

Содержание

Предисловие российского эксперта	4
Часть 1. Эпидемия аутоиммунных заболеваний	7
Глава 1.	
Наше с вами путешествие по миру аутоиммунной патологии	9
Провал традиционной медицины	10
Путь доктора Майерс: решение	17
Моё путешествие в мир аутоиммунной патологии	20
Функциональная медицина:	27
Восстановление баланса вашего тела	27
Аутоиммунный спектр	29
Продолжаем	36
Эпидемия аутоиммунных заболеваний	36
Гигиеническая гипотеза	38
В поисках надежды	39
Глава 2. Мифы и факты об аутоиммунных заболеваниях	42
Миф первый: аутоиммунные расстройства нельзя обратить вспять	45
Миф второй: ваши симптомы не исчезнут без сильных лекарств	47
Миф третий: когда вы лечите аутоиммунное расстройство лекарствами, не стоит опасаться побочных эффектов	48
Миф четвертый: улучшение пищеварения и здоровья кишечника не влияет на течение аутоиммунного расстройства	52
Миф пятый: отказ от глютена никак не повлияет на ваше аутоиммунное расстройство	53
Миф шестой: аутоиммунное расстройство обрекает вас на низкое качество жизни	54
Миф седьмой: когда дело доходит до аутоиммунных заболеваний, имеют значение только ваши гены; факторы окружающей среды значения не имеют	54
Миф восьмой: ваша иммунная система такая, какая она есть; вы ничем не можете её поддержать	55
Глава 3. Вы сам себе враг.	
Как развивается аутоиммунное состояние	57
Иммунная система — ваш защитник	59
Барьер от опасности	62
Ваша врожденная иммунная система: первая линия защиты	63
Ваша адаптивная иммунная система: ваша вторая линия защиты	64
Антитела: любимое оружие вашей адаптивной иммунной системы	66
Как разные типы антител создают аллергию и гиперчувствительность	69
Отсутствие воспаления — здоровая сильная иммунная система	71
Острое воспаление: быстрая и временная реакция	73
Хроническое воспаление: ваша иммунная система в бесперебойной тревоге	73
Аутоиммунное состояние: когда хроническое воспаление длится слишком долго	75
Толерантность к себе	78
Часть 2. Возвращайтесь к корням	81
Глава 4. Лечите свой кишечник	83
Детектив функциональной медицины	85
Кишечник: ключ к вашему здоровью	86
Здоровый кишечник или нет?	89
История шенны: подсказка из детства	94
Подсказки из подросткового периода	98
Подсказки из периода студенчества	99
Решение загадки	103
Четверка: четыре шага к исцелению кишечника	105
Шаг первый: удалить плохое	105
Почему метод Майерс так быстро работает?	108
От здоровья кишечника до общего здоровья	109
Глава 5. Избавьтесь от глютена, злаков и бобовых	110
Обман диеты	111
Что такое глютен?	114
«Но если у меня нет глютеновой энтеропатии, в чем проблема?»	116
Слово о тестировании	120
Глютен и повышенная кишечная проницаемость	122
«Но мы всегда ели хлеб!»	123
Высокая цена жизни без глютена	126
Когда «без глютена» на самом деле не «без глютена»	127

Еда, имитирующая глютен	128
«Но мы всегда ели бобы!»	130
Взгляните на лектины	131
Эти агрессивные агглютинины	132
Семена, вызывающие нарушения пищеварения	132
Темная сторона пасленовых	135
Коварные сапонины	135
Не такие уж отличные яйца	136
ГМО: новый вид вызова здоровью	137
Максимально эффективно решаем проблему с глютенем	138
Глава 6. Приручаем токсины	141
Как токсины вызывают аутоиммунные состояния	146
Давайте о личном: ваше индивидуальное токсическое бремя	148
Стратегии контроля над токсинами	149
Стратегия первая: очистите воздух	151
Стратегия вторая: очистите воду	153
Стратегия третья: покупка чистых продуктов	156
Стратегия четвертая: покупайте правильные товары для гигиены	161
Используйте свои ресурсы	163
Облегчение токсического воздействия тяжелых металлов	163
Электронные опасности	166
Что у вас во рту?	167
Плесень и микотоксины	168
Естественная детоксикация вашего тела	170
Славный глутатион	171
Важность генетики	172
Резюме в отношении добавок	173
Как Клэр выводила токсины	174
Глава 7. Вылечите свои инфекционные заболевания и избавьтесь от стресса	176
Четвертый столп	178
Аутоиммунные заболевания и инфекции	179
Вирусные инфекции: герпес	180
Вирусные инфекции: вирус Эпштейна-Барр	181
Бактериальные инфекции и аутоиммунные заболевания	183
Влияние болезни Лайма	184
Связь с витамином D	185
Парадокс стресса	186
Стрессовое подавление	189
Вызов, который бросает стресс	190
Стресс и инфекция	191
Кортизол, воспаление и увеличение веса: порочный круг	193
Истощение надпочечников — другая проблема, связанная со стрессом	195
Стратегии снятия стресса	199
Триумф Жасмин	202
Часть 3. Изучаем инструменты	203
Глава 8. Пробуем метод доктора Майерс на практике	205
Основные принципы	206
Как соблюдать данную программу	209
Готовимся	211
Хочется углеводов?	215
Избавляемся от кофеина	216
Избавляемся от сахара	217
Откажитесь от соли. . . если это не морская соль	219
Обещание метода Майерс	219
Знайте, чего ожидать	220
Упражнения	222
Сон	223
Снимаем стресс	223
Двигаемся дальше	224
Глава 9. Ваша 30-дневная программа	225
Есть ли у вас избыточный рост дрожжей, sibo или паразиты?	226
План питания при избыточном росте дрожжей и sibo	228
План питания на тридцать дней	235
Семидневный план питания морепродуктами	249

Рецепты по методу Майерс.....	253
Кухонная утварь	302
Часть 4. Жизнь с аутоиммунной патологией	323
Глава 10. Путь Майерс как стиль жизни	325
Живите, постоянно используя метод Майерс	326
Когда находит искушение.	327
Сделайте это семейным делом	329
Знайте свои границы.....	330
Думайте о награде	332
Присоединяйтесь к сообществу поддержки.....	333
Наслаждайтесь едой в ресторане	334
Приносите свои блюда, когда идете к друзьям.....	335
Наслаждайтесь «счастливым и здоровым» часом.....	336
План путешествия.....	337
Сосредоточьтесь на любимых во время праздников.....	338
Отдых семьи Майерс	339
Глава 11. Ориентируемся в медицинском лабиринте	341
Будьте готовы	342
Продолжайте записывать.....	342
Приведите друга или любимого	343
Будьте напористым	343
Относитесь хорошо к персоналу.....	345
Относитесь к вашему доктору также хорошо.....	345
Будьте честны с врачом.....	346
Не сдавайтесь	347
Глава 12. Мир надежд: истории успеха	348
Сьюзен, шестьдесят семь лет: «Я могу, наконец, играть с моими детьми!»	351
Дженифер, тридцать шесть лет: «Сейчас я бегаю дистанцию в 5 км!»	353
Питр, десять лет: «Я не должен больше принимать лекарства!»	355
Джим майерс, семьдесят семь лет: «Я так рад, что моя дочь — доктор!»	359
Ваш собственный мир надежд.....	363
Благодарности	365
Приложение А. ГМО (генетически модифицированные организмы)	368
Для дальнейшего изучения.	373
Приложение В. Тяжелые металлы.....	374
Сходите к врачу функциональной медицины, чтобы он вас осмотрел	375
Если необходимо, запишитесь на хелатирующую терапию	375
Предупреждение.....	376
Приложение С	377
Токсичная плесень.....	377
Откуда берутся токсины?	377
Как проверять помещение на наличие токсической плесени.....	379
Приложение Д. Биологическая стоматология	382
Проблема ругути	383
Корневые каналы.....	384
Кавитации	385
Брекеты и фиксаторы	385
Для дальнейшего изучения.	386
Приложение Е. Детоксикация вашего дома	387
Обычные матрасы	387
Чистящие средства.....	388
Сухая чистка	388
Виниловые шторы	389
Обычные ковры	389
Краски на летучих органических соединениях (ЛОС).....	389
Мягкая мебель.....	390
Шторы и окна	390
Для дальнейшего изучения.....	390
Приложение Ф. Улучшаем качество вашего сна	391
Приложение Г. Отслеживание симптомов по методу доктора Майерс.....	395
Об авторе	406
Предметный указатель	407