

УДК 159.944  
ББК 88.281  
Р66

Переводчик Ирина Матвеева  
Редактор Анастасия Быкова

### Рокед С.

Р66 Человек уставший: Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни / Сохэр Рокед ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер. — 280 с.

ISBN 978-5-9614-4869-6

О том, что такое хроническая усталость, современные люди знают не понаслышке. Стрессы, интенсивная работа, избыток информации вкупе с недостатком свободного времени — такой груз ежедневно ложится на плечи миллионов. Мы пытаемся сопротивляться, но ресурсы организма безграничны. Силы покидают нас, и вот однажды мы осознаем, что совершенно измочалены и больше всего на свете хотим не новых свершений и открытий, а хотя бы просто выспаться. Но, увы, для этого просто нет времени...

О том, как справиться с усталостью, восстановить активность, поправить здоровье и набраться энергии, не отправляясь в длительный отпуск, рассказывает Сохэр Рокед — одна из ведущих американских специалистов в области интегративной медицины и семейный врач с большим опытом работы. В книге, написанной в доверительной манере и с изрядной долей юмора, рассказано о причинах хронической усталости и дана пошаговая стратегия избавления от нее. Также автор делится с нами рецептами вкусных и полезных блюд, насыщающих энергией, простой и эффективной гимнастикой на основе йоги и интересными тестами, помогающими определить, насколько вы утомлены.

Если вы чувствуете, как сильно устали за последнее время, эта книга для вас.

УДК 159.944  
ББК 88.281

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

© Dr Sohère Roked

First published by Vermilion in 2014, an imprint of Ebury Publishing. A Random House Group Company.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

ISBN 978-5-9614-4869-6 (рус.)  
ISBN 978-0-09-195507-6 (англ.)

# Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Введение.....   | 7   |
| Глава 1    Станьте хозяином своего здоровья.....                    | 15  |
| Глава 2    Медицинские причины усталости.....                       | 29  |
| Глава 3    Заболевания щитовидной железы.....                       | 45  |
| Глава 4    Адреналиновая усталость.....                             | 55  |
| Глава 5    Здоровье пищеварительной системы.....                    | 65  |
| Глава 6    Избавьтесь от сахарной зависимости.....                  | 79  |
| Глава 7    Химическая нация.....                                    | 91  |
| Глава 8    Пища для размышлений.....                                | 99  |
| Глава 9    Трехнедельная программа<br>энергетического очищения..... | 121 |
| Глава 10   Хорошего сна!.....                                       | 167 |
| Глава 11   Меньше стресса — больше энергии.....                     | 179 |
| Глава 12   Полезные добавки.....                                    | 197 |
| Глава 13   Двигайтесь.....  | 211 |
| Глава 14   Биоидентичные гормоны.....                               | 229 |
| Заключение.....   | 249 |
| Ресурсы.....  | 263 |
| Благодарности.....  | 267 |
| Об авторе.....  | 269 |
| Примечания.....   | 271 |