

Содержание

Введение	9
Создание взаимодействия со щитовидной железой	10
Возьмите на себя ответственность за свое здоровье.....	11
Когда ваш врач вам не верит.....	13
«Но я вам верю»	18
Поиск лучшего способа.....	20
Совершенно новый мир.....	21
Часть 1. Новая эпидемия патологии щитовидной железы •	25
Глава 1. Кризис щитовидной железы	27
Эпидемия заболеваний щитовидной железы.....	30
Почему щитовидная железа так важна?	32
План восстановления щитовидной железы по методу Майерс.....	34
Если ваша щитовидная железа недостаточно активна... ..	35
Если ваша щитовидная железа гиперактивна	37
Большие надежды: насколько хорошо все может быть?	38
Семь главных мифов о щитовидной железе.....	39
Глава 2. Вам можно помочь	49
Как выглядит успех?	50
Мартина: «Ваши анализы в порядке. Вы просто стареете»	53

Томас: «Вы мужчина, поэтому у вас не может быть проблем со щитовидной железой»	59
Глория: «Нас больше беспокоит ваша волчанка...»	63
Тейлор: «Тебе просто нужно расслабиться...»	66
Почему традиционная медицина так часто дает осечки?	67
Традиционная медицина против функциональной медицины: в чем разница?	69

Часть 2. Анализ состояния вашей щитовидной железы • 75

Глава 3. Что такое щитовидная железа?.....	77
Гипофиз — второй по важности орган	79
Ваша щитовидная железа заряжает энергией ваш организм ...	81
Связанный или свободный: сколько тиреоидного гормона на самом деле доступно?	82
Процесс преобразования	84
Процесс проникновения	85
Энергия внутри ваших клеток	86
Реверсивный т3: торможение	87
Поддержка сигнальной системы щитовидной железы.....	88
Когда функция щитовидной железы нарушается	90
Связь со стрессом	91
Стресс и ваша щитовидная железа.....	94
Глава 4. Связь щитовидной железы с аутоиммунными проблемами	99
«Вы ничего не можете с этим поделать» — самый опасный миф об аутоиммунной патологии, который я знаю ...	100
Познакомьтесь с вашей иммунной системой.....	102
Хроническое воспаление — основа аутоиммунной патологии	104
Диагностика аутоиммунной патологии	106
Ваш кишечник — ключ к вашей иммунной системе.....	107

Связь с глютенем.....	110
Стресс и ваша иммунная система	113
Наконец-то почувствовать себя потрясающе	114

Часть 3. Работа с вашим врачом • 117

Глава 5. Почему ваш врач ошибается.....	119
Клубок тестов.....	124
Диагностика гипертиреоза	130
Повысьте свои ожидания	140
Глава 6. Расширяя границы: как попросить врача о большем	142
Возьмите ответственность за свое здоровье в свои руки	143
Фокус на приз	169

Часть 4. Путь Майерс • 171

Глава 7. Сила пищи	173
Что должен есть человек с гипотиреозом?	176
Что должен есть человек с гипертиреозом?	182
Зачем нам нужны добавки?.....	187
Исцелите свой кишечник.....	189
Избавьтесь от глютена, злаков и бобовых.....	190
Откажитесь от молочных продуктов.....	192
Некоторые другие продукты, которых следует избегать	193
Сила пищи и радость.....	195
Глава 8. Борьба с токсинами	197
Как приручить токсины?	198

Ваш план защиты от токсинов в деталях.....	210
Еще одна потенциальная угроза: токсичная плесень.....	223
Детоксикация Дженни	224

Глава 9. Решение проблем, связанных с инфекцией227

Как хронические инфекции бросают вызов вашей иммунной системе	228
Как инфекции провоцируют аутоиммунные заболевания	229
«Есть ли у меня инфекция?».....	230
Тестирование на инфекции	235
Лечение инфекций	236
Как Бернадетт вылечила свои инфекции.....	238

Глава 10. Решение проблемы стресса.....240

Как стресс влияет на щитовидную железу и иммунную систему	242
«Есть ли у меня дисфункция надпочечников?»	244
Сон — путь к здоровью.....	249
Поиск правильных упражнений: подход Златовласки.....	251
Новый подход к снятию стресса.....	253
Еженедельное снятие стресса	260
Как Лейла решила проблему стресса.....	264

Часть 5. «Путь Майерс» шаг за шагом • 267

**Глава 11. План восстановления щитовидной железы
по методу Майерс269**

Шаг первый. Следуйте 28-дневному плану, который начинается на странице 311	269
Шаг второй. Через 28 дней проконсультируйтесь с врачом и, возможно, верните некоторые продукты в рацион обратно.....	270
Что мне есть?	271

Какие добавки принимать?	283
Мой индивидуальный 28-дневный план приема добавок.....	309

Глава 12. 28-дневный план восстановления щитовидной железы по методу Майерс.....	311
День 1	312
День 2	314
День 3	316
День 4	318
День 5	320
День 6	322
День 7	324
День 8	326
День 9	328
День 10	330
День 11	332
День 12	334
День 13	336
День 14	338
День 15	340
День 16	343
День 17	345
День 18	347
День 19	349
День 20	351
День 21	353
День 22	355
День 23	358
День 24	360
День 25	362
День 26	364
День 27	366
День 28	368

Глава 13. План Майерс по восстановлению щитовидной железы — на всю жизнь!	371
Восстановление щитовидной железы	371
Некоторые общие рекомендации	371
Потенциальные проблемы.....	373
Продукты для тестирования.....	374
Как тестировать продукты.....	374
За чем мне нужно следить?	375
Глава 14. Рецепты из плана по восстановлению щитовидной железы «Путь Майерс»	377
Рецепты	377
Смузи	377
Напитки.....	380
Завтрак	383
Салаты	387
Супы.....	394
Основные блюда	398
Птица	398
Основные блюда	405
Морепродукты	405
Говядина	411
Свинина	413
Баранина	414
Гарниры и закуски	416
Десерты	419
Приложение А. Письмо вашему врачу	423
Приложение В. Домашняя детоксикация	426
Приложение С. Биологическая стоматология	429
Приложение D. Нужно ли вам хелатирование?	432
Приложение Е. Борьба с токсичной плесенью	434
Предметный указатель	438