

ПАЛМЕР КИППОЛА

доктор функциональной медицины

СИСТЕМА FIGHTS

**КАК ПЕРЕВЕСТИ
СИМПТОМЫ**

**РАССЕЯННОГО
СКЛЕРОЗА,
ВОЛЧАНКИ,
РЕВМАТОИДНОГО
АРТРИТА**

и других
аутоиммунных
состояний

**В РЕЖИМ
«НИКОГДА НЕ
БЕСПОКОИТЬ»**



Об аутоиммунных понятно и полезно: современный взгляд

Палмер Киппола

**Система FIGHTS. Как перевести
симптомы рассеянного склероза,
волчанки, ревматоидного артрита
и других аутоиммунных состояний
в режим «никогда не беспокоить»**

«ЭКСМО»

2019

УДК 613
ББК 51.20

Киппола П.

Система FIGHTS. Как перевести симптомы рассеянного склероза, волчанки, ревматоидного артрита и других аутоиммунных состояний в режим «никогда не беспокоить» / П. Киппола — «Эксмо», 2019 — (Об аутоиммунных понятно и полезно: современный взгляд)

ISBN 978-5-04-117376-0

Почему возникают аутоиммунные заболевания? Пока ученые продолжают выяснять фундаментальные причины, уже стали известны несколько сопутствующих факторов, на которые можно повлиять. Исследование доктора функциональной медицины Палмер Киппола показало, что триггером аутоиммунных реакций выступает сам человек, когда в течение долгого периода нагружает иммунную систему, которой и без того приходится не просто. Образ жизни и окружающая среда чаще становятся причинами развития аутоиммунных заболеваний, чем гены и наследственная предрасположенность. Ее книга рассказывает о 6 ключах к восстановлению – питание, отсутствие инфекций, здоровый кишечник, гормональный баланс, детокс, борьба со стрессом и предлагает четкий пошаговый план по улучшению состояния и избавлению от симптомов болезни. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 613
ББК 51.20

ISBN 978-5-04-117376-0

© Кишпола П., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

Отзывы	7
Предисловие Марка Хаймана, доктора медицины США	11
В ваших руках находятся ключи от собственного здоровья	11
Предисловие. Моя история	13
Один вопрос, четыре эксперимента	14
Эксперимент № 1: снижение стресса	14
Эксперимент № 2: низкожировые вегетарианские диеты	15
Эксперимент № 3: лекарства	16
Эксперимент № 4: исцеление кишечника	16
До и после	18
Введение	19
Обзор	19
Хорошая новость № 1: эпигенетика заменяет генетику	20
Хорошая новость № 2: окружающая среда может значить больше, чем геном	22
Хорошая новость № 3: аутоиммунное уравнение – это ответ на вопросы об остановке аутоиммунных заболеваний	23
Глава 1	27
Что не так с нашей пищей?	28
Современная пища и человеческая биология: эволюционное несовпадение	29
Возвращение к здоровью	30
Пища и три невидимые, но могущественные силы внутри вас	31
Рецепт исцеления с помощью пищи	33
Вредная сторона пищи	34
«Дырявый кишечник» и пищевые чувствительности	35
То, о чем вы даже не слышали, может вам навредить	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Палмер Киппола

Система FIGHTS. Как перевести симптомы рассеянного склероза, волчанки, ревматоидного артрита и других аутоиммунных состояний в режим «никогда не беспокоить»

Посвящение

*Моим родителям, Эду и Беверли Бейер Раби, любившим меня и
верившим в меня больше всего на свете.*

*Тому, моей родственной душе, стратегическому советнику и
человеку, оказывающему мне величайшую поддержку.*

*Всем, кому говорили, что их аутоиммунное заболевание неизлечимо
и что они ничего не могут сделать, кроме как «принимать эти
лекарства».*

Эта книга для вас.

Copyright © 2019 Palmer Kippola

BEAT AUTOIMMUNE

The 6 Keys to Reverse Your Condition and Reclaim Your Health by Palmer Kippola Foreword
by Mark Human

В оформлении переплета использованы фотографии: Pixelwind, studiovin /
Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: endless silence, Art studio G,
Drill Images, T VECTOR ICONS, vectorlight, Giuseppe_R, Visual Generation / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Вершинина Н. Д., перевод на русский язык, 2020 ISBN 978-5-04-117376-0

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ОТЗЫВЫ

«Растущее число исследований в области микробиома и восстановления непроницаемости стенки кишечника не оставляет сомнений, что в ближайшем будущем появятся новые направления в лечении аутоиммунных заболеваний. Но уже сегодня разумные рекомендации Палмер Киппола по улучшению самочувствия с помощью изменений в рационе, восстанавливающего сна и вмешательств в другие аспекты образа жизни оказывают неоценимую помощь многим людям, страдающим от аутоиммунных заболеваний».

Алессио Фазано, доктор медицины США, директор Центра исследований и лечения целиакии при Массачусетской больнице общего профиля

«Палмер сделала очень важное дело, пролив свет на связь пищи, повышенной проницаемости кишечника и стремительного роста числа аутоиммунных состояний и предложив нам практические инструменты, чтобы обратить процесс вспять».

Джилл С. Карнахан, доктор функциональной медицины, член Американского совета по семейной медицине, член Американского совета по интегративной холистической медицине, сертифицированный специалист Института функциональной медицины

«Эта книга содержит необходимое соотношение надежды и целевых лечебных протоколов по преодолению и профилактике любого аутоиммунного состояния. Сегодня аутоиммунные заболевания достигли уровня настоящей эпидемии, и книга Палмер Киппола содержит исключительно верную информацию, необходимую всем нам, чтобы поддерживать наш иммунитет день за днем. Рекомендации Палмер не оставляют шанса на победу угрозам, исходящим из окружающей среды или унаследованным нами от родителей».

Анна Луиза Джитлмен, ученый, сертифицированный нутрициолог, автор более тридцати получивших награду бестселлеров по версии New York Times о здоровье и питании, в том числе книг Radical Metabolism, The New Fat Flush Plan и Guess What Came to Dinner

«Палмер глубоко погружается в первопричины болезней и нарушений состояния здоровья, чтобы передать нам научно обоснованный интегративный подход к восстановлению здоровья и восполнению жизненных сил. Книга обязательна к прочтению!»

Хайди Ханна, ученый, исполнительный директор Американского института стресса, автор бестселлеров по версии New York Times The SHARP Solution и Stressaholic

«Аутоиммунные и хронические воспалительные состояния сегодня встречаются все чаще, и с этим нужно что-то делать! В книге, которую вы держите в руках, Палмер Киппола объясняет, почему у нас эпидемия воспаления и что мы можем предпринять. Книга предоставляет исчерпывающую информацию по лабораторным анализам для выяснения первопричины заболевания, стратегии питания и образа жизни и список добавок к пище для исцеления кишечника и гармонизации работы иммунной системы. Я бы настоятельно рекомендовал прочитать эту книгу каждому,

кто стремится улучшить состояние своего здоровья, а также практикующим специалистам, желающим лучших результатов лечения своих пациентов и клиентов».

Дэвид Джокере, врач натуропатической медицины, хиропрактик, магистр наук

«Система FIGHTS» — основополагающая книга для всех, кто страдает от аутоиммунных заболеваний, кто не только хочет чувствовать себя лучше, но и понять и излечить первопричины своего состояния. Палмер элегантно сочетает самые последние данные исследований с личным опытом и создает практическое руководство, способное изменить вашу жизнь».

Дебора Андерсон, врач функциональной медицины и эксперт по аутоиммунным заболеваниям

«Врачи потеряли доверие пациентов, когда стали фокусироваться на симптомах, а не первопричинах хронических заболеваний. К счастью, мы знаем, как лечить и предотвращать аутоиммунные состояния. «Система FIGHTS» предлагает ясный путь людям, страдающим аутоиммунными заболеваниями, и удобный подход, в котором сочетаются полнота и доступность информации. Глубокий интерес и стремление Палмер к полноценной жизни вдохновит читателей на изменения укоренившихся привычек, чтобы наконец достичь подлинного благополучия!»

Др. Сара Майхилл, бакалавр медицины, бакалавр естественных наук, эксперт по аутоиммунным заболеваниям

«Аутоиммунных заболеваний на самом деле можно избежать! В своем великолепном руководстве Палмер Киппола собрала все необходимые знания, чтобы навсегда проститься с такого рода заболеваниями. Автор объединяет как собственный опыт исцеления, так и предписания множества экспертов мирового класса в книгу, доступную для понимания. Раньше аутоиммунные заболевания встречались редко. Сегодня они приобрели характер эпидемии. Благодаря этой книге они снова могут стать редкими. И легко предотвратимыми!»

Джейкоб Тейтельбаум, доктор медицины, автор книг «Вечно уставший» и «Diabetes is optional»

«Миллионы людей страдают от симптомов, связанных с воспалением и аутоиммунитетом, и перспектива изучения всего массива информации, доступной по этой теме, просто ошеломляет. Мне известно это по личному опыту, ведь я долгие годы страдала от аутоиммунного заболевания, прежде чем смогла излечиться от него с помощью детокса и современной палеодиеты. Именно поэтому я счастлива, что открыла для себя «Систему FIGHTS». Палмер Киппола создала ресурс, где вы найдете все, что нужно знать об исцелении кишечника, снижении уровня стресса, приведении гормонов к балансу и подлинному восстановлению здоровья. Используйте шаги, которые можно начать уже сегодня!»

Венди Майерс, сертифицированный холистический коуч по здоровью, основатель торговой марки Myers Detox

«До того как я начала работать с Палмер, мне было трудно просто пережить очередной день. У меня были сильные боли в животе и другие

проявления синдрома раздраженного кишечника, так что я с трудом выходила из дома. Я была настолько утомлена, что иногда засыпала на рабочем месте, и мне не хватало энергии, чтобы заниматься спортом. Я страдала от гормонального дисбаланса, болезненных менструаций и лишнего веса. Следуя противовоспалительной диете Палмер, принимая целевые добавки и проходя постепенный детокс, я смогла излечить кишечник и устранить все симптомы целиакии и тиреоидита Хашимото. Сегодня я пробегаю 5-километровые маршруты вместе с дочерью и наслаждаюсь жизнью, вместо того чтобы страдать от нее. Если я смогла победить свои аутоиммунные заболевания, то и вы сможете!»

Венди Маккартер, бухгалтер, мама и любитель лошадей.

«Эта всеобъемлющая книга Палмер Киппола тянет на полноценное руководство для тех, кто хочет видеть полную картину, и в то же время представляет собой удобный справочник, к которому можно обращаться всякий раз, когда возникнет необходимость уточнить ту или иную деталь».

*Кен Шарлин, доктор медицины, магистр общественного здравоохранения, сертифицированный специалист Института функциональной медицины, автор книги *The Healthy Brain Toolbox: Neurologist-Proven Strategies to Avoid Memory Loss and Protect Your Aging Brain**

«В ваших руках способ снизить уровень воспаления и излечить аутоиммунные заболевания! Эта книга объединяет в себе весь массив данных в простом, сжатом и основанном на научных данных подходе к исцелению изнутри».

*Мадиха Сауд, доктор медицины, владелица бренда «HolisticMom, MD» и автор книги *The Holistic Rx: Your Guide to Healing Chronic Inflammation and Disease**

«Стремление Палмер не допустить, чтобы другие страдали так, как страдала она сама, поистине вдохновляет и несомненно приносит плоды в виде этой книги. Я настоятельно рекомендую прочитать ее своим пациентам».

Анна М. Кабека, остеопат, действительный член Американской коллегии акушеров-гинекологов, член Американского совета по антивозрастной и регенеративной медицине, член Американского совета по терапии, автор книги «Гормональная перезагрузка»

«Палмер Киппола делится трогательной и красивой 26-летней историей своего избавления от тяжелой формы рассеянного склероза, заболевания, которое обычно считается неизлечимым в рамках классической медицины. Нутрициологический и функциональный подход, который применяет Палмер, будет полезен не только тем, кто страдает от рассеянного склероза, но и каждому, кого затронуло то или иное хроническое заболевание».

*Кат Тупс, доктор медицины, сертифицированный специалист Института функциональной медицины, исследователь болезни Альцгеймера и автор книги *Dementia Demystified**

«Работа с Палмер изменила мою жизнь. Мне поставили диагноз рассеянный склероз 1 ноября 2016 года, но посчастливилось начать работать с ней в ту же неделю. Следуя рекомендациям Палмер, я начала процесс излечения, устранив из рациона провоспалительные продукты, глютен, молочные продукты, кукурузу, сахар и сою и следуя рациону по палеошаблону.

Через несколько недель у меня начали смягчаться симптомы рассеянного склероза, и я почувствовала готовность разобраться со стрессом и детскими травмами, которые висели на мне грузом в течение десятилетий. Сегодня мои друзья и семья считают меня образцом здоровья и благополучия. Подходы, описанные в этой книге, изменили мою жизнь и жизнь моей семьи, и я ничуть не сомневаюсь, что они изменят и вашу жизнь тоже».

Эйприл Сени, помощник руководителя, мама двоих детей, в прошлом болела рассеянным склерозом

Предисловие Марка Хаймана, доктора медицины США

В ваших руках находятся ключи от собственного здоровья

Каждый пятый американец, или около 10 % населения мира, страдает от одного из более чем ста аутоиммунных заболеваний. Если рассматривать эту проблему в перспективе, то окажется, что распространенность и расходы на лечение аутоиммунных заболеваний выше, чем на рак, болезни сердца и диабет вместе взятые, и они входят в десятку главных причин смерти среди женщин младше 64 лет.

Список аутоиммунных заболеваний длинный и постепенно расширяется. Он включает в себя тиреодит Хашимото (гипотиреоз), болезнь Грейвса (гипертиреоз), сахарный диабет 1-го типа, воспалительные заболевания кишечника, болезнь Крона, рассеянный склероз, целиакию, ревматоидный артрит, склеродермию, синдром Шегрена, волчанку, экзему, псориаз и витилиго. Даже хроническая болезнь Лайма и некоторые разновидности заболеваний сердца в недавнем времени были отнесены к классу аутоиммунных заболеваний. Симптомы разнообразны, от необъяснимых до мешающих жить полноценной жизнью, и могут начать проявляться задолго до постановки формального диагноза. Хроническая усталость, бессонница, туман в голове, боли в разных частях тела, онемение и покалывание, выпадение волос, отеки и устойчивый лишний вес относятся к наиболее часто встречающимся жалобам при аутоиммунных состояниях.

На фоне колоссального роста объема токсинов в окружающей среде, рациона, богатого сахаром и простыми углеводами, чрезмерного применения антибиотиков и недостаточного внимания к простым практикам избавления от стресса неудивительно, что мы становимся свидетелями эпидемии аутоиммунных заболеваний. Сегодня я уже не удивляюсь, увидев в своей клинике десятилетних детей с гипотиреозом или даже ревматоидным артритом.

Западная медицина умеет эффективно оказывать помощь в экстренных случаях, таких как сердечный приступ, травма, переломы, но, к сожалению, она не заточена на избавление от хронических заболеваний, к которым относятся и аутоиммунные. Стероиды, иммуносупрессивные препараты и сильные обезболивающие могут обеспечить временный эффект, но их долгосрочное влияние на организм разрушительно, они даже могут приводить к развитию аутоиммунных заболеваний и рака!

Если вас мучают необъяснимые симптомы или вы страдаете от одного или нескольких диагностированных аутоиммунных заболеваний и разочаровались в западной медицине, или если вам сказали, что с вашим состоянием ничего нельзя поделать, вам может показаться интересным попробовать натуральный подход в лечении.

К счастью, есть другой путь. В течение последних двух десятилетий я был на передовой относительно нового типа медицины, который идеально подходит для работы с аутоиммунными заболеваниями. Это направление называется функциональная медицина – научный подход, рассматривающий организм человека как единое целое и решающий проблемы со здоровьем на уровне первопричины их появления.

У нас есть научные данные, информация и методы для излечения и предотвращения аутоиммунных заболеваний уже сегодня. В противовес некогда популярному мнению, аутоиммунные состояния – это не улица с односторонним движением. Благодаря прорывным исследованиям последнего десятилетия сегодня мы можем развернуть ход аутоиммунного заболевания, а также предотвратить его развитие: определите и устраните вашу корневую воспалительную причину и излечите свой кишечник.

В то время как число аутоиммунных заболеваний кажется большим, на самом деле они представляют собой одно заболевание с бесчисленными вариациями в зависимости от ваших генетических слабостей. Каждое аутоиммунное состояние – это сбой в иммунной системе, вызванный хроническим воспалением. Моим личным главным источником токсинов была ртуть. Именно она дала старт синдрому хронической усталости. Я излечился, обнаружив и устранив ртуть и восстановив кишечник. Следуя этим проверенным временем принципам, в моей клинике выздоровели сотни пациентов. А многочисленные врачи излечились сами и сегодня ведут своих клиентов по пути к здоровью.

Когда Палмер поставили диагноз рассеянного склероза в возрасте 18 лет, к счастью, она не удовлетворилась ответом «Ничего нельзя поделать». Скрупулезно отыскивая ответ на вопрос, почему у нее появилось это состояние, она обнаружила, а затем и устранила перво-причину.

Это то, чему учит нас функциональная медицина. Работая на уровне первопричин и отыскивая источник(и) воспаления, мы находим ключи к своему исцелению. Моей перво-причиной была ртуть, у Палмер это был глютен и хронический стресс. Ваша причина может быть иной, но скорее всего, она попадает в одну из шести категорий, которые Палмер назвала F.I.G.H.T.S. по первым буквам каждого фактора: пища, инфекции, здоровье кишечника, гормональный баланс, токсины и стресс¹.

Палмер – ваш идеальный гид в путешествии к выздоровлению, потому что когда-то она сама была в этой лодке, ища ответы на вопросы и отчаянно стремясь улучшить свое самочувствие, мечтая, чтобы у нее была такая книга, как та, что вы держите в руках. После излечения от рассеянного склероза, изучения первопричин аутоиммунных заболеваний и способов их устранения и получения диплома коуча в области функциональной медицины она сделала делом жизни помощь тем, кто все еще страдает от болезней. В книге «Система FIGHTS» Палмер упрощает сложные научные данные и дает работающие методики, которые не раз показывали свою эффективность на моих глазах.

Сокращая влияние факторов образа жизни, способствующих воспалению, и добавляя те, что питают и оздоравливают, вы смещаете баланс здоровья в свою пользу. Исцеление на уровне первопричин требует делать проактивный выбор, и Палмер разбивает путь на простые и понятные шаги, которые доступны каждому. Например, устранить вредное: сократить токсическую нагрузку от переработанной пищи, выбросить токсичные средства бытовой химии и косметики, уделить внимание токсическому воздействию стресса. И добавить хорошее: питаться цельными продуктами, отдать приоритет сну, внедрить в жизнь простые каждодневные практики релаксации. Другими словами, дайте своему телу то, в чем оно нуждается, и оно излечит само себя – неважно, боретесь ли вы с аутоиммунным заболеванием или просто стремитесь оставаться здоровым.

В ваших руках находятся ключи к улучшению своего состояния и возвращению здоровья. Дело за малым: использовать их, чтобы отпереть дверь, ведущую к здоровью и процветанию.

¹ F – food, I – infections, G – gut health, H – hormones, T – toxins. S – stress. – Прим. пер.

Предисловие. Моя история

«Не все, с чем мы сталкиваемся, можно изменить; но ничего нельзя изменить, не встретившись с ним»

*Джеймс Болдуин,
американский писатель и общественный деятель*

В июле 1984 года я была девятнадцатилетней студенткой колледжа, любила повеселиться и упорно работала. Я вернулась домой, в Лос-Анджелес, чтобы поработать летом хостес в ресторане морепродуктов. У меня не было особых планов на жизнь после выпуска, до которого оставалось еще несколько лет, но будущее виделось многообещающим. Ну, или мне так казалось.

Однажды утром по дороге на работу я почувствовала жжение в ступнях. Знаете, это ощущение покалывания, которое появляется, если вы отсидели конечность и в ней восстанавливается кровоток? Но этим утром дело было не в кровотоке. Сколько я ни трясла ногой, покалывание не прекращалось.

За несколько часов жжение поднялось по ногам выше. Когда оно добралось до колен, я позвонила родителям. К тому времени, как мы оказались в кабинете невролога, жжение добралось до живота. Невролог проверила мои рефлексy, велела мне пройти по офису с пятки на носок, как ходят канатоходцы, и смотрела, как я с закрытыми глазами дотягиваюсь до кончика носа. Через несколько минут она вынесла вердикт. «Я на 99 процентов уверена, что у вас рассеянный склероз (РС)», – сказала она. Рассеянный что?

Мы застыли, не понимая, в чем дело. Доктор продолжала: «Мы назначим ЯМР (ядерно-магнитно-резонансное исследование было первоначальным страшноватым названием МРТ, магнитно-резонансной томографии) для подтверждения, но, если я права, с этим уже ничего не поделать».

Мы ушли, почти не получив информации, но с мрачными перспективами.

В тот вечер мои ступни начали неметь. Когда я легла в постель, пугающее отсутствие ощущений окутало меня словно туман. К тому времени как я заснула, онемение охватило все мое тело. Оно оставалось онемевшим ниже шеи целых полтора месяца.

Это было жуткое время, но мои родители не подавали вида, что им страшно. Мой папа подбадривал меня, повторяя: «Мы справимся с этой штукой». По большей части я верила ему, но иногда расстраивалась, думая о будущем. К счастью, мама быстро взяла себя в руки и ухаживала за мной. Она помогла мне составить план будущего, совершенно отличный от того, что мы представляли раньше. Вместе мы приняли решение, что я, возможно, смогу поступить в местный университет, сидя в инвалидном кресле.

Я была рада, что мои друзья не испугались загадочной болезни и каждый день приходили ко мне или звонили. Кто-то из них оставался со мной и смотрел кино, а кто-то приносил книги. Еще одна подруга принесла мне «подарок», который в то время, конечно, таковым не казался. Он заключался в вопросе. И вопрос звучал так:

– Как ты думаешь, почему у тебя рассеянный склероз?

Пух! В этом коротком вопросе было столько значений. Был ли это урок, который я должна выучить? Могла ли я сделать что-то, что вызвало РС? Как она посмела намекать, что я сама в этом виновата! И была ли я виновата? Если я как-то сама его вызвала, не зная об этом, возможно, есть способ от него избавиться? Тогда ни она, ни я не знали, что этот вопрос станет моей путеводной звездой на следующие тридцать лет.

Один вопрос, четыре эксперимента

Неделей позже я лежала на диване, пережевывая в уме вопрос, и вдруг ответ вспыхнул в голове. Младенцем меня усыновили любящие родители, но папа был военным летчиком и его мнение всегда было «правильным», из-за чего мы часто спорили. Он был субъективен, самоуверен и много кричал. Мама была более мягкой и постоянно боролась с лишним весом. Отцу, наверное, казалось, что, если он будет кричать громче, она может похудеть.

О многом говорит то, что одно из моих самых ранних воспоминаний, когда как отец кричит на маму, а она плачет за дверью своей спальни. Мне было три или четыре года, я стояла в коридоре, сжав маленькие кулачки, и угрожала отцу. Я не помню слов, но смысл моего крика остается ясным: «Если ты не заткнешься, я тебя заставлю замолчать!»

Я всегда была готова защитить маму, я была склонна к гиперзащите. Лежа на диване и размышляя о причинах рассеянного склероза, я поняла, что мой иммунитет тоже стал гиперзащитным. Насколько я понимала, «солдаты» моей иммунной системы начинали защищаться и обороняться при малейшем поводе. И если они не вступят в настоящий бой, то создадут его сами, даже если это будет дружественный огонь, и мое тело станет его жертвой. Как оказалось, незамедлительный и бесконтрольный иммунный ответ может привести к аутоиммунному заболеванию вроде рассеянного склероза (РС), при котором иммунная система организма в конечном итоге атакует ткани своего собственного тела. (В случае РС иммунная система атакует и повреждает миелиновую оболочку – защитное покрытие, изолирующее нервные волокна).

Первая гипотеза, которую я высказала на диване в 1984 году, заключалась в том, что причиной моего РС стал хронический стресс. Она до сих пор кажется мне верной, хотя теперь я знаю, что дело не только в этом.

При ремиттирующе-рецидивирующем типе РС течение болезни происходит волнообразно: обострения сменяются разными по продолжительности ремиссиями.

У меня был ремиттирующе-рецидивирующий тип РС. Это означает, что симптомы появлялись и исчезали. Так бывает со многими аутоиммунными расстройствами (хотя при большинстве из них состояние может ухудшаться со временем).

Итак, через шесть недель после того ужасного первого дня мое тело начало «просыпаться». Онемение начало отступать, от шеи к ногам, и м-е-д-л-е-н-н-о, в течение двух с лишним лет, оно наконец исчезло. В это время я вернулась на второй курс колледжа с облегчением и с осторожным оптимизмом, ожидая, что жизнь вернется в нормальное русло. Как оказалось, я была права, хотя путь занял гораздо больше времени, чем я предполагала.

За 26 лет я наблюдалась у шести неврологов, каждый из которых сказал мне: «С этим ничего нельзя сделать». За исключением, конечно, приема лекарств. Но, как напоминал мне папа, я могла победить РС; мне просто нужно было выяснить, как это сделать. Со временем я начала проводить неформальные эксперименты, в общей сложности более дюжины, и я хочу поделиться четырьмя самыми значительными.

Эксперимент № 1: снижение стресса

После того прозрения на диване, когда я только получила диагноз РС, первый эксперимент был очевиден: снизить стресс. Вернувшись в колледж, я сразу заметила, что симптомы обострились, когда я была напряжена. Когда на меня наваливалось напряжение от экзаменов или большая рабочая нагрузка, в течение недели начинался приступ. Иногда симптомы были сенсорными, такими как онемение или покалывание; иногда я чувствовала напряжение, словно

меня обмотали сотней резиновых лент; а иногда единственным признаком была глубокая усталость. У меня также развился тревожный симптом Лермитта: всякий раз, когда я наклоняла шею вперед, по позвоночнику пробегал электрический разряд.

Позже, работая на полной стрессов работе в AT&T Network Systems в Нью-Джерси, я съездила в очень расслабляющий отпуск на Карибы. В тот самый момент, когда я после отпуска вошла в здание корпорации со сверкающими флуоресцентными лампами, то буквально ослепла на левый глаз. Жгучая боль не уходила две недели, и понадобилось два визита в отделение неотложной помощи, а также посещение специалиста по РС в больнице Джона Хопкинса в Балтиморе, чтобы диагностировать неврит зрительного нерва, характерный симптом РС.

После долгих лет жизни с приходящими и уходящими симптомами РС стало болезненно ясно, что стресс вызывает больше симптомов, поэтому я активно искала практические способы расслабиться. Я перепробовала множество техник, и большинство из них помогли мне, пока я их выполняла. На первом своем занятии по йоге в 1987 году я успокаивалась от голоса инструктора, призывающего «отпусти-и-и-ить это-о-о-о». Позже друг познакомил меня с медитацией; я поняла, что медитировать в компании проще, и вступила в группу еженедельной медитации.

Я обратилась к психологу, который помог мне справиться с проблемами гнева и скрытой печали. Он научил меня обращать внимание на свои мысли, улавливать и оспаривать те из них, что были искаженными и приводили к негативным эмоциям, и заменять их более точными и неизбежно менее стрессовыми.

Но даже когда йога, медитация и практика осознанности стали привычками, симптомы РС так и не ушли полностью.

Эксперимент № 2: низкожировые вегетарианские диеты

В детстве я каждое утро съедала большую миску хлопьев с обезжиренным молоком, обедала бутербродами с арахисовым маслом и джемом на цельнозерновом хлебе и ужинала разными вариациями мяса с картофелем. Мы следовали пищевой пирамиде, в основании которой было множество зерновых, а на вершине – минимум жиров.

Я думала, что чувствовать небольшой дискомфорт после еды нормально, поэтому игнорировала сообщения от желудка и продолжала придерживаться того, что мы считали вполне здоровой американской диетой.

С самого начала я интуитивно чувствовала, что диета может сыграть важную роль в моей возможной победе над РС, поэтому искала в библиотеке руководства. Я нашла «Рецепт исцеления через питание» Филлис Бэлч (ориг. «*Prescription for Nutritional Healing*», не переведена на русский язык) и «Книгу о диете при РС» Суонка (ориг. «*MS Swank Diet Book*», не переведена на русский язык). Оба автора были непреклонны в том, что правильный путь – это низкокалорийная вегетарианская диета, поэтому я решила попробовать. Я заменила животный белок на тофу, темпе, рис и бобы. Я пробовала пробиотическую диету, добавляя водоросли к коричневому рису и киноа. Я читала «Китайское исследование», связывавшее потребление животных белков с раком, и на какое-то время стала веганом.

Мало того, что симптомы не уходили, но еще и проблемы с желудком усилились: после еды стало сильнее урчать и появились постоянные запоры. Мне сказали, что запор – это симптом рассеянного склероза и что я должна научиться жить с ним, принимая слабительные по мере необходимости. Я терпела дискомфорт в желудочно-кишечном тракте еще много лет, прежде чем поняла, что было истинной причиной.

Эксперимент № 3: лекарства

Многие годы я ходила к неврологам, и каждый из них настаивал на том, что лекарства будут лучшей страховкой от вероятного ужасного будущего с РС. Испытывая отвращение к приему лекарств и иглам, я сопротивлялась так долго, как только могла, пока особенно настойчивый невролог в Стэнфорде не сказал, что мне нужно выбрать одно из трех лучших лекарств от РС, коротко называемых «препараты А, В, С». Я выбрала то, у которого якобы меньше всего побочных эффектов, и четыре года ежевечерне делала себе уколы.

Я не заметила никакого уменьшения симптомов, вероятно, потому что к этому моменту довольно хорошо справлялась с РС с помощью практик расслабления. Однако у меня появились три дополнительных симптома, которые я назвала «три удара».

Первым ударом была липоатрофия – буквально исчезновение жира. Во всех местах тела, куда я вводила лекарство, пропадал жир. От инъекций на бедрах и животе появились глубокие впадины. Они выглядели непривлекательно, но, возможно, не стоили того, чтобы отказываться от лекарства, вероятно, продлевающего жизнь. Однако второй удар был гораздо более неприятным. Как-то вечером, через пятнадцать минут после инъекции мое сердце неудержимо забилося. Появились стеснение и боль в груди; мне стало холодно, появился липкий пот, и я подумала, что у меня сердечный приступ. Медсестра предупреждала, что симптомы сердечного приступа – это на самом деле обычный побочный эффект этого конкретного лекарства, но ее слова во время этого ужасного опыта были слабым утешением. Третьим и последним ударом было место укола на бедре, в котором началось заражение. Чтобы рана зажила, понадобилось полгода лечения и шесть посещений отделения терапии – и еще несколько месяцев ухода до полного заживления. Шрам на этом месте до сих пор напоминает об этом неприятном опыте.

Учитывая, как хорошо я справлялась с РС, снижая стресс, и принимая во внимание дополнительные симптомы, возникшие после уколов, я решила прекратить прием лекарства. Тогда я поняла, что если я хочу победить болезнь, то решение нужно искать за рамками современной медицины. К счастью, лучший эксперимент был прямо за углом.

Эксперимент № 4: исцеление кишечника

Четвертым и последним экспериментом стало то, что я называю «исцелением кишечника». Хотя в то время я не знала, что решение проблем с животом может привести к исцелению от РС, именно это в итоге и произошло. Осенью 2010 года симптомы РС у меня были сильными, несмотря на все попытки расслабления. Каждое утро я просыпалась с ногами, словно отлитыми из свинца. Чтобы дойти от спальни до ванной, казалось, нужно было брести по пояс в воде. И почти каждый день у меня было ощущение сдавленности, словно мой торс перетягивали резиновые ленты.

К тому времени я уже провела достаточно исследований о питании, чтобы знать, что пища, даже та, которая считается здоровой, может быть причиной моей проблемы, и я решила посетить нутрициолога функциональной медицины. Серия тестов показала, что у меня чувствительность к глютену, белку, который встречается в пшенице, многих зерновых и даже в соевом соусе. Моя нутрициолог рассказала мне об опасностях глютена и о том, как воспаление в кишечнике ведет к повышенной проницаемости его стенок и, наконец, к аутоиммунным заболеваниям. Она рассказала мне о тридцатидневной очищающей диете и о протоколе исцеления кишечника. Я бросила употреблять глютен в тот же день, и всего за неделю проблемы с животом исчезли.

Через месяц отказа от глютена у меня исчезли все симптомы РС. Чувство тяжести в ногах полностью ушло, сдавленность в груди прекратилась. Я называю этот эксперимент своей эврикой.

Поначалу я была осторожным оптимистом. Неужели что-то настолько простое, как изменение питания и исцеление кишечника, может остановить развитие «неизлечимой» болезни, ведь полдюжины неврологов настаивали, что с ней ничего нельзя сделать? Я недоумевала, размышляла и вернулась к вопросу, с которого это путешествие началось почти три десятилетия назад: «Как ты думаешь, почему у тебя РС?»

Изменение состава микробиома кишечника из-за внешних обстоятельств может быть связано с возникновением аутоиммунных реакций.

Чем больше я узнавала, тем яснее, хоть и сложнее, вырисовывался ответ. Дело было не только в стрессе в детстве, как я подумала поначалу, много лет назад. И глютен был не единственной причиной. Сейчас я верю, что РС у меня появился из-за ряда причин, по которым мой кишечник воспалился, равновесие микробиома нарушилось, внутренняя оболочка кишечника повредилась и началась аутоиммунная реакция, которая не прекращалась, пока я не убрала причины воспаления.

Вы слышали об «общей нагрузке тела»? Это общее количество токсинов в нашем организме. Представьте, что все мы носим внутри себя ведро, полное токсинов, которые накапливаются быстрее, чем мы от них избавляемся. Факторы воспаления – переработанные продукты, инфекции, металлы, пластик и хронический стресс – наполняют «ведро», пока какого-то фактора не станет слишком много, и оно не переполнится. Система выведения токсинов не справляется, иммунитет перегружается, и возникает повышенная проницаемость кишечника, которую также называют синдромом «дырявого кишечника». Когда крупные молекулы белка и других веществ просачиваются сквозь оболочку кишечника, иммунитет реагирует на них, атакуя частицы пищи и других «чужаков», и на линии огня оказываются наши собственные ткани. Это упрощенное описание каскадной аутоиммунной реакции. Я генетически склонна к РС, и вот что получилось, когда мое «ведро» переполнилось.

Что было в моем «ведре» с токсинами? Помимо хронического стресса и глютена самыми большими виновниками были полный рот ртути и кишечник, полный грибков кандиды, – спасибо моей любви к сладкому, дополнительным прививкам для международных поездок и заметному гормональному дисбалансу, в том числе высокому уровню кортизола, низкому – витамина D и инсулинорезистентности.

Как я исцелилась? Я опустошила «ведерко» токсинов и вылечила кишечник. Я узнала, что вызывает у меня воспаление, и избавилась от этих факторов как можно более основательно, тем самым изменив экспрессию генов и остановив аутоиммунную атаку.

До и после

За 26 лет, с 1984 по 2010 годы, я прошла полдюжины МРТ, которые показали множество белых изъязвлений в мозге, в том числе образующие говорящий признак РС – узор из бляшек под названием «палец Доусона»; я столкнулась со множеством симптомов, в том числе с полным онемением тела, с симптомом Лермитта, невритом глазного нерва и изменениями чувствительности торса и конечностей; симптомы приходили и уходили, особенно ярко проявляясь после стрессовых событий. Пока симптомы появлялись и уходили, я чувствовала себя так, будто меня подключили к электрической розетке, и энергия бродит по всему моему телу.

С 2010 года у меня нет симптомов, и я больше не чувствую этого электрического гула. Более современные тесты выявили у меня чувствительность к глютену и повышенную кишечную проницаемость. В наши дни тесты на антитела могут показать, атакует ли ваш иммунитет ваши собственные ткани, например миелиновые оболочки – защитное покрытие нервных волокон, как это бывает при РС. Анализ крови в 2014 году подтвердил, что мои антитела к миелиновым оболочкам были на «нормальном» уровне, то есть мой иммунитет больше не атакует их. А МРТ мозга в 2017 не только не показала новых изъязвлений, но и обнаружила сокращение и заживление старых. Сегодня все признаки указывают на крепкое здоровье. Мой невролог сказал, что лучше и быть не может.

Как закончилась моя история? Оказалось, что победа над РС была только началом. В 2012 году я ушла с работы, чтобы изучить, почему мне удалось победить неизлечимую болезнь, и с того времени я обнаружила множество научных исследований и историй исцеления, которые доказывают, что развитие аутоиммунных заболеваний можно остановить. Я создала сайт www.BeatAutoimmune.com, чтобы делиться тем, что на сердце, историями и исследованиями о том, как победить аутоиммунные заболевания. Я получила сертификат специалиста по здоровью, эксперта в области функциональной медицины (CFMHC) и теперь сотрудничаю с тем же специалистом функциональной медицины, который помог мне вылечиться в 2010 году. Вместе мы помогаем людям, которые активно стремятся излечиться от аутоиммунных заболеваний.

Эта книга – собрание всего, чему я научилась за время собственного путешествия, и всего, что я применяю на практике со своими пациентами. Другими словами, это все, что мне хотелось бы знать в 19 лет. Теперь я надеюсь, что, собрав вместе эти знания и поделившись ими, я смогу помочь вам полностью исцелиться за малую долю того времени, которое потребовалось мне.

Введение

Обзор

«Болезнь не просто случается; у болезни есть причины, и чтобы излечить болезнь, следует найти причины и избавиться от них».

У. Ли Кауден, доктор интегративной медицины, кардиолог и преподаватель

Освободившись от симптомов и маркеров болезни в лабораторных тестах, я погрузилась в исследования, пытаясь узнать как можно больше о том, почему у людей развивается РС и другие аутоиммунные заболевания. Целые дни я проводила, погрузившись в PubMed. gov – бесконечный интернет-ресурс биомедицинских исследований – и копалась в серьезных научных журналах, например в *Journal of Autoimmunity*. Я прочитала важную книгу Донны Джексон-Наказавы «Аутоиммунная эпидемия» (ориг. «*The Autoimmune Epidemic*», не переведена на русский язык), которая убедительно доказывает, что увеличение токсинов в окружающей среде может быть основной причиной резкого роста аутоиммунных заболеваний; я проглотила книгу «Еда и мозг» доктора медицины Дэвида Перлмуттера, из которой узнала, как от зерновых воспаляются и страдают наши мозг и тело; а в новаторской книге Брюса Липтона «Биология веры» (издана в «Бомборе» в 2018 году) я прочла о первом из трех захватывающих научных открытий – об эпигенетике.

Хорошая новость № 1: эпигенетика заменяет генетику

В течение двух десятилетий профессор Медицинской школы Висконсинского университета и клеточный биолог Брюс Липтон учил своих студентов тому, что он называет «центральной догмой», – тому, что наши гены – это наша судьба. Другими словами, это вера в то, что все, с чем имели дело ваши родители, скорее всего, постигнет и вас. Но в 1985 году на Карибах, в академическом отпуске медицинской школы, у доктора Липтона случилось глубокое озарение: анализируя исследования клеток, он понял, что *«жизнь клетки контролируют ее физическое и энергетическое окружение, а не гены»*.

Хотя те, кто не желает рассматривать «новую биологию», могли бы воспринять эту точку зрения как еретическую, исследования доктора Липтона в Стэнфордском университете несколько лет спустя подтвердили его гипотезу. Доктор Липтон поместил идентичные стволовые клетки в три отдельные чашки Петри, каждая из которых содержала различную питательную среду, единственную переменную в его эксперименте. Те, кто был согласен со старой биологической теорией предопределенной генетической судьбы, могли ожидать, что в трех чашках Петри начнут расти идентичные клетки. Но результаты показали иное: в каждой чашке Петри развился свой тип клеток. В одной чашке выросли костные клетки, в другой – жировые, а в третьей – мышечные. Оказывается, не ядро («мозг» клетки, в котором хранится генетическая материя) предопределило судьбу этих клеток. Все дело было в субстрате, то есть в окружающей среде.

Зародившаяся наука, которая объясняет этот феномен внешней среды, управляющей нашими генами, называется эпигенетикой. Слово «эпигенетика» буквально означает «над генами». Представьте свой геном (все ваши гены) как компьютерное оборудование; эпигеном – это программа, которая управляет работой компьютера.

В 2014 году нутрициолог функциональной медицины, помогавшая мне исцелиться, познакомила меня с Институтом функциональной медицины (IFM). Мы посетили ежегодную конференцию IFM, где биолог профессор Рэнди Джиртл был удостоен премии Лайнуса Полинга за выдающуюся роль «отца экологической эпигеномики».

В одной из самых убедительных демонстраций эпигенетики в действии – исследовании мышей агути – доктор Джиртл и его аспирант, доктор Роберт Уотерленд, смогли показать, что питание, которое получают генетически идентичные беременные мыши, может изменить физический облик их новорожденных мышат и их восприимчивость к болезням. Агути – это название гена, при экспрессии которого мыши становятся жирными, желтыми и склонными к хроническим заболеваниям. В своем эксперименте Джиртл и Уотерленд кормили беременных мышей витаминами, включая B₁₂, холин и SAME (**S-аденозилметионин**). Контрольные беременные мыши, не получавшие витаминов, родили желтых мышат, жирных, с диабетом и склонностью к другим заболеваниям из-за гена агути; в то же время мышата, родившиеся у получавших витамины матерей, были худыми, коричневыми и менее склонными к ожирению и болезням. Оказывается, питательные вещества отключили вредный ген агути в потомстве, и он остался безмолвным *на всю жизнь!*

В этом заключается сила эпигенетики. Она подразумевает, что мы можем влиять на то, какие гены «включает» или «выключает» наш образ жизни, в том числе многочисленные ежедневные решения о том, что есть и пить, но мы вернемся к этому в следующей главе.

В поисках функциональной медицины

Стоило мне кусить лекарства «от первопричины», как мне захотелось еще. Я записалась (и, должно быть, проскользнула под радаром) на один из насыщенных многодневных кур-

сов IFM по иммунной дисфункции. Когда ведущий попросил несколько сотен зрителей поднять руки, показывая, кто из них классические врачи, а кто натуропаты, остеопаты, медсестры, хиропрактики, диетологи и так далее, я сидела в дальнем конце зала неподвижно как церковная мышь. Вверх взлетали почти все руки, кроме моей. Доктор слева от меня шепнула: «Кто вы?» – и я ответила: «Та, которая остановила свой РС и хочет узнать, как ей это удалось». Она улыбнулась и представила меня нескольким людям, которые делились ресурсами и поддержкой. Возможно, у меня не было кучки верительных грамот (например, дипломов со степенью доктора медицины или доктора философии) в качестве добавки к имени, но меня приняли в племя.

Именно на этом курсе IFM я узнала второе из трех захватывающих научных открытий.

Хорошая новость № 2: окружающая среда может значить больше, чем геном

Для начала врач функциональной медицины Марк Хайман научил нас тому, что функциональная медицина – это наука о создании здоровья, чтобы болезнь уходила как «побочный эффект» здоровых привычек. Он описал здоровье как состояние равновесия всей системы, достичь которого просто: нужно устранить причины дисбаланса и добавить то, что создает равновесие. Затем он вывел слайд, в котором говорилось, что 90 % хронических заболеваний вызваны не геномом, а «экспосомом», или совокупным числом вызывающих заболевания факторов окружающей среды, воздействующих на нас. (1) Ха! Я молча ликовала: это было еще одним доказательством того, что мы можем управлять своим здоровьем намного лучше, чем принято считать.

За пять лет, прошедших после посещения курса IFM по иммунным дисфункциям, я увидела еще больше доказательств верности предположения о соотношении окружающей среды и генов в 90/10, и в том числе обзор исследований рака под названием «Рак – это заболевание, которое можно предотвратить и которое требует серьезных изменений образа жизни». Исследование приписывает только 5-10 % риска рака дефектным генам и 90–95 % – факторам окружающей среды и образа жизни (2). Даже CDC (Центр по контролю и профилактике заболеваний США) признал главенство факторов окружающей среды: *«К сожалению, было установлено, что генетика составляет только около 10 % заболеваний, а остальные причины, по-видимому, связаны с факторами окружающей среды. Таким образом, чтобы понять причины и в конечном итоге предотвратить заболевание, необходимо изучить внешние причины».* (3)

Итак, каковы же эти факторы окружающей среды, из-за которых все больше людей сталкиваются с аутоиммунными заболеваниями? Этот вопрос заставил меня копнуть глубже, стоило мне узнать о третьей хорошей новости – об «аутоиммунном уравнении».

Хорошая новость № 3: аутоиммунное уравнение – это ответ на вопросы об остановке аутоиммунных заболеваний

До 2000-х годов считалось, что двумя составляющими аутоиммунного заболевания являются гены и факторы окружающей среды. Вопрос, на который никто не мог ответить, звучал так: как эти два мира сталкиваются, порождая аутоиммунные заболевания? В 2008 году доктор медицины США Алессо Фазано, известный детский гастроэнтеролог и научный сотрудник Массачусетской детской больницы общего профиля, опубликовал исследование, которое выявило необходимый третий элемент в уравнении аутоиммунных заболеваний: повышенную проницаемость кишечника, широко известную как «дырявый кишечник».

Описание исследования содержит хорошие новости, разрушающие мифы: *«Эта новая парадигма подрывает традиционные теории, лежащие в основе развития аутоиммунных болезней... и предполагает, что аутоиммунный процесс может быть остановлен, если взаимодействие между генами и триггерами окружающей среды предотвращается путем восстановления целостности кишечного барьера».* (4)

Выводы доктора Фазано дают надежду и указывают путь всем, кто стремится излечиться от аутоиммунных состояний, с помощью простого уравнения:

Гены + триггеры окружающей среды + «дырявый кишечник» = аутоиммунные заболевания

Определение и удаление триггеров окружающей среды + исцеление кишечника = избавление от аутоиммунных проявлений!

Воодушевленная захватывающей наукой, я проводила дни, исследуя вредные внешние триггеры. Я думала, что, если бы у людей был простой способ понять, что может повредить их кишечнику и способно проложить путь к аутоиммунным болезням, возможно, им было бы легче восстановить свое здоровье. Я составила схему вредных элементов окружающей среды и их диетологических противовесов. Подготовив свой чек-лист «обращения вспять причин аутоиммунных болезней», я попросила обратной связи от многочисленных экспертов по аутоиммунным заболеваниям, включая врачей функциональной медицины, практикующих врачей и ученых, которые любезно тратили свое время и поддерживали мою миссию.

Чтобы упростить учет множества триггеров из внешней среды, я создала мнемоническое сокращение – инструмент, помогающий запомнить шесть главных областей, на которые нужно обращать внимание, желая исцелиться: пища (Food), инфекции (Infections), здоровье кишечника (Gut Health), гормональный баланс (Hormone Balance), токсины (Toxins) и стресс (Stress). FIGHTS – «борьба». Хотела бы я, чтобы это звучало как PEACE – «мир», но увы, вселенная предоставила мне слово, резонировавшее с убежденностью, что я справлюсь, которую поселил во мне отец, напоминая: «Ты его победишь».

Затем я задала вопросы и получила истории исцеления от более чем дюжины специалистов по аутоиммунным болезням – врачей, писателей и специалистов функциональной медицины, – которые сами страдали от того, что считали необратимыми аутоиммунными заболеваниями и необъяснимыми воспалительными процессами: целиакии, болезни Крона, болезни Грейвса (диффузный токсический зоб), тиреоидита Хашимото, волчанки, хронической болезни Лайма, хронической усталости, фибромиалгии и прогрессирующего РС.

Всем им сообщали в той или иной форме не до конца верное медицинское заключение, в том числе:

«Вы ничего не можете сделать»,
«Это все у вас в голове»,
«Вам придется всю жизнь принимать лекарства»,
«Вы просто подавлены»,
«Диета тут ни при чем» и даже
«Вам стоило бы посетить психиатра».

К счастью, каждый из этих людей заглянул дальше, чем близорукая современная медицина, поискал и нашел полное исцеление в каких-то сочетаниях «натуральных» решений. Хотя обстоятельства у всех были разные, все они исцелились, найдя корень болезни, удалив триггеры воспаления и добавив питательные элементы в свой рацион.

Все также вылечили кишечник. Почему? Потому что целостность слизистой оболочки кишечника – это нулевой уровень для линии фронта здоровья и болезни, уязвимая мембрана между вашим организмом и внешним миром. Оказывается, триггеры воспаления – вредная пища, химикаты, лекарства и даже стресс – повреждают кишечник, вызывая повышенную проницаемость, а это быстрый путь к аутоиммунным болезням. Со временем воспаление превращается из локальной реакции в проблему всего организма, и это перегружает иммунную систему – ту самую систему, которая должна способствовать исцелению.

А какой из воспалительных факторов сильнее всего повреждает кишечник? Наши постоянные ежедневные дозы обработанных и напичканных химикатами продуктов. Когда я спрашивала у экспертов, что они могут порекомендовать людям с аутоиммунными болезнями, все они отвечали: «Начинайте с еды». Они подчеркивали: уберите сахар, глютен и молочные продукты. С этого мы и начнем, но сначала несколько заметок об этом направлении.

Как получить от книги максимум пользы

- Вы можете заметить, что главы 1–6 идут не согласно порядку FIGHTS. Причина этого – необходимость начать естественное исцеление кишечника с еды. Вторая глава – «Приведите в равновесие гормоны» – намеренно помещена в конец из-за того, что гормоны находятся «ниже по течению», нежели другие темы книги. Хотя все главы можно читать и работать над ними по отдельности, я рекомендую следовать по порядку.

- Эта книга предназначена для использования в качестве ресурса, ориентированного на действия. Возьмите ручку и делайте заметки на полях, закладывайте страницы, выделяйте предложения и концепции, которые находят в вас отклик, пользуйтесь дневником – записывайте все, что откликается в историях, науке или инструментах. И обратите внимание на ваши усилия и приходящие за ними результаты.

- Вы можете прочитать все до конца и вернуться к работе с инструментами по очереди; или, если вы хотите сразу перейти к действию, приступайте!

- Я предлагаю множество инструментов в наборах. Пожалуйста, имейте в виду, что это сделано, чтобы предоставить вам множество вариантов. Если вам нравятся некоторые предложения, попробуйте их. Эта игра называется экспериментом. Ищите *свои* уникальные триггеры и причины.

- В книге есть многое, что вы можете сделать самостоятельно, но вы не раз услышите мои рассуждения о важности работы со специалистом функциональной или интегративной медицины либо натуропатом. Вы,

скорее всего, захотите найти врачей, которые покрываются страховкой, но, к сожалению, специалисты, обладающие достаточной квалификацией, чтобы вести пациентов к здоровью, не очень вписываются в современную медицинскую парадигму шестиминутного или пятнадцатиминутного приема у врача. Вместо того эти холистические эксперты обычно предлагают первоначальный прием продолжительностью от шестидесяти до девяноста минут; и хотя многие могут выставить счет вашей страховой компании, но чаще всего они ожидают оплаты своих услуг наличными. Делайте то, что можете, самостоятельно, но также предпримите все возможное для того, чтобы работать со специалистом.

- Вы отметите, что рекомендации частично совпадают, например совет принимать определенные пищевые добавки, есть больше клетчатки и чаще расслабляться. Это сделано намеренно, но не следует рассматривать эти советы как дополнение. Например, в главе о питании я рекомендую принимать до 4 000 мг жирных кислот омега-3 в день в рамках общего режима приема пищевых добавок. Омега-3 также обсуждаются в главах о кишечнике и гормонах. Рассматривайте дополнительные рекомендации как новую информацию о знакомой идее, а не как предложение добавить еще 8 000 мг омега-3.

- У вас может появиться вопрос, сколько времени займет исцеление. Лучший вариант, которого стоит ждать при соблюдении рекомендаций в главах о еде и кишечнике, – это улучшение самочувствия на уровне «немного лучше», «значительно лучше» или «намного лучше» в первые три месяца. Некоторым становится лучше и даже легче за несколько недель отказа от сахара. Как вы, наверное, знаете, аутоиммунные заболевания не появляются внезапно, за одну ночь. Иногда проходит пять или десять лет, а иногда и несколько десятилетий, прежде чем триггеры внешней среды спровоцируют проявление аутоиммунного заболевания. Фактически аутоиммунные заболевания развиваются в виде спектра: скрытые заболевания, при которых растет уровень антител, но симптомы не проявляются, экспрессия аутоиммунного заболевания, когда симптомы начинают проявляться, и, наконец, собственно заболевание с ухудшением симптомов и возможным повреждением тканей. Время, нужное вам для исцеления, зависит от многих факторов, в том числе от того, в какой части спектра вы находитесь, от вашего настроения, но прежде всего – от вашей преданности идее сохранения своего здоровья и благополучия. У моего учителя по биохимии Стива Фоукса есть правило: аутоиммунное заболевание обычно обращается вспять за время, в десять раз меньшее, чем время развития болезни. Например, если что-то нарастало в течение десяти лет, то, чтобы исцелить его, понадобится год.

- Если после работы с главами о пище и кишечнике вы все еще чувствуете себя плохо, я советую вам сдать анализы на инфекции и тяжелые металлы. Избавление от этой ноши потребует времени. По словам специалистов, выведение из организма ртути и свинца может занять до нескольких лет. И, если вы прошли всю программу и вам не стало лучше, то ознакомьтесь с дополнительными решениями – они содержатся в приложении.

Если вы боретесь за свое здоровье уже долго, то нормально, что вы относитесь ко всему скептически или даже разочарованы. Но прежде чем мы начнем, я попрошу: впустите в свою жизнь возможность надеяться. Если вы верите, что исцеление возможно, вы откроете дверь не только хорошему самочувствию, но и другой, зачастую лучшей жизни. Возможно, это звучит

странно, но когда я спрашивала каждого пациента, с которым беседовала, о позитивной стороне болезни, почти все ответили: «Пробуждение». Каждый из них видел в своем возвращении к здоровью приглашение принять целостность и открыть свое подлинное «я». Это и есть дар.

У стресса может быть положительный эффект, если мы верим, что он делает нас сильнее. Ваше отношение может стать важнейшим фактором исцеления. Если вы верите, что можете выздороветь, то у вас на это намного больше шансов!

Сейчас, как никогда ранее, у нас есть возможность обратить вспять и предотвратить эти ранее считавшиеся «неизлечимыми» аутоиммунные состояния. Я стратегически использую термин «состояния» вместо «болезней», чтобы показать, что эти расстройства обусловлены нашим образом жизни и в значительной степени зависят от того, как мы живем, – от нашей собственной окружающей среды. У нас есть наука, вдохновение, лабораторные тесты и растущее число специалистов функциональной/интегративной/натуропатической медицины и тренеров по здоровью, которые могут поддержать нас на пути к возвращению здоровья. Мы можем восстановить здоровье быстрее, чем когда-либо, и, безусловно, с меньшими затратами, чем многие люди, описанные в этой книге, тратившие иногда более десяти лет и/или более полу-миллиона долларов в попытках исцелиться.

Здорово! Но как?

Давайте начнем с вашего следующего приема пищи.

Глава 1

Начните с еды

«Из-за еды мы можем сильно заболеть; или же мы можем едой восстановить здоровье».

Терри Уолс, доктор медицины США



Важность питания при аутоиммунных заболеваниях нельзя недооценивать, и все же людям трудно ее осознать. Как может что-то столь обыденное, столь распространенное, столь простое и основное быть методом излечения таких разрушительных и изнурительных состояний? Если вам это кажется контринтуитивным, вы не одиноки. Я понятия не имела, что моя «довольно здоровая» диета с малым содержанием жиров, богатая цельными злаками, была одной из главных причин развития РС. Но так называемый хлеб наш насущный может быть причиной разрушительных аутоиммунных состояний *и наоборот, может стать тем самым лекарством, в котором нуждается наше тело.* Мне повезло выяснить, что у меня не связанная с целиакией чувствительность к глютену, и безумием для меня стало то, что, убрав этого главного подозреваемого, я смогла прервать 26-летний цикл ремиттирующе-рецидивирующего рассеянного склероза, просто изменив питание.

Неужели это так просто? Это сложное, хроническое, разрушительное аутоиммунное заболевание можно повернуть вспять или значительно улучшить состояние, просто убрав несколько продуктов? Короткий ответ – да, многим это поможет. Опросив более десятка специалистов и исходя из осмотров своих собственных клиентов я выяснила, что у людей с аутоиммунными проблемами состояние при изменении питания улучшается на 60–80 %. Некоторые, и я в том числе, исцеляются на 100 %.

Вы можете думать, что отказаться от любимой еды слишком страшно, чтобы даже попробовать. Но любой путь, каким бы трудным он ни был, можно пройти шаг за шагом. Здесь приходит на помощь «Набор инструментов здорового питания». Мое пошаговое руководство поможет вам разделить процесс на части, один кусочек за раз – и я буду рядом с вами. Вам нужно еще что-то для убеждения? Давайте рассмотрим решающую роль пищи в нашем здоровье.

Что не так с нашей пищей?

Ответ на этот, казалось бы, простой вопрос требует быстрого обзора эволюции человека и истории появления хронических заболеваний. Большую часть своего существования на Земле мы, люди, были охотниками-собираателями, ели свежую, цельную пищу, которую собирали или добывали на охоте. Было мало зерновых, никаких пестицидов или гербицидов, мало обработанных продуктов и никакой генетически модифицированной пищи. Верхний слой почвы изобилует полезными организмами, растения росли с естественной скоростью, а остатки минералов снова оказывались в почве до следующего года; животная и растительная пища была питательной, насыщенной полезными веществами; и хронических болезней практически не существовало.

Наши предки, возможно, жили не очень долго (из-за инфекционных болезней и травм), но у них по большей части не было воспалительных и дегенеративных болезней. Антропологи отмечали этот феномен. В их числе был Вестон А. Прайс, канадский зубной врач, стремившийся выяснить, почему у людей традиционных культур практически не было кариеса и хронических заболеваний. Более того, оказалось, что люди традиционных культур, питавшиеся местной пищей, были всегда здоровы и в хорошей физической форме. Если они не погибали от туберкулеза или от стихии, то могли дожить до 70 лет или даже больше.

Современная пища и человеческая биология: эволюционное несовпадение

Перенесемся в эпоху индустриальной революции, которая в конечном итоге создала массовое сельское хозяйство и машины для крупномасштабного производства, чтобы прокормить растущее население США после Второй мировой войны. Огромное количество обработанных зерновых – пшеницы, кукурузы, риса и сои – обеспечивало дешевый и легкий источник калорий. В конце концов, покупать быстрозамороженные и упакованные продукты намного проще и эффективнее, чем самому производить пропитание.

Но у удобства была цена.

Развив массовое производство зерновых, растительных масел и животных продуктов, мы получили серьезные болезни. Сегодня хронические заболевания в США поражают почти половину взрослых, становятся причиной смерти или инвалидности и составляют основную часть расходов на здравоохранение (1). Что еще более трагично, эти болезни, когда-то редкие или связанные с пожилым возрастом, теперь поражают детей и особенно женщин в расцвете сил. Пищевая непереносимость, загадочные и часто разрушительные симптомы, инсулинорезистентность, ожирение и хронические болезни становятся нормой.

Получается, что наш современный образ жизни и есть причина аутоиммунных состояний; и современная пища – один из главных виновников. Как только люди переключились с разнообразной диеты из добытых собственноручно продуктов на употребление нескольких основных культур, популяция столкнулась с общим ослаблением здоровья и сокращением долголетия. Помимо этого, мы переключились с периодически доступной пищи на постоянно доступную (упакованные, обработанные продукты) и с сезонных продуктов на доступные круглый год (импортные или выращенные в теплицах). Быстрые и дешевые полуфабрикаты позволяют нам пойти коротким мутсом! но они не подходят для человеческой биологии. Наш организм бунтует против этой «неестественной» пищи, и у нас развиваются современные хронические заболевания, чрезвычайно редкие или отсутствовавшие до аграрной эры. Поэтому некоторые называют эти современные хронические заболевания «расстройствами несоответствия». Другими словами, стандартная американская диета (САД²), – она же западная диета – полная сахаров и химических продуктов, ведет короткой дорогой к инсулинорезистентности, ожирению, раку и аутоиммунным болезням.

² В английском языке акроним SAD (Standard American Diet) также соответствует слову sad, «грустный», а SAD-diet – это и стандартная американская, и «грустная» диета. – *Прим. науч. ред.*

Возвращение к здоровью

Хорошая новость: возвращение к здоровью и долголетию обычно следует за переходом к более классическим системам питания. Зачастую довольно быстро.

Мы знаем, что люди из традиционных культур, перешедшие на западные диеты, страдают от тех же последствий для здоровья, что и люди, выросшие на западной диете. Даже кратковременная современная американская диета может привести к диабету, ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям, а все это является факторами риска развития аутоиммунных состояний. Исследователь питания Керин О'Ди изучал австралийских аборигенов, покинувших родной дом в буше и переехавших в более вестернизированный город Дерби, Австралия. Получив доступ к рафинированным углеводам и начав вести более сидячий образ жизни, они вскоре стали страдать ожирением и диабетом. О'Ди провел семинедельное исследование, чтобы выяснить, что произойдет, если аборигены вернуться к своей привычной диете из рыбы, моллюсков, птиц, мяса кенгуру, корнеплодов и дикого меда. И действительно, возвращаясь к традиционной пище, аборигены теряли вес и их здоровье заметно улучшалось. Все маркеры воспаления и диабета у них снизились или исчезли *всего за семь недель!*

Принципы традиционного образа жизни, включенные в жизнь как обособленных сообществ, так и «цивилизованных» людей, сокращают количество хронических заболеваний и повышают благополучие.

Значит ли это, что вам придется наточить копье и гоняться за своей едой по диким лесам? Говоря метафорически, так и есть. Говоря практически, вам просто нужно стать умным современным охотником-собирателем, чтобы искать пищу, наиболее подходящую вам с точки зрения эволюции. Как только вы начнете выбирать еду, которая больше подходит вам биологически, произойдут примечательные события: признаки и симптомы хронических болезней начнут слабеть, заменяясь побегами и цветами крепкого здоровья и благополучия. Чем больше вы исцеляетесь, тем проще становится выбирать правильную пищу, пока однажды эта привычка не станет второй натурой.

Пища и три невидимые, но могущественные силы внутри вас

Для понимания значимости выбора пищи полезно знать, что происходит в вашем организме. Ваши каждодневные решения – что вы едите, пьете, думаете и делаете – напрямую влияют на то, движетесь ли вы к здоровью или к болезни. Значительнее всего на здоровье и болезнь влияют три фактора, существующие на микроскопическом уровне внутри каждого из нас и воздействующие на нас по многу раз в день. Эти три невидимые, но могущественные силы – **эпигенетика**, **микробиом** и **митохондрии**. Каждая из этих сил в реальном времени отвечает на пищу, которую вы едите ежедневно. Знание об их значимости – это заметный первый шаг. Давайте рассмотрим каждую силу отдельно, прежде чем перейти к общей картине.

Вы знаете поговорку «*ты то, что ты ешь*». Последние научные исследования доказали, что эта старая фраза – абсолютная правда. Пища, которую мы едим, не только становится строительным материалом для новых клеток, но и пишет нашу собственную, личную историю кусочек за кусочком. Чтобы понять **эпигенетику** пищи, представьте, что сейчас обед, и вы в одной руке держите бургер. Представьте, что другая ваша рука лежит на выключателе света. Если ваш бургер сделан из обычного генно-модифицированного, откормленного зерном, накачанного антибиотиками мяса, приготовлен на горячей сковороде на промышленном масле и подан с булкой, поверните выключатель вверх. Вы только что включили гены, отвечающие за болезнь. А что, если вы выбрали бургер из стопроцентного мяса от животных травяного откорма, приготовленный на топленом масле гхи на среднем огне и обернутый листьями органического салата? Ваша рука на выключателе только что повернула его вниз. Поздравляем! Вы выключили гены, запускающие болезнь, и включили гены, ответственные за здоровье.

Ваш выбор пищи напрямую влияет на состав и работу вашего **микробиома**. Сахар и обработанные продукты кормят вредные грибки, которые выделяют микотоксины и порождают дрожжевые инфекции (*Candida*), в то время как богатые пробиотиками продукты, – например ферментированные овощи, питают полезные бактерии, что помогает поддерживать равновесие микробиома. Каждый раз, выбирая пищу, вы выбираете, какие указания дать генам – вредить или помогать, – и определяете, в какую сторону склоняется баланс микробиома – в сторону болезни или исцеления.

Ключевая концепция: с каждым приемом пищи вы сами выбираете, какие гены проявятся – вредные или исцеляющие.

Вы слышали, что еда – это топливо, и вот почему. **Митохондрии** – это крошечные, но мощные фабрики во всех клетках вашего тела. Они превращают пищу, которую вы едите, в энергию. Они производят 90 % всей клеточной энергии, так что они определенно мощные! Количество и эффективность митохондрий отражает микрокосм вашего здоровья и благополучия. Когда ваши митохондрии работают хорошо, вы чувствуете себя лучше и полны энергии. Обратное тоже верно: когда вашим митохондриям наносится урон – от стресса, инфекций, токсинов и пищи, – у ваших поставщиков энергии появляется повод устроить забастовку.

Специалист по митохондриям, невролог, доктор медицины США Брюс Коэн говорит, что одна из главных причин, по которой количество митохондрий сокращается, – это употребление слишком большого количества низкокачественной пищи и недостаток здоровых продуктов.

Он предупреждает, что, если мы не едим много фитонутриентов, антиоксидантов, здоровых жиров, белков и клетчатки, наш организм не получает базовых инструментов для исцеления и жизни.

Теперь, когда вы понимаете важность невидимых сил внутри вас, вы можете лучше понять, насколько важен ваш выбор пищи. Вы буквально едите за триллионы живущих внутри

вас микробов. Для некоторых перспектива такого прямого контроля над своим здоровьем может стать огромным облегчением. Для других же влияние повседневного выбора может ощущаться скорее, как нежелательное давление. Если вы попадаете в последнюю категорию, помните, что вам не нужно начинать с нуля или проходить этот путь в одиночку. Продукты, описанные в «Наборе инструментов здоровой пищи», послужат вам картой, а я буду вашим проводником на пути к здоровью шаг за шагом. Сейчас самое важное – это ваша готовность изучить и в конечном счете оптимизировать свой выбор продуктов питания.

Рецепт исцеления с помощью пищи

Итак, с чего начать? Как определить, каких продуктов следует избегать и что есть, чтобы оптимизировать свое здоровье? К счастью для меня, нутрициолог функциональной медицины помогла мне вернуться к здоровому образу жизни. Она рассказала мне о токсичных продуктах, помогла определить мою личную пищевую чувствительность и провела меня через протокол лечения кишечника. За 30 дней я выявила и удалила из рациона свои личные пищевые триггеры и добавила питательные продукты, помогающие вылечить кишечник, и так я избавилась от пищеварительных и аутоиммунных проблем.

Своих клиентов я как специалист по здоровью провожу тем же простым путем, который прошла сама, избавившись от многолетних аутоиммунных симптомов и обретя крепкое здоровье, и который я сейчас покажу вам. Во-первых, я помогу вам понять связь между пищей и аутоиммунными состояниями. Мы рассмотрим конкретные примеры того, как пища может запустить и закрепить их на годы или даже десятилетия, а также как пища может служить величайшим целителем, даже если еда не ваш основной триггер. (В следующих главах мы рассмотрим другие распространенные триггеры). Многие успешно исцелились с помощью питания. Если я смогла это сделать, то и вы сможете.

Прежде чем мы перейдем к решениям, давайте посмотрим, как пища запускает аутоиммунные состояния. После того как вы увидите связь, у вас, возможно, появится больше мотивации избавиться от того, что причиняет вам вред.

Вредная сторона пищи

Как уже упоминалось ранее, стандартная американская, или западная диета (САД) является мощным фактором в сегодняшней эпидемии аутоиммунных заболеваний. Переработанные продукты, рафинированный сахар, глютен, зерновые, выращенные негуманным способом животные и произведенные на заводах продукты из них, а также нездоровые жиры, такие как гидрогенизированные (химически измененные) и большинство растительных масел, являются основными виновниками воспалительных процессов, запускающих и закрепляющих аутоиммунные расстройства. Вот как это происходит.

Около 75 % вашей иммунной системы находится в кишечнике, в частности, внутри слизистой оболочки тонкого кишечника, а аутоиммунные заболевания являются проблемой иммунитета. Мы рассмотрим воспаление более подробно в главе о кишечнике, но сейчас самое важное – понять, что все вызывающее воспаление или вредящее кишечнику вредит вашей иммунной системе. Продукты стандартной американской диеты, вызывающие воспаление, создают дисбаланс в кишечной микрофлоре (дисбактериоз микробиома, или дисбаланс кишечника), формируют дефицит питательных веществ и повышенную кишечную проницаемость (также известную как «дырявый кишечник»), которые ведут к аутоиммунным реакциям.

«Дырявый кишечник» и пищевые чувствительности

«Дырявый кишечник» – буквально большие отверстия³ в слизистой оболочке кишечника (представьте себе дыры в рыболовной сети) – позволяет крупным непереваренным частицам пищи попадать в кровоток. Оказавшись там, большие молекулы, например глютен, казеин (молочный белок) или яичный белок, получают метку от иммунной системой как опасные «чужаки». Иммунитет создает антитела («ракеты»), атакующие эти «вредные» пищевые частицы. После того как частица пищи получила метку опасной, она «запоминается» организмом, а значит, при каждом следующем употреблении продукта, имеющего ее в своем составе, и при условии проницаемости кишечника, иммунитет будет давать «ответ», который вы ощутите как симптомы пищевой непереносимости. Со временем у восприимчивых людей иммунная система начнет нападать и на собственные ткани организма, чем-то похожие на молекулы белков, которые иммунитет пытался уничтожить ранее.

К кишечной проницаемости могут привести многие факторы: пища, содержащая глютен, молочные продукты, сахар, инфекции, вызванные грибком Кандида, болезнь Лайма, а также сопутствующие инфекции; токсины, в том числе пестициды и лекарства, например антибиотики, а также постоянный травматический стресс. Давайте рассмотрим подробнее глютен. На клеточном уровне молекула глютена похожа на молекулу щитовидной железы. Если вы едите глютен и у вас есть предрасположенность к патологии щитовидной железы, у вас может развиться тиреоидит Хашимото. Это аутоиммунный каскад: внешние факторы, в том числе пища, инфекции, токсины и стресс ведут к появлению «дырявого кишечника», который вызывает аутоиммунные реакции, например пищевые чувствительности, и, наконец, приводит к аутоиммунным заболеваниям во всей красе.

Вы можете даже сейчас сталкиваться с отсроченными аллергическими реакциями на многие продукты, которые едите, и даже не знать об этом. Если вы считаете, как я когда-то, что эти симптомы – обычная часть жизни, то вы не станете искать связь между пищей, которую едите, и дискомфортом, который испытываете. Если вы не способны определить причинно-следственную связь между едой и болями в теле или туманом в голове, то на установление этой связи потребуются годы. А ведь можно и вообще ее не найти. Если же вы продолжаете есть продукты, которые вызывают воспаление кишечника и чрезмерную реакцию иммунной системы, ваши симптомы наверняка станут сильнее в попытке привлечь ваше внимание.

Аутоиммунные заболевания не появляются в одночасье. Это постепенный и, как правило, скрытый процесс, развивающийся в течение пяти, десяти или более лет, они часто остаются незамеченным до того момента, пока не проявятся значительные симптомы – безошибочные признаки аутоиммунного заболевания.

³ Зазоры между клетками слизистой оболочки кишечника. – *Прим. науч. ред.*

То, о чем вы даже не слышали, может вам навредить

Я многое знаю о молчаливых, но опасных пищевых токсинах и о том, как они вызывают аутоиммунную реакцию. В моем детстве каждодневные завтраки из хлопьев с молоком, школьные обеды из сэндвичей с арахисовым маслом и джемом на цельнозерновом хлебе незаметно вызвали воспаление в моем кишечнике, нарушали баланс микробиома, вредили работе митохондрий и обмену веществ.

Оглядываясь назад, я не удивляюсь, что недиагностированная непереносимость глютена привела к дисбалансу иммунитета, «дырявому кишечнику» и в итоге – к рассеянному склерозу в 19 лет. Я продолжала есть продукты с глютеном до 45 лет и неосознанно поддерживала иммунный ответ, из-за которого развивался РС.

То, что мы едим, может быть триггером аутоиммунной реакции, но может стать и сильным целителем. На самом деле согласно мнению множества экспертов у пищи самый мощный целительный потенциал из всех существующих решений. Многие из тех, кто начал бороться с первопричиной напрямую, удалив самые вредные продукты, такие как сахар, глютен, обработанные и молочные продукты, из своего рациона и заменив их питательными продуктами, например органической листовой зеленью, здоровыми жирами и умеренным количеством белка, обнаружили, что многочисленные аутоиммунные симптомы исчезают и больше не возвращаются.

Когда в 2010 году я диагностировала у себя непереносимость глютена без целиакии и резко отказалась от него, я исцелила свой «дырявый кишечник» – и все мои проблемы с пищеварением и симптомы рассеянного склероза ушли навсегда. Позже анализ крови подтвердил, что у меня больше нет антител к миелиновым оболочкам – тканям, которые ранее подвергались аутоиммунным атакам, – и недавняя МРТ показала историю РС, но отсутствие признаков активного РС. МРТ подтвердила, что в моем мозге не только не было новых изъязвлений, но и старые начали бледнеть и пропадать.

Какой бы ни была причина, начните с еды: две короткие истории

Еде не обязательно быть основной причиной болезни, чтобы стать вашим первым решением. Независимо от того, оказались ли вашей причиной стресс, инфекция или воздействие токсинов, – мы рассмотрим их в других главах – вы можете ощутить заметное улучшение, начав с изменения пищи. Вот два примера людей, достигших замечательного исцеления с помощью еды, хотя их основными триггерами были стресс и токсины соответственно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.