

УДК 616
ББК 52.5
М14

THE AUTOIMMUNE SOLUTION
by Amy Myers
Copyright © 2015 by Amy Myers, M. D.
All rights reserved.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Майерс, Эми.

М14 Аутоиммунный протокол : новый подход к профилактике и лечению астмы, волчанки, псориаза, СРК, тиреоидита Хашимото, ревматоидного артрита и других аутоиммунных состояний / Эми Майерс ; [перевод с английского М. К. Грачева]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с. — (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях).

ISBN 978-5-04-160561-2

Эта книга — настоящий медицинский прорыв в области лечения аутоиммунных заболеваний. Знаете ли вы, что хронический насморк, сыпь на коже, шелушение за ухом, периодические боли в желудке — признаки хронического воспаления в организме, которое при определенных обстоятельствах может дать старт для развития аутоиммунного состояния? Состояния, которое не лечится, прогрессирует со временем, снижает качество жизни и укорачивает саму жизнь. Аллергия • ожирение • астма • псориаз • фибромиалгия • волчанка • ревматоидный артрит • тиреоидит Хашимото • рассеянный склероз • язвенный колит • склеродермия при болезни Крона • синдром хронической усталости • глютеновая болезнь — вот лишь небольшой список того, что может случиться при наличии хронического воспаления. Доктор Эми Майерс предлагает простой и понятный способ предотвратить развитие атак собственного иммунитета или обратить их вспять.

УДК 616
ББК 52.5

ISBN 978-5-04-160561-2

© Грачев М.К., перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ИММУНИТЕТ: ИГРА ПРОТИВ СВОИХ.
ГЛОБАЛЬНЫЕ МИРОВЫЕ ОТКРЫТИЯ ОБ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Майерс Эми

АУТОИММУННЫЙ ПРОТОКОЛ

Новый подход к профилактике и лечению астмы,
волчанки, псориаза, СПК, тиреозита Хашимото, ревматоидного артрита
и других аутоиммунных состояний

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Научный редактор *А. Швец*
Литературный редактор *К. Буравов*
Художественный редактор *В. Брагина*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *Ю. Дорогова, Е. Копылова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 пимарат, 20 кабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский кеш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Фильмнің жарнамалық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 05.04.2022.
Формат 70x100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,7.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-160561-2



9 785041 605612 >

■ ПЧИТАЙ · ГОРОД

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



БОМБОРА
Издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

[bombora.ru](https://www.bombora.ru) [bomborabooks](https://www.bomborabooks.com) [bombora](https://www.bombora.com)

12+

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

*Посвящается отцу
и людям с аутоиммунными заболеваниями.
Желаю вам найти в этой книге
альтернативный способ борьбы
с вашей патологией*

Предисловие

от российского эксперта

АУТОИММУННЫЕ ПАТОЛОГИИ, ИЛИ БЕЛЫЕ ПЯТНА В МЕДИЦИНЕ

ДО СИХ ПОР нет четких рамок в лечении аутоиммунной патологии. Как конвенциональная медицина подходит к коррекции аутоиммунитета? Через снижение воспаления нестероидными противовоспалительными препаратами, гормональную терапию, селективные блокаторы интерлейкинов и другие методы, но дает ли это длительный результат?

Пожалуй, нет. Все методы коррекции аутоиммунной патологии могут лишь на время ввести в ремиссию, но от обострения, как правило, не застрахован никто.

Что мы упускаем в этом порочном круге? Дело в том, что в медицине важно стремиться к пониманию причины развития патологии, а не спешно справляться только с последствиями. В коррекции аутоиммунных патологий мы видим, как правило, второй метод терапии.

С ростом научных данных, особенно за последние годы, мы узнали об иммунитете еще больше, растет и наше понимание сущности аутоиммунных заболеваний. Пока что существует множество теорий о причинах развития этих состояний, и, видимо, в разных случаях они могут быть действительно различны. Но мы с вами можем уже сейчас на основании имеющейся информации составлять протоколы коррекции на этиопатогенетическом уровне, что нам прекрасно демонстрирует доктор Эми Майерс в своей книге об аутоиммунных патологиях.

Доктор уделяет особое внимание правильному питанию, триггерам, которые могут активировать заболевание. Не секрет, что при аутоиммунной патологии одно из ведущих звеньев принадлежит генетике. Но аргумент,

что негативных генов много, но далеко не у всех они проявляются, может нам помочь в поиске активаторов экспрессии тех либо иных патологических процессов.

80% нашей иммунной системы находится в кишечнике, поэтому так важно не только питаться правильно, но и знать, как восстановить пораженный кишечник.

Доктор Майерс в своей книге постепенно проводит нас по пути поиска проблемы и предлагает ее решения.

Особого внимания заслуживают главы о загрязнении окружающей среды и вирусной нагрузке. Как очистить дом и снизить токсическое бремя — постановка нера-фильтров — лишь один из вариантов решения проблемы. В очистке окружающего пространства нам могут помочь комнатные растения, многие из которых являются прекрасными фильтрами органических летучих частиц.

Вопросы наличия вирусной нагрузки и истощения иммунной функции в связи с вялотекущей инфекцией не отпускают внимание исследователей всего мира. Сейчас, за эти годы, мы увидели как вирус Эпштейн-Барр может активироваться при ковиде. Мы отметили, как увеличивается на глазах количество обращений пациентов с аутоиммунной патологией в постковиде.

И тут уже сложно закрывать на это глаза.

Другой вопрос — что мы можем сделать со всем этим? Например, вирус Эпштейн-Барр, который связывают с целым рядом аутоиммунных патологий, довольно сложно поддается терапии. И пока что самое лучшее, это выстроить такую систему, где вирус не сможет проявиться.

Если мы представим вирус как врага, а наш иммунитет как бойницы древнего замка, то мы должны укреплять наши бойницы и подкармливать звенья первичной защиты, чтобы не допускать появления врага в городе и не доводить ситуацию до необходимости применения тяжелой артиллерии в виде серьезной фармацевтической поддержки.

В этом нам помогают нутриенты, питание, стрессопротекция.

Однако бывают и такие ситуация, когда иммунитет путает внешнюю угрозу с вполне мирными внутренними обитателями. Поэтому вопрос активации иммунитета не может стоять серьезно в профессиональном обществе, скорее должен использоваться термин «регуляция». Как осуществить такую регуляцию? Доктор Майерс дает рецепт комплексной работы, где питание, нутриентная поддержка, работа со стрессом и биотоксинами являются ключевыми аспектами.

К сожалению, в современном конвенциональном подходе к здоровью мало внимания уделяется диете, а ведь это то, что входит с нами в тесный контакт каждый день, и от качества нашего питания зависит возможность проявления различных патологий. Понятие «нутриентная плотность продуктов питания», то есть наполненность витаминами, минералами и фитонутриентами, лишь недавно стало привлекать внимание профессионалов, до это мы акцентировали внимание на калориях и макронутриентах. Но калории калориям рознь, и 500 ккал брокколи по нутриентной плотности точно не соответствуют сдобной булочке с таким же калоражем. Поэтому имеем ли мы право продолжать мыслить калориями в контексте нашего здоровья?!

Продукты-триггеры и их влияние на иммунную функцию все еще изучаются, но уже сейчас мы видим, как повышение проницаемости кишечной стенки позволяет активировать воспалительные процессы в теле, провоцируя тем самым и возможные аутоиммунные состояния.

Мир развивается, каждый раз делая нам новые вызовы, и сейчас, с ростом научных подтверждений эффективности комплексного подхода, мы не можем оставаться безучастными, мы должны изменить свои взгляды на терапию аутоиммунных заболеваний.

*С уважением,
ректор Европейского Университета Долголетия
Юсипова Юлия*

Часть 1

**Эпидемия
аутоиммунных
заболеваний**

ГЛАВА 1

НАШЕ С ВАМИ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МИРУ АУТОИММУННОЙ ПАТОЛОГИИ

ПРИМЕРНО ДЕСЯТЬ ЛЕТ НАЗАД у меня развилось аутоиммунное заболевание, и традиционная медицина не смогла меня вылечить. И я не хочу, чтобы она подвела и вас.

Если вы один из пятидесяти миллионов американцев, страдающих аутоиммунным заболеванием, эта книга для вас. Если вы один из сотен миллионов людей, страдающих воспалительным заболеванием, которое подвергает вас риску развития аутоиммунного заболевания, например, артрита, астмы, экземы или сердечно-сосудистых заболеваний, эта книга для вас. И если вы один из миллионов людей, чьи родители, супруги, братья или сестры, друзья или дети в настоящее время борются с аутоиммунным заболеванием, эта книга для вас тоже. Если вы хотите избавиться от своего аутоиммунного заболевания, избежать его или поддержать человека, страдающего им, эта книга может изменить вашу жизнь.

Я сама доктор медицины, поэтому не люблю критиковать других врачей, не говоря уже о профессиональной этике, но надо сказать правду: когда дело доходит до лечения аутоиммунных заболеваний, традиционная медицина с треском проваливается. Типичный выбор врачей — это лекарства, которые могут облегчить или не облегчить ваши симптомы; они могут испортить вашу жизнь тяжелыми побочными эффектами; они часто заставляют вас постоянно беспокоиться о возможности развития инфекционных осложнений. Кроме того, лекарства могут перестать

работать через несколько лет, из-за чего вы будете вынуждены принимать еще более сильные препараты. Общепринятая философия заключается в том, что аутоиммунные расстройства неизменны, что ими можно управлять, но их нельзя предотвратить или вылечить. В результате пациенты становятся полностью зависимыми от врачей и прописанных ими лекарств, не могут жить без постоянного страха и часто без боли.

В этой книге я покажу вам, как вести здоровый образ жизни, придерживаться правильной диеты и принимать высококачественные добавки для устранения симптомов, как прекратить прием лекарств и наслаждаться здоровьем, о котором вы всегда мечтали. Я покажу вам, почему изменение диеты и исцеление кишечника могут иметь огромное значение, наряду с освобождением вашего организма от его токсического бремени, излечением от инфекций и уменьшением стресса. Я помогу вам позаботиться о своем здоровье и совершить выбор, который поддерживает ваше тело и сделает вас сияющим, здоровым и полным энергии.

Почему я говорю так уверенно? Потому что многие годы я лечила с помощью этого подхода тысячи пациентов — и сама лечила себя. Как я уже сказала, традиционная медицина подвела меня, поэтому мне пришлось разработать метод решения проблемы аутоиммунных заболеваний, который помог бы преодолеть ужасающие побочные эффекты традиционных методов лечения и позволил бы жить насыщенной и здоровой жизнью.

Если вы дадите мне всего тридцать дней, я могу помочь вам вернуть вашу прежнюю жизнь. Если вы страдаете аутоиммунным заболеванием, я могу показать вам, как вылечить это расстройство, устранить симптомы и даже отказаться от лекарств. Если вы страдаете воспалительным заболеванием, я могу помочь вам реверсировать процесс и не дать ему превратиться в полномасштабное аутоиммунное заболевание. Если вы знаете кого-то, кто борется с аутоиммунным заболеванием, я могу научить вас, как предложить любимому человеку поддержку и руководство, которые могут изменить его жизнь к лучшему.

Звучит неплохо? Тогда приступим. Я не могу дождаться, когда вы найдете ответы на вопросы о лечении аутоиммунных заболеваний.

ПРОВАЛ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

Прежде чем мы рассмотрим столь необходимый альтернативный метод лечения, давайте кратко выясним, с чем сталкивается большинство

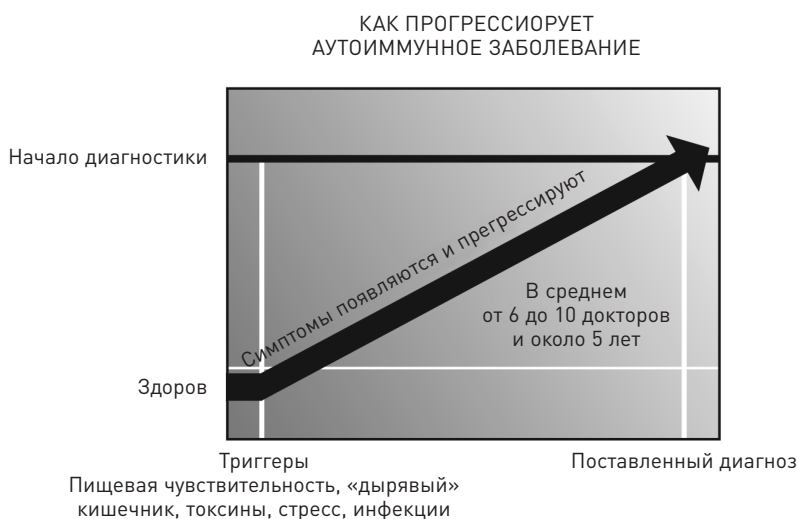
из вас или ваших близких, или с чем вы можете иметь дело, если ваш воспалительный процесс перерастет в аутоиммунное заболевание. Вы можете начать бегать от врача к врачу, потому что никто не может понять, что с вами не так. Существует более ста признанных аутоиммунных состояний, и многие из них не до конца изучены традиционной медициной.

В результате большинство врачей и медработников находятся в затруднении, когда вы приходите с «букетом» аутоиммунных симптомов, которые не совсем соответствуют поставленному диагнозу. Эта проблема усугубляется тем, что традиционная медицина разделена на множество отдельных специальностей. Если у вас диагностировано аутоиммунное заболевание, вас не отправят к «специалисту по иммунитету» (если только вы не придете ко мне!). Скорее всего, вас направят к специалисту по атакуемой заболеванием системе: к ревматологу — по поводу ревматоидного артрита; к гастроэнтерологу — по поводу целиакии, болезни Крона и язвенного колита; к эндокринологу — по поводу болезни Грейвса, тиреоидита Хашимото и диабета; и так далее. И если у вас два аутоиммунных заболевания, как у многих людей, вы, вероятно, увидите двух разных специалистов; для трех недугов — три специалиста; и так далее.

Эта фрагментация говорит о том, что ваша проблема — это заболевание определенного органа, но на самом деле — это болезнь иммунной системы в целом. Все эти болезни, несмотря на то, что они влияют на разные системы органов, происходят от одной и той же общей причины: иммунная система вышла из строя. Мой подход основан на том, чтобы добраться до корня проблемы: удалить элементы, которые в первую очередь подорвали вашу иммунную систему, и укрепить её, а не подавлять. Вот почему использование моего подхода позволяет обратить вспять и предотвратить сразу множество различных аутоиммунных заболеваний.

Поскольку у аутоиммунных заболеваний есть генетический компонент, ваш врач может быть особенно обеспокоен, если такие заболевания есть в анамнезе у членов вашей семьи, то есть, по крайней мере, у одного родителя, брата или сестры, тети, дяди, бабушки или дедушки. Вы могли начать поиск ответов, когда поняли, что один или несколько человек в вашей семье страдают таким заболеванием как ревматоидный артрит, болезнь Крона, волчанка или тиреоидит Хашимото.

Независимо от того, известен ли ваш семейный анамнез, вы, вероятно, услышите, что ваши гены являются ключом к тому, разовьется ли у вас аутоиммунное заболевание, что вы ничего не можете сделать, чтобы предотвратить его, и не существует возможности обратить его вспять. Это может сделать поиск диагноза довольно жутким, поскольку в конце — не обещание здоровья, а только перспектива все более усугубляющейся болезни.



В большинстве случаев лечащий врач направит вас к специалисту с установленным диагнозом или без него, например, к ревматологу, эндокринологу, гастроэнтерологу или неврологу. Если вам поставили диагноз болезненного изнурительного состояния, такого как ревматоидный артрит — воспаление суставов, то специалист, скорее всего, скажет вам, что это заболевание, как и все аутоиммунные заболевания, необратимо. Боль в суставах, из-за которой в первую очередь вы и пришли к врачу? Что ж, это только начало. В конце концов, она станет настолько серьезной, такой невыносимой, что вы будете испытывать ее более или менее постоянно, и вам будет очень трудно двигаться. Забудьте о романтической прогулке по пляжу или о поездке с внуками в парк развлечений. Вам повезет, если вы сможете подняться по лестнице или быстро доехать до торгового центра.

Специалист предложит вам ряд мощных лекарств для борьбы с вашими симптомами и облегчения боли.

«Что насчёт побочных эффектов?» — спросите вы.

«Ну да, у этих препаратов есть серьезные побочные эффекты, — ответит врач. — Это то, с чем вам придется научиться жить».

Или, возможно, ваш диагноз более щадящий, например тиреодит Хашимото — состояние, при котором ваша иммунная система атакует щитовидную железу и не дает ей вырабатывать достаточное количество собственных гормонов. Теперь у вашего специалиста есть куда более радостные новости: вам просто нужно принимать препараты гормонов щитовидной железы каждый день до конца своей жизни. Но лекарство недорогое, вы не заметите никаких побочных эффектов, и даже если дозировка, вероятно, будет продолжать увеличиваться, жизнь в основном будет протекать, как и раньше.

Вам не очень понравится идея о том, что ваша щитовидная железа медленно, неуклонно разрушается вашим собственным телом. Тем не менее, рекомендации врача звучат неплохо, пока вы не пойдете домой и не проведете собственное исследование. Вскоре вы обнаружите факт, которым большинство врачей не делятся со своими пациентами: наличие даже одного аутоиммунного заболевания повышает вероятность развития другого в три раза. Что, если следующее заболевание уже действительно будет изнуряющим, например, им станет волчанка или рассеянный склероз?

Вы спросите своего врача об этой пугающей перспективе при следующем посещении, и он подтвердит правильность ваших сведений: наличие одного аутоиммунного заболевания в три раза увеличивает риск развития других.

Но он также скажет, что вы ничего не можете сделать, чтобы это предотвратить. Что касается традиционной медицины — ваши гены несут ответственность за болезнь, а ваш врач отвечает за ваше здоровье.

Каким бы ни было ваше состояние, встречи со специалистом, скорее всего, будут короткими. Страховка возмещает врачам расходы на встречу с пациентом в течение пятнадцати минут, так что обычно это все, что они могут вам предложить. У вас есть целый список вопросов, которые вы хотели бы задать, но в большинстве случаев, скорее всего, вы услышите, как специалист подтвердит, что вы мало что можете сделать, чтобы замедлить прогрессирование аутоиммунного заболевания, не говоря уже о том, чтобы вылечить его. Вам просто нужно принимать лекарства, положенные обычным «стандартом лечения», и надеяться,

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

Аутоиммунное состояние — это состояние, при котором патологически измененная иммунная система начинает атаковать собственные ткани организма. Следующие симптомы и/или диагнозы могут сигнализировать либо о полномасштабном аутоиммунном заболевании, либо о проблеме в сфере иммунной системы, которая может стать аутоиммунной:

- кислотный рефлюкс
- прыщи
- СДВ/СДВГ
- аллергия
- болезнь Альцгеймера
- беспокойство
- артрит
- астма
- дефицит витамина В12
- склонность к тромбозам
- «туман в голове» (трудности с фокусировкой или просто неуверенность в себе)
- сердечно-сосудистые заболевания
- депрессия
- проблемы с пищеварением (метеоризм, вздутие живота, патология желудка, запор, диарея, рефлюкс/изжога)
- сухость глаз
- экзема
- усталость
- фиброзно-кистозная мастопатия
- камни в желчном пузыре
- выпадение волос
- головные боли
- бесплодие
- боль в суставах
- боли в мышцах

что они будут приносить определенную пользу, не вызывая слишком много побочных эффектов. Если вам повезет, лекарства устроят все ваши симптомы. Однако часто можно ожидать лишь некоторого облегчения. Даже если ваши симптомы полностью исчезают, аутоиммунный шторм все еще бушует в вашем теле, и вы не знаете, какими

могут быть его следующие последствия. Затем вы узнаете, что даже если ваш врач найдет действенное лекарство, вскоре оно может перестать работать. В лучшем случае ваш врач найдет вам другое лекарство, и оно тоже будет действовать какое-то время. В другом лучшем случае новое лекарство обременит вас некоторыми разрушительными побочными эффектами, возможно, даже болезненными. В худшем случае вы отправитесь в бесконечное путешествие разочарований, боли и отчаяния, пробуя одно мощное лекарство за другим, в то время как ваше состояние становится все более болезненным и мучительным, а ваша жизнь, кажется, останавливается.

ВАМ МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ ЭТА КНИГА, ЕСЛИ. . .

- у вас аутоиммунное заболевание;
- вы страдаете аутизмом, синдромом хронической усталости, фибромиалгией или любым другим заболеванием, тесно связанным с аутоиммунной патологией; или
- вы находитесь на так называемом «аутоиммунном спектре» — пути, по которому диета, образ жизни и/или генетика подвергают вас риску развития аутоиммунного заболевания.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ АУТИЗМ АУТОИММУННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ?

Недавние исследования показывают, что у аутизма может быть аутоиммунный компонент. В самом деле, я лечила детей с аутизмом в своей клинике, и всем им очень помогло следование методу Майерс. Если у вашего ребенка имеется расстройство аутистического спектра, вам, безусловно, будет полезно следовать программе, описанной в этой книге.

Хотя каждое из этих состояний имеет разные симптомы, все они являются результатом дисбаланса пищеварительной системы и иммунитета. Излечивая кишечник и поддерживая вашу иммунную систему,