пережовуйте їжу	145
Слідкуйте за розміром порції.....	146
Шлунковий сік — це добре.....	147

Відрижка та нетравлення	148
Як змусити шлунковий сік виділятися	149
Під час їжі воду краще не пити.....	150
Як травна система залежить від рівня рН	150
Засвоєння корисних речовин.....	152
Кишкові бактерії бувають друзями, але не завжди	153
Як стрес порушує травлення.....	154
Що таке підвищена кишкова проникність?.....	156
Вітамін С цинк.....	156
Дірявий кишка, роздутий живіт і харчова залежність.....	158
Традиційна китайська медицина і селезінка.....	159
Зонулін і цілісність кишечника	160
Глава 5 Емоційна сторона: поведінка і переконання	163
Переконання і поведінка	163
Очікування і поспіх.....	167
Як знизити темп	168
Чому дієти не допомагають	170
Самоаналіз.....	172
Список справ	173
Хороша дівчинка.....	174
Батьки і дочки.....	175
На кого впливає синдром виснаженої жінки?	178
Недостатньо	180
Розбудіть ту частину себе, яка спить.....	181
Глава 6 Чого вам коштує вічна гонка?	183
ПМС.....	183
Гнів	184
Алкоголь.....	186
Важливість терпіння і доброти.....	191
Ознаки того, що печінка потребує допомоги	192
Синдром подразненого кишечника	193
Виснажлива менопауза.....	194
Поганий сон.....	195
Електронна пошта.....	196
Запаси жиру.....	197
Підводячи підсумки цієї глави... ..	198
Глава 7. Рекомендації	200
Основи оздоровлення: харчування, рух, сон і справи	201
Корисні біохімічні аналізи	215
Стратегії в допомогу, розділ за розділом.....	216