

Stop à la Fatigue Chronique

Sommaire

Chapitre 1: Signes, Symptômes et Statistiques de la Fatigue Chronique

Chapitre 2: Symptômes Associés à la Fatigue Chronique

Chapitre 3: Le Syndrome de la Fatigue Chronique et ses Effets sur Votre Vie

Chapitre 4: Vivre Avec le Syndrome de Fatigue Chronique.

Chapitre 5: Faire Face au Syndrome de Fatigue Chronique

Chapitre 6: Les Compléments Alimentaires pour Réduire les

Symptômes

Chapitre 7: Surmonter le Syndrome de Fatigue Chronique

Chapitre 8: Surmonter Naturellement le Syndrome de Fatigue

Chronique

Chapitre 9: Causes de la Fatigue Chronique

Chapitre 10: L'Exercice et la Fatigue Chronique

Chapitre 11: Méthodes pour Surmonter la Fatigue Chronique

Chapitre 12: Effets Néfaste du SFC Conclusion

Dans chaque chapitre de «Stop à la Fatigue Chronique», vous apprendrez des informations utiles pour comprendre, faire face et trouver un traitement à cette maladie débilitante.

Chapitre 1

Signes, Symptômes et Statistiques de la Fatigue Chronique

Dans ce premier chapitre, nous allons évoquer les signes, les symptômes et les statistiques associées à la fatigue chronique, pour que vous compreniez mieux ses effets.

Le Syndrome de fatigue chronique, qui n'a pas de déclencheur spécifiquement identifiable, est le nom commun pour une maladie, ou un groupe de maladies, possédant des symptômes variés, incapacitants, que la personne ressent pendant pas moins de 6 mois. Beaucoup de théories concluent que cette maladie est causée par un virus. Mais pour le moment, nous n'avons toujours pas saisi les causes complètes de cette maladie, bien qu'elle soit très répandue.

Le SFC (Syndrome de Fatigue Chronique) commence, de manière typique, par ce qui est décrit comme un événement inattendu, incluant des symptômes pouvant être très comparables aux symptômes associés à la grippe. Une théorie affirme que le SFC débute par une contamination par un virus ou un agent pathogène

similaire qui crée des problèmes supplémentaires. Chez quelques-uns de ceux qui souffrent de SFC, l'origine survient à la suite de niveaux élevés de stress pendant une certaine période de temps.

En conséquence, le SFC pourrait provenir soit d'un niveau extrême de stress, soit d'une contamination virale. Des recherches sont menées pour identifier la validité de ces paradigmes contributifs particuliers.

Même sans déclencheur spécifiques identifiable pour le SFC, des circonstances reconnaissables existent, pouvant être liées à l'apparition de la maladie. Un exemple serait la bactérie *Chlamydia pneumoniae*, qui est la racine de la pneumonie et des maladies similaires.

Epstein-Barr est un virus qui se développe en mononucléose, également appelée « la maladie du baiser », une maladie respiratoire ordinaire avec des signes d'avertissements similaires à la grippe.

- Exemples extrêmes de diarrhée et de bronchite.
- Hauts niveaux de stress, soit mental, soit physique.

Voici les deux normes pouvant déterminer si oui ou non une personne souffre du Syndrome de Fatigue Chronique.

1. Un épuisement récurrent inexplicable pendant une période de temps supérieure à 6 mois alors que les autres affections et maladies dont les symptômes incluent un sentiment d'épuisement continu, ont été recherchées et rejetées comme cause par votre médecin.

Puisque la cause n'est pas un effort physique extrême, cet épuisement n'est pas en mesure d'être guéri juste en dormant suffisamment.

2. Quatre des signes suivants doivent être présents :

- Capacités cognitives diminuées ou détérioration de la mémoire à court terme.
- Épuisement impossible à soigner par le sommeil.
- Douleurs musculaires ou myalgie.
- Intenses maux de tête
- Maladie et fatigue persistantes
- Mal de gorge chronique et régulier.
- Articulations douloureuses.
- Absence d'enflure ou de rougeur.
- Ganglions lymphatiques inhabituels qui sont visiblement tendres.

De nombreux moyens existent pour traiter le SFC. Mais il n'existe pas de thérapie collective préconisée pour chacune des personnes souffrant de SFC. Certains malades ont à peine besoin de réaliser quelques ajustements du régime alimentaire et du style de vie, d'autres ont besoin de kinésithérapie, de médicaments ou d'analgésiques en même temps que des médicaments alternatifs et complémentaires, pour soulager leurs symptômes.

Les méthodes habituelles utilisées sont les systèmes de thérapie et de thérapie comportementale et cognitive ainsi qu'une thérapie d'exercices gradués.

Les malades qui ne reçoivent aucune aide, ni médicaments, mais récupèrent néanmoins, représentent

selon les chiffres, une moyenne de 5% de ceux qui se battent contre le SFC. Toutefois, les malades qui bénéficient des solutions thérapeutiques représentent un taux statistique de guérison d'environ 40%.

Parce qu'il n'y a pas de facteurs tangibles et spécifiques pour reconnaître que quelqu'un souffre de SFC, il est difficile d'enregistrer le nombre total de malades. Une approximation mentionne entre 75 et 420 personnes par 100 000 qui souffrent de cette maladie. Les femmes ont 20% de risques en plus de contracter l'affection, mais la théorie populaire est que ce chiffre n'est pas précis parce que beaucoup supposent que de nombreux cas de SFC chez les hommes ne sont pas rapportés.

N'importe qui, à n'importe quel âge, peut développer cette maladie. Mais le plus fréquemment, les malades ont entre 40 et 59 ans. Ils viennent de toutes les cultures et de tous les parcours de vie. Mais certaines évidences laissent à penser que cela pourrait être héréditaire.

Dans le prochain chapitre, nous parlerons de certains des symptômes associés au syndrome de fatigue chronique.

Chapitre 2

Symptômes Associés à la Fatigue Chronique

Il y a plusieurs niveaux de sévérité dans le Syndrome de Fatigue Chronique. Certains ne dorment pas aussi bien qu'ils en avaient l'habitude, souffrent de maux de tête de temps en temps et sont extrêmement fatigués. Alors que d'autres souffrent de 4 à 30 symptômes simultanément.

Même si le Syndrome de Fatigue Chronique est connu pour produire de nombreux symptômes, certains d'entre eux sont plus souvent rapportés par les patients. En voici juste quelques-uns :

Se sentir extrêmement fatigué - Ceux qui souffrent de ce syndrome, se lèvent le matin et se sentent comme s'ils avaient été renversés par une voiture. Ils continueront à être épuisés tout au long de la journée.

D'autres, en revanche, pourront fonctionner pendant quelques heures par jour sans se sentir si fatigué. Pendant cette période, beaucoup essaieront de faire tout ce qu'ils ne peuvent pas faire lorsqu'ils doivent se reposer.

Toute l'énergie utilisée pour réaliser ces choses les rendront de nouveau épuisés. S'ils essaient de faire de l'exercice ou de faire quelque chose de physique, leur énergie s'épuise et ils se sentent pire le jour suivant.

Les infections qui reviennent sans cesse - Un des symptômes importants du SFC sont les infections récurrentes qui peuvent prendre la forme de sinusites, de maux de gorge, de ganglions enflés, d'infections urinaires ou de toute infection du système respiratoire.

Beaucoup doivent traiter une éruption de boutons qui revient en dépit de la prise d'antibiotiques. Ils se plaignent également de ballonnements, de constipation, de diarrhées, de gaz et de crampes, qui peuvent être le résultat de l'accumulation de levures dans les intestins, d'un colon irritable ou d'une infection parasitaire.

Troubles de la mémoire immédiate - Même si le sentiment d'être tout le temps épuisé est le plus important et le plus difficile à gérer, le symptôme le plus effrayant est le trouble de la mémoire immédiate, ou brain fog. Certains souffrant de ce symptôme se plaignent de la difficulté de se souvenir des choses à court terme, de la difficulté de se concentrer et du mal à se souvenir quel mot est synonyme d'un autre. D'autres peuvent être complètement désorientés pendant un court moment pouvant durer jusqu'à une minute.

Douleurs dans tout le corps - Beaucoup de gens souffrant du Syndrome de Fatigue Chronique font l'expérience de douleurs des articulations et des muscles. Il est probable que la cause est l'absence de bonnes nuits de sommeil, de la contraction perpétuelle d'infections dues aux levures, de glandes thyroïdes affaiblies et du manque d'assez de nutriments dans le

corps.

Boire plus - Ceux qui souffrent du SFC, boivent beaucoup plus d'eau que ceux qui n'en souffrent pas. L'augmentation de la consommation de fluides est causée par des problèmes d'hormones, menant à une production plus abondante d'urine.

Allergies - Résultat des nombreux problèmes survenant chez les patients et de l'abondance de levures, beaucoup sont sensibles à la nourriture et souffrent d'allergies. Ils peuvent se libérer de ces allergies en éliminant la cause de celles-ci. Mais normalement, ces gens ne répondent pas bien aux médicaments contre les allergies.

Augmentation du poids - même sans changer d'habitudes alimentaires, certaines personnes peuvent prendre jusqu'à 25 kilos. En plus du manque d'exercice, le poids provient également du changement hormonal.

Anxiété et dépression - Ces problèmes de santé mentale causent, d'après les médecins, le même type de question que celle de la poule ou de l'œuf : le SFC est-il responsable de la dépression et de l'anxiété ou la dépression et l'anxiété sont-elles responsables du SFC ?

A ce jour, personne ne peut le dire. Mais certains pensent que quelques-uns des facteurs associés à cette maladie sont une partie importante de leur cause, tel qu'une mauvaise alimentation ou le fait de se sentir malade en permanence.

Libido plus faible - En raison des changements hormonaux, du fait de se sentir malade en permanence et de souffrir, les gens souffrant de SFC peuvent avoir une libido plus faible. Heureusement, la libido d'une personne peut être augmentée avec des médicaments ou une thérapie appropriée.

Ces symptômes peuvent ressembler à ce que vous vivez. Si vous pensez que vous souffrez de Syndrome de Fatigue Chronique, je vous recommande de contacter un médecin spécialisé dans le traitement de cette maladie.

Chapitre 3

Le Syndrome de la Fatigue Chronique et ses Effets sur Votre Vie

Nous allons maintenant évoquer les effets que le syndrome de fatigue chronique a sur votre vie.

Comme nous le savons, le syndrome de fatigue chronique est une maladie qui ne peut pas être ignorée. Si vous lui permettez de se développer, le SFC peut entraîner d'autres problèmes de santé, y compris un système immunitaire affaibli. La fatigue chronique peut toucher tout le monde - les gens qui dorment assez chaque nuit, autant que ceux qui mènent un style de vie inapproprié.

Par conséquent, si vous réalisez que vous manifestez les symptômes du SFC, un examen de santé et de votre style de vie ne sera pas du luxe. Il existe des méthodes simples, testées et confirmées, pour lutter contre la maladie.

La somnolence et l'épuisement résultant d'une longue poussée de grippe est une des causes typiques de la fatigue chronique. Un système immunitaire affaibli en raison d'une malnutrition rend votre corps fragile et plus vulnérable à la maladie. Ajouter de la vitamine C, des aliments sains et beaucoup de repos à votre routine quotidienne peut améliorer votre système immunitaire.

Aucune personne n'a une santé saine lorsque le stress est abondant, puisque le stress épuise rapidement

l'esprit et le corps. Certaines des causes de stress élevé sont des problèmes au travail, des conflits avec les autres qui vous font perdre la tête ou vous énervent plus que la normale ou avoir d'intenses désaccords avec les autres. Le Syndrome de Fatigue Chronique est facile à développer lorsque vous ne pouvez pas baisser votre niveau de stress.

Toutefois, se débarrasser de votre stress est tout aussi facile. Faire de l'exercice est un excellent moyen de réduire le niveau de stress et peut être accompli avec de simples marches dans le parc du coin ou en adoptant une routine qui relaxe et rajeunit le corps.

Le style de vie nocturne est très attrayant. Essayer de nouveaux restaurants avec des cuisines variées, passer du temps avec des amis et visiter les boîtes de nuit du coin permet de prendre du bon temps. Bien entendu, c'est un style de vie excellent aussi longtemps que vous pouvez faire la grasse matinée le jour suivant. Si vous devez vous lever tôt après avoir vécu une vie nocturne, votre corps sera épuisé.

Pour ceux qui doivent se réveiller à midi ou pendant la nuit, le café est leur meilleur ami. Mais le café n'est qu'un stimulant temporaire et une utilisation constante en tant que tel peut créer d'autres problèmes de santé tels que le syndrome de fatigue chronique.

Les recherches conduites indiquent que boire ou manger des choses contenant de fortes doses de cacao (comme le chocolat noir) s'est révélé utile pour combattre le syndrome de fatigue chronique. La théorie est que la

sérotonine, un produit chimique qui se trouve dans le cacao, est un stimulant naturel du cerveau.

De plus, un autre produit chimique présent dans le chocolat noir, le polyphénol, peut réduire grandement la pression artérielle. Cela soulage également les symptômes de fatigue chronique. Donc, avant de boire votre prochaine tasse de café, vous vous souviendrez peut-être qu'il est plus bénéfique de manger quelques carrés de chocolat noir.

Ignorer les symptômes de la fatigue chronique est dangereux pour votre santé parce qu'ils causent toujours plus de problèmes avec votre corps. Vous pouvez baisser de manière significative vos chances de développer le SFC en suivant simplement certains des exemples suggérés dans ce chapitre. Changer votre style de vie en une routine simple est une manière très efficace de rester sain et d'éviter les coûts associés à être malade.

Chapitre 4

Vivre Avec le Syndrome de Fatigue Chronique.

Nous allons dans ce chapitre, parler plus en profondeur de l'accommodation au syndrome de fatigue chronique.

Imaginez que votre vie n'est rien d'autre que de constants maux de tête, maladies et un barrage perpétuel de symptômes grippaux. Que feriez-vous s'il vous était impossible de quitter votre fauteuil ou votre lit parce que vous êtes trop fatigué ?

Imaginez que vous êtes bloqué à la maison, incapable d'avoir un travail ou de subvenir à vos besoins. Malheureusement, c'est une bonne image de la façon dont la majorité des gens qui souffrent du Syndrome de Fatigue Chronique se sentent.

Le SFC peut affecter votre esprit tout comme votre corps. En plus des symptômes déjà mentionnés, le SFC peut également affecter votre système immunitaire, ce qui signifie que vous tomberez très facilement malade. Il limite les activités physiques possibles, vous faisant vous sentir épuisé tout le temps. En plus, il ne vous permet d'effectuer que des tâches minimales, ce qui signifie que conserver un emploi est pratiquement impossible.

Il est difficile de comprendre combien une personne apprécierait une vie active normale lorsqu'elle souffre

du SFC. Mais est-il possible de vivre une telle vie malgré le combat constant contre les symptômes de la maladie ? La réponse est oui.

Voyez les options que chacun possède pour tenter d'atténuer les symptômes pour votre corps et pour votre vie.

Ne vous dirigez pas vers des régimes désastreux. Il est très facile d'endommager votre propre santé en adhérant simplement aux avis les plus communs au sujet des portions de nourriture acceptables, de trop manger d'aliments transformés ou de manger de la nourriture contenant trop de sucre ou de farine.

Le sucre détruit de plus en plus de régimes alimentaires, tout comme les nourritures comportant trop de farine, les aliments transformés, les graisses trans et d'autres aliments similaires. Ce type de nourriture peut être blâmé pour être responsable d'un nombre incalculable de problèmes qui endommagent la santé.

Parce que ce sont les aliments qui prennent le plus de place dans votre assiette habituelle, vous n'avez pas de place pour les aliments qui, en fait, sont nutritifs.

Pour ceux qui sont victimes du SFC, il est critique de garder un taux de nutrition spécifique pour vos besoins physiques. Chacun devrait essayer de ne consommer que des aliments sains, parce que cela peut atténuer quelques-uns des problèmes les plus graves survenant avec votre maladie, tels qu'un système immunitaire

compromis ou une infection.

Vaincre le SFC. Comme vous souffrez du SFC, vous savez qu'il est bien plus simple, lorsque vous vous sentez complètement abattu, de vous contenter de rester au lit plutôt que de faire quelque tâche que ce soit dans la maison. Pourtant, il est crucial de rester actif physiquement.

Ne vous laissez pas vaincre par votre sentiment d'épuisement et assurez-vous que votre vie quotidienne contient de l'activité. Au fil du temps, vous regagnerez de la capacité à faire de l'exercice et vous ne serez pas totalement épuisé.

Vaincre mentalement votre maladie. Lorsqu'il s'agit d'affronter la fatigue chronique, il est habituellement plutôt simple d'être battu par les émotions et les pensées négatives. Essayez d'imaginer votre vie comme si elle était libre de SFC et dirigez cette vision comme un de vos objectifs.

Considérez que le problème est entièrement dans votre esprit et si vous changez la manière dont vous pensez, vous pouvez vous libérer vous-même des difficultés de cette maladie.

En utilisant cette méthode, qui est en fait une méthode de psychothérapie d'adaptation connue comme « Thérapie Comportementale et Cognitive », vous pouvez réduire les symptômes qui surviennent avec votre maladie et vous pouvez également les empêcher de revenir.

Cherchez les méthodes en mesure de guérir votre