



缓解慢性疲劳综合征的 天然疗法

慢性疲劳综合征治疗指南

约翰尼·罗斯 (Jonny Rose) 著 刘洋 郭小刀 译

Fiberead
- 2018 -

目录

缓解慢性疲劳综合征的天然疗法

第1章:初探慢性疲劳

第2章:积累有用的自然习惯

第3章:快速恢复体能的茶

第4章:帮你调节饮食的食物

第5章:行之有效的营养补充剂

第6章:用混合精油帮助抵御慢性疲劳综合征

第7章:补充建议

写在最后

《缓解慢性疲劳综合征的天然疗法》

约翰尼·罗斯 Jonny Rose) 著

刘洋, 郭小刀 译

责任编辑: Fiberead

©Fiberead 纤阅科技文化(北京)有限公司 2018

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2018

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有, 非经书面授权, 不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN:ECFD-N00011507-20171128

最后修订:2018年04月19日

出版:浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证:新出网证(浙)字10号

电子邮箱: service@bookdna.net

网址: www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹, 祈识者指正, 以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2018

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

纤阅科技文化(北京)有限公司

contact@fiberead.com

www.fiberead.com

第1章：初探慢性疲劳

疲劳是许多人面临的问题，尽管它并不是当下非的治愈不可的疾病。但你会发现天然草药作为替代品可以帮你缓解疲劳。疲劳实际上是一种综合征，它让你时时感到很疲惫。请记住，慢性疲劳、肾上腺疲劳和慢性疲劳综合征是三档子事。但至少草药疗法对这三种情况都有所帮助。如果你坚持使用天然草药疗法，即使你经常遭受疲劳的折磨，它也是可以消除的。

身体疲劳是指你的肌肉不能像平常那样轻易做事，甚至连提包或上楼梯这样简单的事都做不了。这种症状会导致虚弱，甚至肌肉功能减弱，它会让你感觉缺乏力量。医生诊断疲劳时，通常会进行一项力量测试，看看你是否丧失了像平常一样支配肌肉的能力。你应该了解什么是疲劳，还有慢性疲劳，这都是很常见的。许多人忍受着这种持续性的疲劳和虚弱，它能在任何领域影响人们的生活。

当然，你还得了解困倦和疲劳的区别，许多人经常会将两者混淆。疲劳是一种慢性疾病，而困倦会反复发生。困倦是由于缺乏刺激，或因睡眠不足或质量差所致。它通常在医学上只是一个症状，但疲劳却不同，它和你睡的好与坏没关系。

它影响的方面：

疲劳会影响你的生活，它使你无法完成一天或一周中想做的事。当你没精力起床、洗澡，或做喜欢的事，那你就该明白身体出了状况，需要好好修复一下了。你可以用草药来解决它。你会发现，疲劳是很累人的，让你疲惫不堪，甚至精神萎靡。

当然，出现了疲劳综合征，你会很容易找出腹胀、倦怠、冷漠、疼痛或者肌肉酸痛、焦躁不安、优柔寡断和食欲不振等症状，这都与慢性疲劳有

关。你也会发现免疫系统功能低下、短时记忆力减退、困倦、头痛、幻觉，甚至手眼协调不良。它甚至能引起严重幻觉、注意力难以集中、冷漠和手眼协调受损。

不需要处理它们：

你不需要处理疲劳。你可以找到一种通过习惯和草药疗法来自然修复它的方法。你还可以和你的医生谈谈，听听他们处理疲劳问题的建议。你的医生可以诊断慢性疲劳，能帮你了解你正在处理什么，以便学会怎样妥善解决这个问题。

第2章：积累有用的自然习惯

如果你想迅速有效地治疗慢性疲劳，这里有很多可采用的习惯，这将有助于让你马上感觉良好。虽然有些习惯需假以时日才能帮你改善疲劳，但它能帮你避免旧病复发或疲劳加剧。

习惯1：以茶取代咖啡

你不需要咖啡。如果你感觉困倦和疲劳，咖啡可能很诱人，但你会发现它实际上会让事情变得更糟。茶是很好的选择，可以帮你暖和起来，很快让你感觉好起来。在对抗肾上腺疲劳时，你需要避免一些兴奋剂，这是慢性疲劳的成因之一。所以要尝试着用别的东西替代它。当然，你还可以尝试无咖啡因的咖啡。但要记住，红茶的咖啡因含量几乎和咖啡一样多，你应该把它排除在外。

习惯2：规律饮食

食物是帮你顺利度过每一天的好方法。你可能还想添加一些提神的零食，你不需要让食物太繁杂，但它们必须要有能量。你会发现你的肾上腺功能、能量水平和血糖实际上是密切相关的。你应该吃一顿富含脂肪和蛋白质的早餐，如果你想让肾上腺功能恢复正常，要尽量避免兴奋剂和糖类，这样能帮你睡得更好。

习惯3：冥想

这也许看起来很简单，当你感觉压力太大时，就需要冥想。压力会加剧慢性疲劳，如果你不想为疲劳付出代价的话，很重要的一点就是努力控制压力。冥想可以通过减轻压力来恢复你的肾上腺功能，你可以每天做15分钟的冥想，让自己的感觉尽快好起来。当然，你冥想的时间想多长就多长，你可以在睡前或早起时做。冥想甚至不需要做引导，就像呼吸一样简单易行。

习惯4：按时睡觉

按时睡觉确实有助于你起床后不会疲劳。当你患有慢性疲劳，那你就会发现充足的睡眠是非常重要的。如果你的睡眠质量和数量不能保证，第二天你就不能很好地起床，因为它会加剧你的疲劳。确保有一个常规的就寝安排是很有益的。在你打算入睡前，应该找些东西帮你放松，这样才能确保睡眠质量。

习惯5：按时就餐

如果你想确保自己不会因慢性疲劳而情绪低落，那么按时就餐就很重要。哪怕你漏掉一顿饭，身体消耗的能量就会比平时少，而当你想应对疲劳时，你的身体就会事与愿违。确保按时就餐，身体就知道什么时候需要能量，而你也就会得到维持日常所需的能量了。

习惯6：小餐

当你与慢性疲劳综合征做斗争时，同样重要的是，你要把饭做的量小些。你吃顿大餐时，更可能变得昏昏欲睡，感觉比平常更疲惫。每天吃六顿小餐比三顿大餐要好。这将有助于保持你的能量水平，使你的血糖不会有大的波动。

习惯7：睡前茶

实际上茶可以在睡前使用，白茶或草药茶在睡前喝效果更好，它可以帮你入睡。你需要养成一个能帮你入睡的习惯，经常喝茶就可以做到。你不需要别的任何东西，只要有水就行。如果你想保质保量地睡觉，睡前不要喝咖啡因或其他兴奋剂。你也应该用这段时间来断电，喝茶时，关掉电视、音响，坐在那里静静地享受它。给自己一些时间什么也不做，这将有助于放松下来，你的睡眠不会受到损害。记住不要喝葡萄酒或其他睡前酒。任何酒精都会妨碍你获得高质量的睡眠，这对那些遭受慢性疲劳折磨的人更有害。

习惯8：戒烟

吸烟实际上也会导致更多的疲劳,如果你是慢性疲劳患者,你需要减少日常吸烟。它会刺激你,让你昏昏欲睡,而不会让你感到精力充沛和快乐,更不用说它对你的整体健康还是有害的。随时间推移,吸烟会对你的身体状况产生负面影响,甚至变得更糟,会导致你的荷尔蒙波动,这对慢性疲劳是非常有害的。吸烟甚至会增加你的精神压力,导致失眠。所以,戒烟吧,用一个健康的爱好取代它,这会让戒烟容易得多。对吸烟的人来说,戒烟说起来容易做起来难,但却是可行的。你甚至可以同医生谈谈,以获得个别指导来帮你戒烟。

习惯9：听音乐

由于压力和焦虑会导致你的慢性疲劳恶化,你会发现听音乐大有益处。这将有助于放松,你甚至可以在睡前或开始一天工作时做这事。20分钟的音乐能让你平静下来,缓解你一天的疲劳。生活中没了压力,那你的能量水平就会大大提升,一整天都不会耗尽。如果你发现它有帮助,那就多听听音乐吧。

请记住：

习惯只是用来帮你战胜慢性疲劳,而不会真正治愈它,但它将有助于确保你在正确的轨道上。当你加入草药治疗和营养补充剂,那么熬过一天就会轻松许多。把这些习惯累积起来,那你就可以有规律地抗击疲劳了。

第3章:快速恢复体能的茶

茶可以适合任何难题,慢性疲劳也可以使用。茶很容易制作,如果你想用它们来帮你处理慢性疲劳,那你可以喝热茶或凉茶。它可以提神,帮你度过一整天。

茶1:荨麻茶

荨麻茶可以治疗多种疾病,而且也有助于治疗慢性疲劳。它对胸闷、痤疮和消化问题也有帮助。最棒的是,荨麻茶很容易制作,并且见效快。你可以发现在10~15分钟内就会有效果。

材料:

- 1、1杯水。
- 2、2汤匙荨麻,干的。
- 3、1汤匙蜂蜜,未加工的。

做法:

1、把水烧开,然后关火。倒入荨麻中,浸泡15~20分钟。加点蜂蜜,根据个人喜好热饮或冷藏后饮用。

茶2:肉桂茶

众所周知,肉桂在你精疲力竭时能补充能量,它也有助于控制血糖和减肥。它会刺激你的新陈代谢,提供一天所需的能量。它很容易制作,蜂蜜和肉桂粉是绝佳搭配,美味又健康。

材料:

- 1、2汤匙肉桂粉,磨碎的。

2、1.5汤匙蜂蜜，未加工的。

3、1茶杯水。

做法：

1、把水烧开，趁热倒出来，加入肉桂粉，浸泡10~15分钟。

2、过滤后加入蜂蜜，你可以喝热的或冰镇的。许多人喜欢在这种美妙的肉桂茶中加入奶油，但这取决于个人偏好。

茶3：甘草茶

如果你喜欢黑甘草的话，那就向你介绍甘草茶，这对你来说是一剂很好的提神茶。它制作非常简单，如果加入少量肉桂，还可以增添额外的效力。当然，如果你不喜欢这两种口味的混合，可以不这样做。然而，这种混合茶能帮你快速消除一天的疲劳。

材料：

1、1.5汤匙甘草，干燥的。

2、0.5汤匙肉桂，磨碎的。

3、1汤匙蜂蜜，未加工的。

4、1茶杯水。

做法：

1、把水烧开，趁热倒出来。放入甘草和肉桂粉，浸泡8~10分钟。

2、过滤后加入蜂蜜，你可以喝热的或冰镇的。

茶4：柠檬香蜂草茶

柠檬香蜂草茶对你也很有帮助，即使你患有慢性疲劳，它也能帮你度过一整天。它有助于你的肾上腺，甚至可以改善睡眠。如果你用

柠檬香蜂草茶来抵抗疲劳，每天需要饮用三次。

材料：

- 1、2汤匙柠檬香蜂草，干燥的。
- 2、1汤匙蜂蜜，未加工的。
- 3、1茶杯水。

做法：

- 1、把水烧开，趁热倒出来。放入干燥的柠檬香蜂草，浸泡10~12分钟。
- 2、滤出草药，加入蜂蜜喝。

茶5:生姜茶

生姜茶也是一种能帮你对抗慢性疲劳的好方法，它还能帮你解决消化系统问题，消除恶心，甚至晕车。如果你肚子不舒服或需要调理，那就试试生姜茶吧。鲜姜很容易得到，也不必干燥处理。

材料：

- 1、2汤匙生姜，磨碎的。
- 2、0.5汤匙柠檬汁，鲜的。
- 3、1汤匙蜂蜜，未加工的。
- 4、1茶杯水。

做法：

- 1、把水烧开，趁热倒出。放入生姜浸泡8~10分钟。
- 2、过滤加入柠檬汁和蜂蜜，混合后热饮。

茶6:混合茶

你已经知道柠檬香蜂草、生姜和肉桂有助于对抗慢性疲劳，它们造就了一种有趣而美味的混合物。当你情绪低落时，可以喝一杯，它能帮你稳定情绪，确实有助于你度过一整天。

材料：

- 1、1汤匙生姜，磨碎的。
- 2、1汤匙蜂蜜，未加工的。
- 3、1汤匙肉桂，磨碎的。
- 4、1.5汤匙柠檬香蜂草，干燥的。
- 5、1茶杯水。

做法：

- 1、把水烧开，趁热倒出。放入柠檬香蜂草、肉桂和生姜，浸泡12~15分钟，然后过滤。
- 2、你可以喝热的或冰镇的，但要在冷却之前加入蜂蜜。

茶7：薄荷茶

薄荷是一种具有舒缓和提神功能的茶。它有助于缓解慢性疲劳、消化不良、烧心、发热，甚至咳嗽。薄荷茶用途广泛，易于得到。请记住，如果没有干薄荷，你可使用薄荷提取物。薄荷的另一个好处，在于它有益于精神集中，而这往往在处置慢性疲劳时会受到干扰。

材料：

- 1、2汤匙薄荷叶，干燥的。
- 2、1汤匙蜂蜜，未加工的。
- 3、1茶杯水。

做法：

- 1、先烧开一茶杯水，放入薄荷叶，浸泡6~8分钟，然后过滤。
- 2、加入蜂蜜，热饮或冰镇后饮用。你也可以用新鲜薄荷叶做配菜。

茶8:黄芪茶

黄芪是一种传统的中草药，有很多用处，其中之一就是抗疲劳能力，包括慢性疲劳。它也是一种茶，你每天即使不喝两次的话，至少也得喝一次。它虽然很容易制作，但要得到这种草药却有些难度。你通常可以在健康食品店买到，也有很多人网购。它甚至有助于增强免疫力，改善慢性疲劳对你免疫系统的损害。

材料：

- 1、3汤匙黄芪，干燥的。
- 2、0.5汤匙肉桂，磨碎的。
- 3、1汤匙蜂蜜，未加工的。
- 4、1茶杯水。

做法：

- 1、把水烧开，放入黄芪和肉桂，浸泡10~12分钟，然后过滤。
- 2、加入蜂蜜热饮。

茶9:绿茶和人参

绿茶和人参有助于缓解疲劳和增加能量。加入蜂蜜会更好，如果你需要的话，还可添加水果味，例如橙味。你会发现提前做这事是有益的，它是一种冰镇时味道不错的茶，但这取决于你自己。最好每天喝两到三次。

材料：

- 1、1茶杯水。
- 2、2汤匙蜂蜜，未加工的。
- 3、1汤匙人参，粉末状的。
- 4、2汤匙绿茶。

做法：

- 1、烧开水，放入人参和绿茶。浸泡10~12分钟，然后趁热倒出。
- 2、过滤，加入蜂蜜，热饮或稍后冷饮。

茶10:柠檬和绿茶

绿茶对消除疲劳效果明显，让你头脑清醒地开始新的一天。当然，柠檬还有益于缓解压力和调理消化系统，助你缓解慢性疲劳。

材料：

- 1、2汤匙绿茶。
- 2、1汤匙柠檬汁，新鲜的。
- 3、0.5汤匙柠檬皮。
- 4、2汤匙蜂蜜，未加工的。
- 5、1茶杯水。

做法：

- 1、把水烧开，加入柠檬汁、柠檬皮和绿茶，从火上移开。浸泡6~8分钟，然后过滤。
- 2、加入蜂蜜，热饮或冰镇后冷饮。

茶11:疲劳调剂秘方

如果你正在寻找一种快速消除疲劳的方法,你会想要一种美妙的混合,那是早上很好的提神方法。在你品尝美味时,它会提供你一天所需能量。热饮或冷饮时都很好。如果你需要,可多加点蜂蜜。

材料:

- 1、1汤匙薄荷叶,干的。
- 2、0.5汤匙人参粉,干的。
- 3、0.5汤匙柠檬汁,新鲜的。
- 4、1汤匙玛卡根,干的磨碎。
- 5、1汤匙蜂蜜,未加工的。
- 6、1茶杯水。

做法:

- 1、把茶杯里的水烧开,加入薄荷、人参、柠檬汁和玛卡根。从火上移开,浸泡8~10分钟,然后过滤。
- 2、加入蜂蜜热饮,或冰镇后冷饮。

第4章:帮你调节饮食的食物

如果你想对抗慢性疲劳,有很多不同的食物,你可以添加到饮食中。在这里,你会很容易找到需添加的食物,甚至还会找到一个食谱,这将帮你对抗慢性疲劳而不牺牲饮食的口味。

食物1:可可

可可粉被推荐用于对抗慢性疲劳,因为它能给你增添能量,同时还能滋养你的大脑和心脏。它有益于你的整体健康,包括消化系统健康。众所周知,它可以帮你度过一整天,它可以添加到果汁里或烘烤食品中。不管怎样,将它添加到你的早餐饮料或点心里被认为是最佳做法。

食谱举例:可可香蕉奶昔

材料:

- 1、1汤匙可可粉。
- 2、2汤匙蜂蜜,未加工的。
- 3、2个小香蕉,切片并冷冻。
- 4、1茶杯草莓,新鲜的。
- 5、0.5茶杯冰。
- 6、0.5茶杯杏仁牛奶,香草精和糖。

做法:

1、把所有的东西放进搅拌器,搅拌均匀。如果你需要黏稠的,就多加点冰,如果你想要甜的水果奶昔,可以多加点蜂蜜。

食物2:甘蓝

甘蓝,和大多数黑绿色蔬菜一样,对你所患慢性疲劳大有裨益。它们含有维生素、矿物质和抗氧化剂,即使你经常劳累、困倦或周期性疲劳,它们也可帮你保持身体正常运转。它甚至可以为你的身体补铁,助你免受贫血困扰。

食谱举例:甘蓝虾

甚至还有红薯,它有助于你在饮食中获得足够的甘蓝。同时,你也会发现,它可以添加到水果奶昔中。这是一道香甜可口的菜肴,你每天都可食用,它作午餐或晚餐都很棒,加热了吃更佳。

材料:

- 1、2汤匙橄榄油,初榨橄榄油。
- 2、0.5汤匙红辣椒,碎片。
- 3、0.5汤匙洋葱,切成小丁。
- 4、2茶杯红薯,切成丁。
- 5、2茶杯小虾,新鲜的。
- 6、3茶杯甘蓝,剁碎的。
- 7、0.25汤匙黑胡椒,磨碎的。
- 8、0.5汤匙海盐,细的。
- 9、3瓣蒜,捣碎的。

做法:

- 1、拿出一个中等平底锅,放入初榨橄榄油,用中火加热。然后加入红辣椒片和洋葱丁,煎到洋葱变软成为金黄色。
- 2、加入大蒜,再煎30秒钟。

- 3、加入红薯,煮大约10~15分钟或煮到变软,煮时要加点水。
- 4、加入虾,煮到它们变为粉红色,这通常需要2~4分钟。
- 5、待温度降下来,放入甘蓝搅拌变蔫,加入盐和胡椒粉,就可以上桌了。

食物3:蓝莓

如果你患有慢性疲劳,蓝莓也可添加到饮食中。这是因为慢性疲劳综合征会导致氧化应激,这对你的身体和容颜有害。蓝莓有助于修复这些损伤,你应该尽可能地将它添加进去。蓝莓还富含抗氧化剂。

食谱举例:香蕉蓝莓面包

你可以一整天都吃这种面包,它含有很多抗氧化剂。哪怕是冷藏食用,你都会发现蓝莓是甜的。做成这种面包,它很容易拥有足够的对抗氧化应激的能力,而且一整天都可以吃。

材料:

- 1、2茶杯面粉,普通的。
- 2、0.5汤匙海盐,细的。
- 3、1茶杯白砂糖。
- 4、0.5茶杯黄油,软化的。
- 5、1汤匙小苏打。
- 6、2个大鸡蛋。
- 7、2.5汤匙香草精。
- 8、2个中熟的香蕉,捣碎。
- 9、1茶杯蓝莓,新鲜的。

做法:

- 1、加热烤箱到350度, 然后拿3个小面包盘, 抹油备用。
- 2、拿一个中号碗, 把面粉、盐和小苏打混合在一起。
- 3、在另一个大碗里加入黄油和糖, 拌匀呈蓬松状。加入鸡蛋搅拌, 放入香草精, 再放入香蕉继续搅拌, 最后加入面粉混合物。
- 4、继续搅拌, 直到混合成厚厚的面糊, 然后用它包裹蓝莓。
- 5、倒入面包盘, 放入烤箱。烤30~35分钟, 顶部变成金棕色即可。

食物4: 扁豆

扁豆是一种很好的植物蛋白质, 它富含矿物质, 利于消除疲劳的影响。它会为你提供所需能量, 如果加入汤里或咖喱中会更佳。你面对疲劳时, 就应该经常找一些能增加能量的食品, 你可以将汤装入保温瓶, 它能成为一顿丰盛的午餐或晚餐。

食谱举例: 菠菜扁豆汤

这是一种简单的菠菜扁豆汤, 菠菜和扁豆都是绿色蔬菜。扁豆可以帮你缓解疲劳, 再加入生姜, 就成了一个有效的抗疲劳配方, 肯定会对你有所帮助的。

材料:

- 1、3茶杯水。
- 2、5盎司菠菜。
- 3、1.5汤匙孜然粉。
- 4、0.5汤匙生姜, 磨碎的。
- 5、1汤匙红辣椒粉。

- 6、0.25汤匙海盐，细的。
- 7、15盎司西红柿丁。
- 8、2茶杯扁豆，干的。
- 9、5瓣大蒜，切碎。
- 10、3个中等大小胡萝卜，去皮剁碎。
- 11、1个中等大小的洋葱，切丁。

做法：

1、先将洋葱和胡萝卜切丁，然后放进一个汤锅里。调中火，翻炒7~8分钟，加入生姜、孜然、辣椒、盐和大蒜。再翻炒1分钟，加入肉汤、水、西红柿和扁豆，大火煮沸。

2、煮沸后，调小火，盖上盖子，炖25~30分钟。扁豆应该用嫩的，一定要把菠菜切碎。

3、在烹调好之前，加菠菜和盐，菠菜变蔫即可出锅。

食物5：椰子油

你会发现许多油都有助于缓解日常疲劳，椰子油就是其中之一。另外还有橄榄油或芝麻油。当然，你可以用它们烹调，也可以把它们添加到食谱里。这是因为脂肪实际上是你身体的一大能量来源，它甚至有助于血压和免疫系统的健康。还可以使用亚麻油，这将减少慢性疲劳引起的关节和肌肉疼痛，有效缓解疲劳和症状。

食谱举例：混合奶昔

这是一种清爽的混合物，你可以把椰子油放进去，或用其他油和椰子油混合，但椰子油是最佳配方，它有独特的味道，你会爱上这种奶昔的。你还可以加入椰奶，众所周知，这有助于改善你的肌肉。

材料：

- 1、1茶杯椰奶。
- 2、2汤匙蜂蜜，未加工的。
- 3、0.25茶杯冰。
- 4、1茶杯草莓，新鲜的。
- 5、0.5茶杯芒果块，冷冻的。
- 6、3汤匙椰子油。

做法：

1、把所有的材料混合在一起搅拌，直到变的丝滑、黏稠。根据你的需要多加或少加冰。

食物6：鲑鱼

如果你正在寻找抗疲劳的方法，那么鲑鱼或任何其他动物蛋白，就是一个妙方。你的身体需要蛋白质来获得能量，当你疲劳时，蛋白质是第一需求。你需要精力来度过一整天，鲑鱼可以提供能量，它也是 ω -3脂肪酸的重要来源。

食谱举例：柠檬香草鲑鱼

这是一种容易制作的柠檬香草鲑鱼，可任意搭配。你可以把它作为晚餐的一部分，或单独作为午餐来吃。鲑鱼是一种健康的、随时都可以吃的鱼。

材料：

- 1、3盎司黄油。
- 2、1汤匙新鲜的莳萝，切碎。

- 3、4个鲑鱼鱼片，每个5盎司。
- 4、0.25汤匙白胡椒，碎的。
- 5、2瓣大蒜，剁碎。
- 6、1汤匙西芹，新鲜的切碎。
- 7、2汤匙柠檬皮。
- 8、1汤匙海盐，粗的。

做法：

- 1、除鲑鱼外，所有材料都可装小碗里放微波炉里软化，需时30~45秒。然后搅拌，让它们结合得更好。
- 2、把鲑鱼片放在铺有烤盘纸的烤盘上。
- 3、拿一个糕点刷子，把鲑鱼表面均匀地涂上黄油混合物。
- 4、烤箱设为400度，烘烤10~12分钟，鲑鱼就熟了，而且很容易剥落。

请记住：

记住要避免任何可能使你疲劳的食物，比如含有太多人工成分或糖分的食物。当你试图对抗慢性疲劳综合征时，要选择能够给你自然能量的食物。包括全麦食品，它可以帮你抵抗慢性疲劳。试着一整天都吃这些食物，你会发现它有助于你的身体抵抗疲劳，帮你度过一整天。

第5章:行之有效的营养补充剂

当然也有一些营养补充剂可以帮你抵抗慢性疲劳,而且许多营养补充剂的作用就像注射药物一般见效快、收效高。你会发现在服用这些补充剂后,你立马就会感觉好很多。当你服用任何一种药片,包括任何补充剂时,最好知会你的医生一声。即使是天然的补充剂也会和一些特定的药物相互作用,其中包括处方药和非处方药。所以,一定要确保你的医生随时知道你生活习惯上的任何改变。

营养补充剂1: 甘氨酸

甘氨酸是一种氨基类的营养补充剂,所以这类补充剂通常只需服用一到两次就可改善你的疲劳感。很多食品中都有甘氨酸,通过服用补充剂可以额外摄入更多甘氨酸。它甚至可以帮助身体更快进入睡眠,因而如果疲劳开始干扰你的睡眠质量,这类补充剂便可提供帮助。通常建议一次服用剂量为3克,前提是你觉得它不算贵。

营养补充剂2: 茶氨酸

茶氨酸也可以在绿茶中找到,是另一种氨基酸。茶氨酸助眠作用显著,但不要把它和镇静剂混淆。事实上茶氨酸仅仅作用于改善睡眠质量,帮助你在早晨起床时感觉精力更加充沛。如果你想改善睡眠质量,最佳剂量是一次服用150~200毫克,而且最好在睡前半小时到一小时内服用。茶氨酸可以使你在早晨感觉有足够的精力攻克慢性疲劳,并且通常会被认为是一种相对比较便宜的营养补充剂,因而把它列入日常饮食清单中不至于让荷包羞涩。

营养补充剂3: 红景天

红景天是一种提取物,可以帮助你降低对高强度压力和紧张状态的敏感性。因而红景天有助于调节新陈代谢,加强记忆与认知能力,

甚至可以帮助减轻抑郁症状。它可以帮助你维持大脑中血清素的正常水平，血清素可以帮助保持良好的情绪与平和的心态。如果你想每天服用红景天的话，通常需要服用150毫克。然而你需要确保你服用的红景天补充剂中含有1%的红景天苷，同时包含3%的肉桂醇苷。

营养补充剂4：肌酸

肌酸是一种膳食类的营养补充剂，可以有力提升肌体能量，同时也可对抗疲劳，特别是改善因用力过度导致的疲劳。肌酸因其增加肌肉水平的功效而被广泛熟知，它能够确保身体储存足量的葡萄糖以备不时之需，而葡萄糖则可以有效阻挡疲劳带来不良影响。许多医生都认同肌酸是可以长期服用的，但是你还是应该经常咨询你的私人医生，了解对于你自己的个人情况来说长期服用肌酸是否安全，因为这个肌酸目前还是存在争议的。

营养补充剂5：葡萄糖

如果你在寻找一种温和性的兴奋剂，那么你可能会想尝试一下葡萄糖。它可以帮你改善身体机能，另外，葡萄糖也因其能够帮助身体维持能量水平的特性而被广泛熟知。你可以把葡萄糖加入水中服用。通常一次健身期间需要补充20~40克葡萄糖，但是你的医生会根据你所罹患的慢性疲劳综合征的特定类型，有针对性地提出服用葡萄糖的合理化建议。葡萄糖是安全的，你可以放心地将其列入你的日常饮食清单当中。

营养补充剂6：褪黑素

如果你存在因疲劳而难以入眠的情况，那么你可能很难得到高质量的睡眠或足够的睡眠。褪黑素既可以在睡觉时帮助改善睡眠质量，也可以保证足量的睡眠，它能确保你在第二天从一开始就能以充沛的精力顺利地面对一整天的工作与生活。久而久之，它会慢慢改善你的疲劳症状。如果你的卧室中有太多光线，你的身体可能会不想睡觉，或者是很难入睡，而褪黑素可以帮助改善这种状况。

营养补充剂7：维生素C

如果你正承受着疲劳的侵袭, 维生素C事实上是极其重要的。如果你缺乏维生素C, 那么你就会更加频繁地感到疲劳。维生素C可以帮助大部分人抵御因各种各样的疾病引发的身体疲劳, 包括慢性疲劳综合征。它还可以促进身体对铁的吸收, 而铁的良好吸收可以帮助改善疲劳和贫血症状。如果没有维生素C, 你会更加容易过敏, 过敏症状会加重疲劳感, 而且你也会因肾上腺功能缺乏而承受更多压力。

营养补充剂8：维生素E

当你正承受疲劳症状的侵袭时, 维生素E也是非常重要的, 因为它能帮助增强免疫系统功能, 从而防止疲劳症状。维生素E也是一种重要的抗氧化剂, 可以帮助保护你的细胞, 它甚至可以预防贫血, 还可以帮助罹患维生素E缺乏症的人群。将维生素E列入你的日常饮食清单中大有裨益, 并且即使是与许多非处方药物和处方药物搭配使用它也是相对安全的。

营养补充剂9：锌

在涉及到帮助对抗疲劳这个问题上, 锌真的是很重要的, 它既能帮助你增加肌肉力量也能帮助你增加肌肉耐力。它能帮助增强免疫功能, 从而减轻疲劳感。锌还可以帮助调节新陈代谢和改善消化吸收。你可以通过食疗的方法来获得锌元素, 但通过日常的食物你很难获得足够的锌。锌可以通过小麦的麸皮、南瓜子、麦芽甚至是一些高蛋白食物而获取, 但是如果你摄取这类含锌量高的食物不足, 那么你就不能获取足量的锌元素。

营养补充剂10：钾

钾缺乏症是很常见的, 钾可以帮助提高精力和活力, 可以帮助改善肌肉力量弱的情况和疲劳状态, 甚至可以帮助抵抗慢性疲劳综合征。钾还可以帮助恢复精力, 使肌肉远离疼痛。肌肉疼痛是许多人在

与慢性疲劳抗争过程中经常经历的。钾甚至还能帮助维持神经系统功能，并且保持健康的心率。

营养补充剂11：钙

慢性疲劳综合征会带来压力，而钙可以缓解压力并帮助缓解疲劳本身。钙可以帮助减缓焦虑、神经紧张、甚至情绪低落等问题。如果你未能摄取足量的钙，可能会导致情绪波动、疲劳和肌应激性症状乃至肌肉抽搐。钙对于健康是十分必要的，将钙补充剂列入日常饮食清单中基本没有什么副作用。当然，正如其他的营养补充剂一样，如果要每日食用，你依然需要咨询一下你的医生。

营养补充剂12：玛卡根

如果你要解决慢性疲劳，你或许想试试玛卡根。玛卡根可以帮助调节皮质醇，从而帮助缓解压力和焦虑。它还能帮助调节血糖水平，改善肾上腺疲劳征，而且还能帮助改善机体荷尔蒙水平，从而有效抵御疲劳。

营养补充剂13：甘草

甘草事实上也能以营养补充剂的形式服用，它可以改善肾上腺疲劳，对慢性疲劳大有帮助。当然你也可以喝甘草茶，但是这种方式总是不如营养补充剂有效，而且，你可能接受不了甘草茶的怪味。这也是甘草营养补充剂开始流行的原因，当然在服用前还是要咨询一下你的医生。甘草可以帮助提高耐力，保持充沛的精力，从而使你一整天都有足够的能量来抵抗疲劳的侵袭。甘草甚至还被认为可以刺激产生荷尔蒙，这一点对于很多人来说都是大有裨益的。然而，需要注意的是，甘草可能会导致血压升高，特别是营养补充剂的形式可能更甚，因而在服用前务必让你的医生知道。

第6章：用混合精油帮助抵御慢性疲劳综合征

混合精油可以事先制好备着，如果你想寻找某种东西来迅速对抗慢性疲劳综合征，那么精油有很棒的效果。用走珠式容器装上精油，你就可以随时随地很方便地使用精油了。这可以确保你在一天之中任何时候都可以随时提神。大部分人在当地的药店或日化用品商店中都可以买到这种走珠式容器，必要时可以网购。通过这种容器你可以直接将香水或古龙水涂到皮肤上，而且你还可以把精油涂到任何你想要闻到精油香气的地方，并随处享受精油带来的好处。

混合精油1：缓解倦怠与疲劳

大多数混合精油的配方中都要用到一支10毫米口径的走珠式容器，当然这个配方也不例外。这款混合精油可以帮你立即消除疲惫，制作该精油的过程闻起来也是相当棒的。桉树精油对缓解肌肉疼痛非常有效，可以通过刺激神经，从而使你思路清晰、头脑清醒。迷迭香精油也可以帮助缓解疲劳，甚至可以帮助改善记忆力。葡萄柚精油对肌肉疲劳和关节炎都很有帮助。

材料：

- 1、20滴桉树精油。
- 2、15滴迷迭香精油。
- 3、3-5滴葡萄柚精油。
- 4、甜杏仁油。

做法：

- 1、将所有的精油倒入一个瓶中，然后用基底油装满整个瓶子。使用前摇匀。

混合精油2:应对疲劳与肌肉疼痛

薄荷精油很适合提神,它能调节精神疲劳。薄荷精油也可以帮助你保持清醒。如果将其与薰衣草精油混合,那么就既可以帮助缓解疲劳,也可以帮助缓解疲劳带来的紧张和焦虑的情绪。这种混合精油特别好闻,它可以在舒缓你的情绪的同时让你保持清醒。如果你担心椰子油太容易凝固,可以在里边加几滴甜杏仁油混合起来作为基底油。

材料:

- 1、30滴薄荷精油。
- 2、20滴椰子油。
- 3、30滴薰衣草精油。

做法:

1、将所有材料倒入走珠瓶中,之后充分摇匀使其混合均匀。直接将混合后的精油涂在肌肉的痛处或感觉疲劳的地方就可以了。

混合精油3:驱散疲劳感

你已经知道迷迭香精油和薄荷精油有很好的提神作用,并且它们都能帮你迅速驱散疲劳。薄荷精油对帮助思维意识保持清晰有很好的作用,还可以帮助迅速排解压力和精神疲劳。柠檬香茅精油也可以帮助缓解压力和疲劳,包括慢性疲劳综合征。

材料:

- 1、15滴迷迭香精油。
- 2、15滴薄荷精油。
- 3、8滴柠檬香茅精油。
- 4、椰子油。

做法:

1、将所有材料混合在一起,将混合物加入一支走珠瓶中,之后用椰子油填满瓶子。用前充分摇匀。

混合精油4:迅速提神

很多人都知道,丝柏精油可以帮助平复情绪和抵御疲劳,甚至可以抵抗病毒,所以,丝柏精油可以确保你不致因疲劳抑制免疫系统功能而生病。罗勒精油对疲劳症状也是非常有帮助的,因其可使神经系统兴奋。它还可以帮助改善抑郁和焦虑症。当然,薄荷精油可以帮助思维清晰,同时可以帮助你晨起时能迅速清醒。

材料:

- 1、15滴丝柏精油。
- 2、15滴罗勒精油。
- 3、8滴薄荷精油。
- 4、甜杏仁油。

做法

1、将所有材料混合起来,之后用甜杏仁油填满整个走珠瓶。用前摇匀。

混合精油5:叫醒我

如果你正在应对疲劳,特别是慢性疲劳综合征,你会发现有时候你需要的仅仅是能够在晨起时轻松地起床或迅速起床的能力。这便是精油可以起到作用的地方,精油可以在你感觉疲劳时给予你足够的精力,让你可以轻松度过一整天。你已经知道罗勒精油和薄荷精油可以帮助你轻松起床,而玫瑰精油可以帮助减轻压力,进而帮助你减轻疲劳。柠檬精油和柠檬香茅精油效果类似,可以帮助舒缓压力。

材料：

- 1、20滴罗勒精油。
- 2、20滴柠檬精油。
- 3、10滴薄荷精油。
- 4、5滴玫瑰精油。
- 5、甜杏仁油。

做法：

1、将所有精油混合在一起装入走珠瓶中，之后用甜杏仁油填满瓶子。使用前充分混合。

混合精油6：调整睡眠质量

疲劳，特别是慢性疲劳综合征的产生，一个起重要作用的因素往往是缺乏高质量睡眠，即便你的睡眠时间足够。玫瑰精油和薰衣草精油可以通过帮助身体放松和消除紧张来减轻你的疲劳症状。墨角兰精油也可以很好地帮助你在睡前放松，因为它也是一种能使肌肉放松的精油。定期使用这种混合物可以确保你获得高质量的睡眠，进而帮助你攻克慢性疲劳综合征。

材料：

- 1、20滴薰衣草精油。
- 2、10滴玫瑰精油。
- 3、5滴墨角兰精油。
- 4、椰子油。

做法：

1、将所有精油混合装入走珠瓶中,之后用椰子油填满容器,充分混合。

混合精油7:镇静与提神

有时候在你想要振作精神之前,可能只需让自己保持镇静。就是这个配方中用到罗马洋甘菊精油和薄荷精油的原因。当然,葡萄柚精油可以帮助你立刻抵御疲劳症状,在使用这个配方过程中薄荷精油还可以使你保持思路清晰。

材料:

- 1、5-8滴葡萄柚精油。
- 2、20滴薄荷精油。
- 3、10滴罗马洋甘菊精油。
- 4、椰子油。
- 5、甜杏仁油。

做法:

1、将所有精油混合在一个走珠瓶中,用椰子油和甜杏仁油填满整个容器,确保充分摇匀。

混合精油8:摆脱疲劳,集中注意力

这款混合精油可以很好地帮你集中注意力。你已经知道薄荷精油可以帮你振作精神、集中注意力,而野橘精油也有这样的功效。而这个混合精油最赞的地方是它实在是太好闻了,它能帮助舒缓压力、减轻抑郁、缓解焦虑,这款精油也可以放在雾化器中使用。

材料:

- 1、20滴野橘精油。

2、20滴薄荷精油。

3、甜杏仁油。

做法：

1、只需将所有精油混合在一起，然后把它们装入走珠瓶，用甜杏仁油填满整个容器，在使用前充分摇匀。每次使用前都记得摇一摇。

第7章:补充建议

还有许多其他的小建议和小窍门,你都可以用来帮助攻克慢性疲劳综合征,并能使你迅速感觉舒服很多。这些小窍门会改变你的生活习惯,当然有时候这只是一种可能性而已。不管怎样,采纳这些建议起码可以确保在必要的时候帮助你抵御疲劳,顺利地度过一整天,让你更加幸福,更加健康。

建议1:尝试避免劳累过度

如果你不希望疲劳复发或者不想使慢性疲劳症状加重,那么你需要尝试避免过度劳累,避免做事呕心沥血、竭尽所能。即使你感觉自己的身体已经恢复健康了,你也不应该尝试做太多工作,否则你的症状会复发,你会再次感觉不舒服,你要明白你的身体状态依然需要时刻注意,不要尝试过度透支精力和使自己陷入过劳的状态。

建议2:远离压力

你选择什么样的生活方式主要还是取决于你自己,但是如果你想攻克慢性疲劳综合征,如果你想在感觉好些的时候疲劳不要复发,那么你有必要远离压力。压力会耗尽你的精力,还会使慢性疲劳恶化,并加重慢性疲劳的各种症状。所以在找到可以使你远离压力的办法之前,你可以去尝试各种放松训练。

建议3:坚持记录日程

你可以尝试坚持记录你自己的日程,以便对所有可能触发你的慢性疲劳的原因都了如指掌。在日程里你可以记录下那些会影响甚至会加重慢性疲劳的事情,或者也可以记录那些使你心力交瘁的人。一般来说仅仅通过观察很难找出慢性疲劳综合征的成因,但是如果你把日常生活记录下来,会帮你避免可能引发慢性疲劳的因素。弄清哪些事情会给你带

来压力、你休息了多长时间以及日常生活中的那些事情会使慢性疲劳症状恶化。

建议4:要有足够的锻炼,但是不要过度

你不能完全拒绝锻炼,但是要确保不在慢性疲劳症状发作时还去锻炼,从而导致劳累过度。你需要通过锻炼身体来保持健康,但是这并不意味着在感到疲劳的时候还要对运动过分投入。大多数人都可以承受一个小时或30分钟长度的锻炼强度,然而慢性疲劳症候群的人群可能只能承受一次15分钟的锻炼强度。如果你准备开始记录日程,就可以知道在锻炼的时候,什么情况下锻炼过度会引起你自己更多的不适。

建议5:时刻补充水分

你可能并不会觉得水能起到什么作用,但是它确实有用。水的缺乏与否可以带来精力充沛和无精打采两种截然不同的结果。脱水会急速消耗你的精力,在脱水状态下就算你没有那么严重的疲劳症状,你也无法做任何事。而如果你喝水量足够的话,你可能会感觉有更多的精力,还能提高你的敏锐程度和专注力。

建议6:保持健康的体重

有许多途径可以帮助你战胜疲劳,但是如果你的体重不在健康指标内,那么你就更容易受到慢性疲劳综合征的影响。因而如果你想要减轻疲劳症状,就应该尝试去达到并保持健康的体重。当然,如果你的一日三餐是医生为你规定的缓解疲劳饮食清单,那么这样的饮食习惯也可以帮助你保持健康的体重。

请记住:

攻克慢性疲劳综合征有时会很难,这场战斗漫长而艰苦卓绝,不是一蹴而就的。如果你要对付慢性疲劳综合征,就要确保你所采取的方法能够帮助减缓压力、缓解焦虑,从而帮助治疗过程不断推进。有许多天然

的方法和天然的草药治疗方法可以使疲劳更容易对付,更易于得到控制。攻克慢性疲劳综合征的一个重要方面是不要放弃,这样才能慢慢找到哪个方法才是适合你的,并熟练地掌握它。

写在最后

再次感谢您抽出宝贵的时间下载并阅读这本书。如果你喜欢它，能否请您给个好评？每一条评论对于我们来说都很重要。

再次致以我诚挚的谢意！

为您送上我最真挚的祝福，

约翰·弗朗兹