

# АУТОИММУННЫЙ ПРОТОКОЛ



БОЛЕЕ  
**3000**  
ОТЗЫВОВ НА  
AMAZON

## НОВЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ

АСТМЫ, ВОЛЧАНКИ, ПСОРИАЗА, СРК, ТИРЕОИДИТА ХАШИМОТО,  
РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА И ДРУГИХ АУТОИММУННЫХ СОСТОЯНИЙ

24 симптома,  
сигнализирующих  
о сбое в работе  
иммунной  
системы

«Дырявый»  
кишечник, токсины,  
хронические  
инфекции и еще 7  
факторов риска

30-дневная программа  
восстановления  
и инструменты  
для борьбы  
с триггерами

**Эми Майерс**  
**Аутоиммунный протокол.**  
**Новый подход к профилактике**  
**и лечению астмы, волчанки,**  
**псориаза, СРК, тиреоидита**  
**Хашимото, ревматоидного**  
**артрита и других**  
**аутоиммунных состояний**  
Серия «Иммунитет: игра против  
своих. Глобальные мировые открытия  
об аутоиммунных заболеваниях»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67669838](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67669838)*

*Аутоиммунный протокол: новый подход к профилактике и лечению астмы, волчанки, псориаза, СРК, тиреоидита Хашимото, ревматоидного артрита и других аутоиммунных состояний:*

*ISBN 978-5-04-169262-9*

## Аннотация

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.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие от российского эксперта	6
Аутоиммунные патологии, или белые пятна в медицине	6
Часть 1	11
Глава 1	11
Провал традиционной медицины	14
Путь доктора Майерс: решение	24
Моё путешествие в мир аутоиммунной патологии	28
Функциональная медицина: восстановление баланса вашего тела	40
Аутоиммунный спектр	43
Продолжаем	53
Эпидемия аутоиммунных заболеваний	54
Гигиеническая гипотеза	57
В поисках надежды	59
Глава 2	62
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**Эми Майерс**

**Аутоиммунный протокол:  
новый подход к  
профилактике и лечению  
астмы, волчанки,  
псориаза, СРК, тиреоидита  
Хашимото, ревматоидного  
артрита и других  
аутоиммунных состояний**

*Посвящается отцу и людям с аутоиммунными  
заболеваниями.*

*Желаю вам найти в этой книге альтернативный  
способ борьбы с вашей патологией*

© Грачев М.К., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# **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 су-

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 – установка 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.

### Предисловие от российского эксперта

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 аутоим-

мунных 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 ток-

сического бремени, излечением от инфекций и уменьшением стресса. Я помогу вам позаботиться о своем здоровье и совершить выбор, который поддержит 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, веро-

ятно, увидите двух разных специалистов; для трех недугов – три специалиста; и так далее.

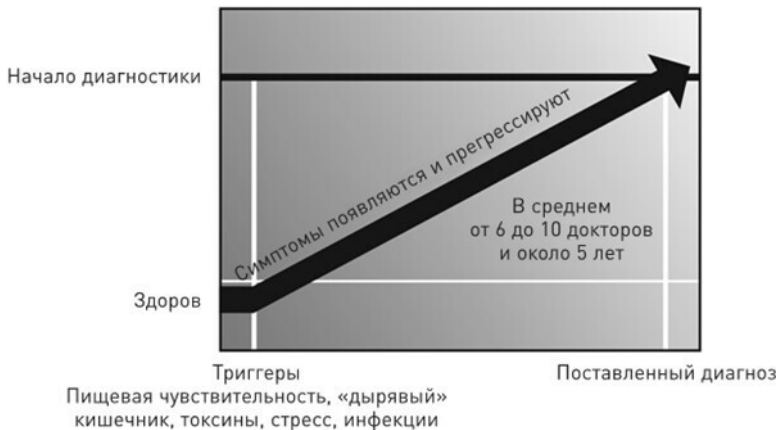
Эта фрагментация говорит о том, что ваша проблема – это заболевание определенного органа, но на самом деле – это болезнь иммунной системы в целом. Все эти болезни, несмотря на то, что они влияют на разные системы органов, происходят от одной и той же общей причины: иммунная система вышла из строя. Мой 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 су-

существует возможности обратить его вспять. Это может сделать поиск диагноза довольно жутким, поскольку в конце – не обещание здоровья, а только перспектива все более углубляющейся болезни.

### КАК ПРОГРЕССИРУЕТ АУТОИММУННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ



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 заболе-

вания, 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 тиреоидит 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 продолжаться увеличиваться, жизнь в основном будет протекать, как и раньше.

Вам не очень понравится идея о том, что ваша щитовид-

ная 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, 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.

## 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

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, метод Майерс<sup>1</sup> эффективен

---

<sup>1</sup> Иногда обозначается в этой книге как «Путь Майерс». – *Прим. науч. ред.*

при лечении всех аутоиммунных и связанных с ними состояний. Это также эффективный способ предотвращения аутоиммунной патологии.

По мере того, как ваше лечение прогрессирует, вы понимаете, что худшие побочные эффекты – не всегда медицинские: есть также личная цена, которую вы платите за болезнь. Возможно, вы не можете играть со своими внуками, потому что у вас слишком болят суставы или потому что иммунодепрессант, который вы принимаете, делает вас слишком уязвимым для возможной простуды или гриппа. Может быть, вы не сможете провести второй медовый месяц или семейный отпуск, которого так ждали, потому что у вас болят мышцы, вы чувствуете себя истощенным или просто слишком слабым. Вам требуется брать на работе дополнительные больничные или сократить свое рабочее время. Возможно, вы даже рискуете быть уволенным.

Или, может быть, пострадает ваша социальная жизнь. В конце концов, очень часто вы чувствуете себя измученным, раздражительным и «не похожим на себя». Звонят друзья, предлагают сходить на ужин, на концерт, на прогулку, или даже просто душевно побеседовать по телефону. Но слишком часто у вас просто не хватает на это энергии. Может быть, вы чувствуете себя слишком подавленным, чтобы присоединиться к веселью. Или вы боитесь, что станете такой плохой компанией, что ваши друзья, семья и близкие в конце концов устанут быть с вами.

Худшим, что вы обнаружите, будет отчуждение. Вы почувствуете, что ваше тело, здоровье и сама ваша жизнь находятся вне вашего контроля. Вы спросите своего врача, можно ли что-нибудь сделать, чтобы улучшить положение – может быть, изменить свой рацион? Вы увидели в ток-шоу кого-то, кто сказал, что глютен способствует развитию аутоиммунных заболеваний. Может, стоит отказаться от хлеба и макарон или попробовать отказаться от глютена? Недавно друг отправил вам ссылку на статью о состоянии, известном как «негерметичный кишечник». Стоит ли вам узнать об этом больше?

Опять же, традиционная медицина очень категорична. По словам врача, аутоиммунные заболевания влияют на иммунную систему, а не на пищеварительную! Диета практически не имеет значения. Демонический глютен? Это просто тренд. Правда, некоторые люди действительно страдают аутоиммунным заболеванием, связанным с глютеном, известным как глютенная энтеропатия<sup>2</sup>, но мы уже проверили вас на это, и у вас его нет, поэтому вам не о чем беспокоиться.

Ваш врач говорит вам, что лучшее, что вы можете сделать, – это принять свое заболевание, научиться жить со всеми его побочными эффектами и надеяться, что прописанные лекарства и дальше будут работать.

К счастью, есть и другой путь.

---

<sup>2</sup> Также носит название целиакии. – *Прим. науч. ред.*

# Путь доктора Майерс: решение

Традиционная медицина ищет диагноз и лечит симптомы. Метод Майерс, напротив, основан на функциональной медицине – медицинском подходе, который рассматривает, как взаимодействуют все системы организма, и стремится обеспечить их оптимальное функционирование. Считается, что диета, образ жизни, факторы окружающей среды и стресс играют огромную роль в том, что вы заболели или, наоборот, чувствуете себя хорошо.

Ни один подход, даже метод Майерс, не может вылечить аутоиммунные заболевания. В медицинской науке «излечение» означает, что болезнь окончательно закончилась, в отличие от «ремиссии», когда болезнь временно прекращается, или «реверсирования», когда болезнь остается в вашем теле, но не проявляет никаких симптомов.

Поскольку никто еще не научился лечить аутоиммунные заболевания, метод Майерс предлагает вам следующее: реверсирование и профилактику. Метод Майерс облегчает симптомы, помогает отказаться от приема лекарств и позволяет вести жизнерадостную, энергичную жизнь без боли. Дело не в том, чтобы научиться жить с болезнью. Речь идет о создании здоровья на всю жизнь.

В основе этого подхода лежат четыре столпа, каждый из которых был проверен в ходе экспериментальных исследо-

ваний и за годы моей врачебной практики дал потрясающие результаты:

**❶ Вылечите свой кишечник.** В конце концов, 80 процентов вашей иммунной системы находится в кишечнике. Кишечник – это ворота к вашему здоровью, поэтому, если ваш кишечник нездоров, ваша иммунная система тоже не будет здорова.

**❷ Избавьтесь от глютена, злаков, бобовых и других продуктов,** вызывающих хроническое воспаление. Воспаление – это общесистемный иммунный ответ, который в при небольшом его проявлении действительно может помочь вам вылечиться. Но когда воспаление становится хроническим, оно оказывает стрессовое воздействие на все ваше тело, особенно на вашу иммунную систему. Если вы страдаете аутоиммунным заболеванием, воспаление вызывает симптомы и ухудшает ваше состояние. Если у вас есть риск развития аутоиммунного заболевания, усиление воспаления может превратить ваше состояние в полномасштабное аутоиммунное расстройство.

Глютен – белок, содержащийся в пшенице, ржи, ячмене и многих других зерновых, оказывает стрессовое воздействие на вашу пищеварительную систему, подвергая вас риску заболевания, известного как повышенная кишечная проницаемость, которое еще больше обременяет вашу иммунную систему. Многие другие продукты, в том числе зерновые и бо-

бовые, не содержащие глютена, также вызывают воспаление. Вот почему, следуя методу Майерс, вы откажетесь от глютена и очистите свой рацион, тем самым вылечив кишечник, устранив воспаление и обратив вспять аутоиммунные заболевания.

**③ Избавьтесь от токсинов.** Каждый день на нас воздействуют тысячи токсинов – дома, на работе и на улице – и наша иммунная система ощущает на себе это бремя. Если у вас аутоиммунное заболевание или вы предрасположены к нему, то степень вашего токсического бремени может оказать большое влияние на ваше здоровье.

**④ Вылечите свои инфекционные заболевания и избавьтесь от стресса.** Определенные инфекции также могут вызвать аутоиммунное состояние, равно как и физический, умственный или эмоциональный стресс. В процессе реализации своего порочного круга стресс также может спровоцировать или повторно запустить инфекцию, в то время как инфекции усугубляют воздействие стресса на ваше тело. Таким образом, когда вы облегчите это бремя своей иммунной системы, вы значительно улучшите свои симптомы.

Метод Майерс основан на последних передовых исследованиях, опубликованных в наиболее уважаемых научных журналах. Фактически, я только что закончила проводить интервью для своего саммита по аутоиммунным заболеваниям ([www.automunesummit.com](http://www.automunesummit.com)) с сорока исследователя-

ми, учеными, врачами и преподавателями со всей страны, и все они согласились с обоснованностью этого четырехкомпонентного подхода. Он также основан на моем личном опыте как пациента, так и врача. В отличие от традиционной медицины, метод Майерс – это вдохновляющее и оптимистичное лечение, которое дает вам шанс жить яркой, энергичной и безболезненной жизнью.

Да, вы снова сможете играть с внуками. Да, вы сможете замедлить, остановить и даже обратить вспять прогрессирующее заболевание, устраняя симптомы, избавляясь от боли и уменьшая или даже прекращая прием лекарств. Да, вы можете стать тем жизнерадостным, энергичным человеком, которым были раньше, или, если вы страдаете от своего заболевания с подросткового возраста, вы можете стать уверенным и здоровым человеком, которым всегда хотели быть. И, да, вы сможете сами управлять своим состоянием.

По прошествии тридцати дней, проведенных по методу Майерс, вы почувствуете себя значительно лучше, а через несколько месяцев у вас исчезнут симптомы. Некоторым из вас может потребоваться помощь практикующего врача для полного выздоровления, но в большинстве случаев эта книга – все, что вам нужно.

Я использовала этот подход с тысячами моих пациентов и убедилась, что он работает. Фактически, люди приезжают ко мне со всей страны – часто со значительными усилиями и затратами – потому что они очень хотят найти другой, лучший

способ лечения аутоиммунных заболеваний. Им не нравится традиционная помощь, которую предлагают им их врачи; они хотят решение проблемы своего аутоиммунного заболевания. Метод Майерс – это именно такое решение: эффективный и долгосрочный подход с целью обращения вспять и предотвращения аутоиммунных заболеваний.

Я также использовала метод Майерс на себе. В течение многих лет я боролась с аутоиммунным заболеванием, которое побудило меня к мучительным поискам лучшего способа лечения. В конце концов, мне пришлось изобрести его самостоятельно.

## **Моё путешествие в мир аутоиммунной патологии**

Я не могла поверить, что это происходило со мной.

Я лежала в постели, охваченная панической атакой. Я отчаянно хотела продолжить свой второй год обучения в медицинской школе. Но я боролась с кошмарными симптомами болезни Грейвса, аутоиммунного состояния, при котором щитовидная железа атакует сама себя и вырабатывает свой собственный гормон в избытке. Какими бы ужасными ни были симптомы, беспомощность была еще хуже – ощущение, что моя жизнь больше не принадлежит мне.

Первые признаки проявились еще в начале моего второго года обучения в Центре медицинских наук университета

штата Луизиана в Новом Орлеане. Как и в случае с большинством аутоиммунных заболеваний, я понятия не имела, что происходит. Впервые в жизни меня охватили приступы паники. Несмотря на то, что я почти не тренировалась и ела огромное количество пиццы и овсяного печенья, я худела, как марафонский бегун. Я перешла с 4-го размера на 0-й за несколько месяцев. Да, это звучит как идеальный план похудения, но на самом деле было неожиданно сбросить такой вес без видимой причины. Я всегда была в легком поту. Мое сердце не переставало биться. Мой разум работал хуже, отчасти из-за болезни, а отчасти из-за того, что я была напугана. Я никогда не знала, когда может случиться паническая атака. Мои ноги были такими слабыми, что они дрожали каждый раз, когда я спускалась по лестнице. Когда я брала ручку, чтобы делать заметки в классе, моя рука дрожала, я едва могла её контролировать.

Затем началась бессонница. Я ворочалась ночь за ночью. Если у вас когда-либо была бессонница, вы знаете, какие это могут быть мучения – лежать без сна по несколько часов, обезумев от усталости и все же не в силах заснуть. Вскоре перспектива новой бессонной ночи становится почти такой же ужасной, как и сама бессонница. Мне казалось, что я живу в тюрьме беспокойства, головокружения и усталости. «Должно же быть решение», – сказала я себе, печально глядя на свою мирно спящую собаку Беллу. Теперь моя жизнь изменилась, и я не могла не задаться вопросом, всегда ли она

будет такой.

В конце концов, тремор стал настолько сильным, что мои друзья это заметили. Они были встревожены и убедили меня пойти к врачу, который быстро отмахнулся от моих опасений.

«Я думаю, это просто стресс», – бодро сказала она. «Вы студент-медик на втором курсе, и очень часто думаете, что у вас имеются все болезни, которые вы сейчас изучаете. Я бы не стала об этом беспокоиться».

Каким бы болезненным для меня ни был ее ответ, он стал ценным уроком. Сегодня, когда пациентка приходит ко мне в слезах, настаивая на том, что существует часть ее истории, которую ее врач пропустил, я всегда готова ее выслушать. «Вы знаете свое тело лучше, чем я», – говорю я своим пациентам, желая, чтобы тот первый врач сказал что-то похожее мне.

По крайней мере, я знала достаточно, чтобы доверять своим инстинктам. В конце концов, я пережила множество стрессовых моментов в своей жизни и никогда не реагировала так. Как злющая женщина из Луизианы, которой меня вырастили, я потребовала полного обследования и лабораторных анализов.

Оказалось, что мои инстинкты не обманули. Я паниковала не только из-за курсов и экзаменов. Я не сошла с ума загадочным образом. У меня было настоящее диагностируемое заболевание: болезнь Грейвса. Наконец мое горе получило

имя.

Болезнь Грейвса – это состояние, при котором щитовидная железа функционирует слишком активно. Она увеличивается вдвое по сравнению с нормальным размером, вызывая все симптомы, от которых я страдала: учащенное сердцебиение, тремор, мышечная слабость, нарушения сна, чрезмерная потеря веса. Однако узнать название своего состояния было чуть ли не последним утешением, потому что традиционные методы лечения болезни Грейвса были довольно устрашающими. У меня было три варианта, и ни один из них не походил на путь к счастливой жизни.

Первым и наименее инвазивным вариантом был прием препарата, известного как пропилтиоурацил (ПТУ). Предполагалось, что ПТУ притормозит такую напряженную работу моей щитовидной железы и не даст ей вырабатывать гормон в чрезмерных количествах.

Звучит хорошо, правда? Затем я посмотрела на побочные эффекты этого препарата. Вот лишь неполный их список: сыпь, зуд, крапивница, аномальное выпадение волос, изменение пигментации кожи, отек, тошнота, рвота, изжога, потеря вкуса, боли в суставах или мышцах, онемение и головные боли. Менее распространенным, но все же возможным побочным эффектом, связанным с терапией, является состояние, известное как агранулоцитоз, которое представляет собой уменьшение числа лейкоцитов, вызывающее инфекционные поражения горла, желудочно-кишечного тракта и ко-

жи, а также общее ощущение болезни и лихорадки.

Хорошо. Какие у меня были другие варианты?

Ну, по сути, это были два разных способа разрушения моей щитовидной железы. Я могла бы удалить ее хирургическим путем. Или я могла бы пройти процедуру, известную как абляция щитовидной железы, которая включает в себя проглатывание радиоактивной таблетки, чтобы убить железу.

Несмотря на то, что я поступила в обычную медицинскую школу, я считала, что есть и другие пути к здоровью, помимо лекарств и хирургии. Например, питание явно способствовало поддержанию здоровья в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Когда я была ребенком, моя мама готовила большую часть нашей еды сама: цельнозерновой хлеб, простой органический йогурт, мюсли и овсяное печенье, а также перец и помидоры, которые она выращивала прямо в нашем собственном саду. Мы не употребляли покупные полуфабрикаты; в наших шкафах почти не было консервов. Мы всегда ели вместе, как семья – в основном, здоровую пищу 1970-х годов, такую как коричневый рис, тофу, зелень и овощи. Мы редко болели, и я гордилась таким питанием, которое помогает нам оставаться здоровыми. В четырнадцать лет я даже стала вегетарианцем.

Потом у моей мамы обнаружили рак.

Ей тогда было всего пятьдесят девять, а мне – двадцать девять лет. Я только что провела два увлекательных года в

качестве волонтера Корпуса мира в сельских районах Парагвая и вернулась в Штаты, чтобы закончить подготовку к медицинской школе. Когда я узнала новости о маме, я просто не могла поверить в это. Моя мать всегда была эталоном здоровья. Она выглядела на десять или пятнадцать лет моложе своего возраста, бегала трусцой по три мили каждый день и даже преподавала йогу. Но неожиданно у нее обнаружили рак поджелудочной железы – болезнь, от которой традиционная медицина не лечит.

Это стало для меня настоящим тревожным звонком. Я обнаружила, что можно вести правильный образ жизни – или то, что вы считаете правильным, – и все равно сильно заболеть.

В некоторой степени это связано с тем, что большинство серьезных заболеваний многофакторны. Генетика играет важную роль. То же самое и с нашей токсичной окружающей средой. У нас нет полного контроля над условиями, которые вызывают расстройства.

Я также обнаружила, хотя и не в течение следующих нескольких лет, а позже, что наша «здоровая» семейная диета на самом деле отравляла всех нас. Цельнозерновой хлеб, зерна и бобовые, которые составляли основу семейного обеда, были полны химических веществ, которые провоцируют воспаление и вполне могли спровоцировать рак у моей мамы, усугубить аутоиммунное заболевание моего отца (состояние, известное как полимиозит, сопровождающееся бо-

лями в суставах и мышечной слабостью) и вызвать мои собственные проблемы со здоровьем.

Между тем болезнь мамы ясно показала, насколько большинство обычных врачей полностью сопротивляются любым нетрадиционным подходам, особенно когда это касается питания, пищевых добавок или чего-то естественного. Когда я спросила у маминого врача о некоторых новых лечебных продуктах, о которых я узнала, врач просто усмехнулся, высмеивая саму идею о том, что питание может играть важную роль. «Твоя мама могла бы засунуть арбуз себе в ухо и подпрыгнуть на одной ноге, и это тоже может помочь, но, вероятно, нет», – сказал он мне. Готовясь к поступлению в медицинскую школу, я поняла, что подобная реакция будет типичной для того мышления, с которым я столкнусь. Мой план с самого начала заключался в том, чтобы стать врачом-интегратором, который рассматривал бы тело в целом и использовал диету и естественные подходы в максимально возможной степени. Опыт мамы просто подтвердил, насколько сложно было бы объединить эти два подхода.

Тем временем традиционная медицина не могла предложить моей маме ничего, кроме химиотерапии, от которой они даже не ожидали эффекта, и прибегли к ней только для того, чтобы отсрочить неизбежное. Моя мать умерла менее чем через пять месяцев после того, как ей поставили диагноз. В следующем году я поступила в медицинский институт, а через год заболела болезнью Грейвса.

Теперь я знаю, что помимо диеты важным фактором развития аутоиммунных заболеваний является стресс. Стресс, вызванный смертью моей матери, явно помог спровоцировать мою болезнь Грейвса. Но были и другие факторы:

**Диета.** Как у вегетарианки, моя диета была основана на большом количестве глютена, злаков и бобовых, а также на молочных продуктах, орехах и семенах. Эти, казалось бы, здоровые продукты на самом деле ухудшили мое здоровье, создавая проблемы с иммунной системой. Если бы у меня, как и у многих людей, была генетическая предрасположенность к аутоиммунным заболеваниям, эта диета фактически гарантировала бы, что моя предрасположенность превратится в полномасштабную болезнь.

**Повышенная кишечная проницаемость.** Моя диета с высоким содержанием углеводов привела к состоянию, известному как избыточный рост бактерий в тонком кишечнике (SIBO), которое, в свою очередь, привело к развитию повышенной проницаемости кишечника, при которой стенки кишечника стали проницаемыми, что имело опасные последствия для моей пищеварительной и иммунной систем. (Вы узнаете больше о повышенной проницаемости кишечника в главах 4 и 5).

**Токсины.** Тяжелые металлы являются еще одним фактором, вызывающим аутоиммунные заболевания, и я много раз подвергалась воздействию ртути: она содержалась в еже-

недельных прививках, которые я делала в Корпусе мира, во всех консервированных тунцах, которые я любила есть, и во время длительного пребывания в Китае, где воздух загрязнен тяжелыми металлами. Если бы я уменьшила контакты со ртутью, то могла бы снизить воздействие на свой организм токсинов, и, возможно, моя иммунная система не вышла бы из строя.

**Инфекции.** Определенные типы инфекций являются еще одним фактором риска аутоиммунных заболеваний. И угадайте, какие именно. У меня была одна из них: вирус Эпштейна-Барр (ВЭБ), который вызвал у меня тяжелый случай мононуклеоза, когда я училась в старшей школе. В перечень патологии, вызываемой ВЭБ, также включен синдром хронической усталости, поэтому люди, страдающие этим заболеванием, также подвержены риску аутоиммунных заболеваний.

Если бы я знала тогда то, что знаю сейчас, я бы поняла, сколько факторов риска у меня есть, и я бы знала, как использовать диету, лечение кишечника, детоксикацию и снятие стресса, чтобы предотвратить свое состояние. Если бы я все еще страдала от аутоиммунного расстройства, я, по крайней мере, смогла бы вылечить себя, облегчить симптомы, восстановить свое здоровье и избежать ужасных исходов, предлагаемых традиционной медициной.

Но это было еще в 2000 году, и функциональные медицинские подходы тогда только зарождались. Мои традици-

онные врачи предложили мне три неприятных варианта, и, насколько я знала, это единственный выбор, который у меня был.

Надеясь на лучший способ, я пошла к врачу китайской традиционной медицины и начала принимать много трав в виде ужасного на вкус коричневого порошка. Похоже, они не принесли много пользы, плюс к этому я была обеспокоена тем, что, если мне когда-нибудь понадобится экстренная помощь, врачи скорой помощи не будут знать о потенциальных перекрестных реакциях – они даже не узнают, что я принимала. Несмотря на растущее недоверие к традиционной медицине, я не хотела полностью отказываться от нее.

Так что, неохотно, я остановила свой выбор на ПТУ. Я получила свой первый урок о потенциально пагубных побочных эффектах, когда через несколько месяцев у меня развился токсический гепатит в результате того, что отпускаемые по рецепту лекарства начали разрушать мою печень. Состояние было настолько тяжелым, что меня отправили на длительный постельный режим, и я чуть не бросила медицинскую школу.

Моим оставшимся выбором было хирургическое вмешательство или абляция: удаление щитовидной железы или ее уничтожение. Между тем, я все еще придерживалась «здоровой» зерновой диеты, которая заставляла мою иммунную систему атаковать мою щитовидную железу.

Я выбрала абляцию и попрощалась со своей щитовидной

железой, о чем жалею до сих пор. Если бы я только знала о функциональной медицине, у меня могла бы остаться щитовидная железа сегодня, я могла бы жить без симптомов и быть здоровой с неповрежденным телом.

Однако в то время я не знала другого пути. Мне просто нужно сказать себе, что я сделала все, что могла, с теми знаниями, которые у меня были.

Но даже тогда я интуитивно знала, что есть лучший способ – подход к здоровью, который работал бы с естественной способностью к исцелению тела, вместо того, чтобы атаковать его с помощью сильнодействующих лекарств и инвазивной хирургии. Я всегда понимала, что существует какое-то другое лекарство, хотя я не знала, как оно называется и как его найти. Я поступила в медицинскую школу с целью найти этот другой вид исцеления, и искала все возможные места, где можно было узнать больше об интегративной и альтернативной медицине. Я даже была президентом группы по интересам в сфере дополнительной и альтернативной медицины в моей школе. Но ни один подход, который я находила, похоже, не помог устранить корень проблемы.

Поэтому, когда я окончила медицинский институт, я решила обратиться в службу неотложной помощи. Благодаря этой специальности я всегда могла работать в сфере международного здравоохранения, что было моей страстью в Корпусе мира. А поскольку у врачей скорой помощи нет устоявшейся практики, я могла бы свободно использовать этот

другой вид медицины – как только я узнаю, что это такое.

Я переехала в Остин, штат Техас, где мое время было разделено между основным травматологическим центром в больнице Брэкенриджа и детским травматологическим центром в Детском медицинском центре Делл. Как врач отделения неотложной помощи, я имела возможность лечить людей в самых экстремальных условиях, и я гордилась жизнями, которые помогла спасти. Возвращение ребенка с того света и осознание того, что я помогла не только ему, но и всей его семье, заставили меня снова вспомнить, насколько сильным может быть правильное лечение.

Тем не менее, подавляющее большинство людей, которых я видела, поступали не из-за травм, а из-за чего-то, связанного с хроническим заболеванием. Это было поистине душераздирающе, потому что традиционная медицина немного могла сделать, чтобы помочь им. Мало того, что традиционная медицина подвела меня, теперь и я тоже подводила их.

Тем временем у меня продолжались проблемы со здоровьем. В результате абляции в мой кровоток попало большое количество гормона щитовидной железы, а это означало, что в течение нескольких месяцев я страдала от сильных перепадов настроения. Поскольку мой организм все еще был воспален, у меня развился синдром раздраженного кишечника (СРК). Даже когда худшие из моих симптомов исчезли, я никогда не чувствовала себя по-настоящему здоровой. Лучшим, что я могла чувствовать, было ощущение, что мне не

больно.

И вот, наконец, я нашла то, что искала. Я открыла для себя функциональную медицину.

## **Функциональная медицина: восстановление баланса вашего тела**

В наши дни функциональная медицина довольно хорошо известна. Работы таких пионеров, как Джеффри Бланд, Марк Хайман, Дэвид Перлмуттер, Алехандро Юнгер и Фрэнк Липман, помогли популяризировать этот мощный подход к здоровью. Вместо разделения тела на отдельные части, как это делает традиционная медицина, – на иммунную систему, пищеварительную систему, надпочечники, щитовидную железу – функциональная медицина рассматривает все тело как одну интегрированную систему. С этой точки зрения, здоровье достигается не лечением отдельных симптомов или даже отдельных заболеваний. Вместо этого вы лечите все тело, помня о том, как все системы вашего тела постоянно влияют друг на друга.

Например, 80 процентов иммунной системы находится в кишечном тракте. Таким образом, с точки зрения функциональной медицины – и, возможно, также здравого смысла – можно было бы указать, что для исцеления вашей иммунной системы вы сначала должны вылечить кишечник.

Функциональная медицина также полагается на диету из

настоящей пищи и пищевых добавок. «У вас болезнь Грейвса не из-за недостатка ПТУ или радиации», – может сказать врач функциональной медицины. «У вас болезнь Грейвса, потому что вашему телу нужно сбалансированное питание или защита, чего организм не смог получить». Таким образом, роль функциональной медицины состоит в том, чтобы дать организму то, что ему нужно.

Иногда, конечно, сюда входят лекарства, отпускаемые по рецепту. Даже в этом случае цель всегда состоит в том, чтобы полностью восстановить всю систему организма, используя как можно более естественный и неинвазивный подход.

Теперь я знаю это; фактически, я практикую такой подход и сейчас. Но еще в 2009 году я даже не слышала о функциональной медицине. К счастью, я решила посетить симпозиум по интегративной медицине, где услышала, как пионер функциональной медицины доктор Марк Хайман выступил с докладом, в котором объяснялось, что воспаление, токсины, повышенная проницаемость кишечника и пищевая гиперчувствительность являются первопричинами большинства хронических заболеваний. Я также узнала, что существует связь между глютеном и аутоиммунными заболеваниями, особенно заболеваниями щитовидной железы.

## АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ В АМЕРИКЕ

Ниже приведены оценочные данные о частоте аутоиммунных заболеваний в США. Некоторые из этих

состояний считаются аутоиммунными заболеваниями, а некоторые просто напоминают их. Однако для всех этих расстройств метод Майерс является эффективной инструкцией, позволяющей обратить вспять прогрессирование болезни, облегчить ее симптомы и вернуть вас к здоровой и энергичной жизни.

**Болезнь Грейвса** – 10 миллионов

**Псориаз** – 7,5 миллиона

**Фибромиалгия** – 5 миллионов

**Волчанка** – 3,5 миллиона

**Глютеновая энтеропатия (целиакия)** – 3  
миллиона

**Тиреодит Хашимото** – 3 миллиона

**Ревматоидный артрит** – 1,3 миллиона

**Синдром хронической усталости** – 1 миллион

**Болезнь Крона** – 700 000

**Язвенный колит** – 700 000

**Рассеянный склероз** – от 250 000 до 350 000

**Склеродермия** – 300 000

**Сахарный диабет 1 типа** – от 25 000 до 50 000

Меня зацепило. Полностью. Я погрузилась в обучение в Институте функциональной медицины, которое подтвердило – это то, что я искала все эти годы. Это был подход, который, как я интуитивно и знала, существует, и который я никогда не могла назвать. Это был для меня разумный способ лечения пациентов, сосредоточенный не на использовании лекарств для лечения болезней, а на использовании соб-

ственных ресурсов организма для создания здоровья. Наконец-то я смогла стать врачом. С огромным облегчением и благодарностью я основала свою собственную практику.

Мне также не терпелось узнать, поможет ли мне этот новый подход. В своих первых шагах к разработке метода Майерс я исключила из своего рациона несколько продуктов, вызывающих воспаление, и с нетерпением ждала результатов. Конечно, через тридцать дней мне стало лучше.

Я продолжала исключать эти продукты из своего рациона. Я также лечила кишечные инфекции, оптимизировала свою способность избавляться от токсинов и научилась лучше справляться со стрессом.

После стольких лет плохого самочувствия эта новая диета казалась медицинским чудом. Больше никаких тревог. Больше никаких панических атак. Больше нет раздраженного кишечника. Внезапно у меня появилось много энергии, и я, наконец, почувствовала себя хорошо. Я нашла свой способ решения проблемы аутоиммунного заболевания. Когда я увидела, что нужно, чтобы обратить мои симптомы вспять и привести меня к истинному здоровью, я обнаружила основу для метода Майерс.

## **Аутоиммунный спектр**

Если вы посмотрите на организм с точки зрения функциональной медицины, вы увидите, что не существует одной

отдельной категории под названием «аутоиммунная патология». Вместо этого есть то, что я называю «аутоиммунным спектром».

В верхней части спектра находятся люди с полностью выраженными аутоиммунными заболеваниями. Предположим, у вас рассеянный склероз. Если вы последуете методу Майерс, вы сможете прожить долгую и здоровую жизнь практически без симптомов. Как только ваша иммунная система перестанет атаковать спинной мозг – это определяющий признак рассеянного склероза – ваши мышцы могут стать сильными и здоровыми. Но ваша иммунная система по-прежнему готова атаковать собственные ткани тела, и в тот момент, когда уровень воспаления повысится – будь то из-за неправильного питания, воздействия токсинов, стресса или какого-либо другого фактора – ваши прежние симптомы вернуться.

В середине спектра находятся те, у кого есть ярко выраженные состояния, связанные с воспалением и/или симптомы, которые еще не превратились в аутоиммунные расстройства: астма, аллергия, боли в суставах, мышечные боли, усталость и проблемы с пищеварением. Ожирение также относится к этой категории, поскольку избыток жира в организме, особенно в средней части туловища, вызывает воспаление. (Воспаление также затрудняет похудение. Подумайте о своих порочных кругах!) Эти значительные признаки нали-

чия воспаления указывают на то, что даже если у вас еще нет аутоиммунного заболевания, вы подвергаетесь значительно-му риску его развития.

Наконец, в нижней части спектра находятся те, у кого воспаление умеренно развито. Может быть, вы плохо питаетесь, но пока ваш организм может это терпеть. У вас есть проблемы с кишечником, которые могут проявляться в проблемах с пищеварением, таких как кислотный рефлюкс или запор, или проявляться в виде, казалось бы, не связанных с пищеварительной системой симптомов, таких как прыщи, усталость или депрессия (см. Список симптомов на странице 31). Возможно, вы подверглись воздействию большого количества токсинов из-за плесени в подвале или ртути в пломбах, но у вас еще нет признаков болезни. Может быть, вы ведете сверхстрессовую жизнь, но пока кажется, что вы справляе-тесь.



Шкала симптомов Майерс

В этой нижней части спектра у вас уже могут быть незначительные симптомы, говорящие о наличии воспаления, такие как прыщи, СРК, избыточный вес или легкое течение астмы – то, что проявляется только изредка, но никогда не проходит полностью. Однако, если ваше воспаление продолжит усиливаться, вы обнаружите, что продолжаете перемещаться в верхнюю часть спектра.

Ваши симптомы могут ухудшаться, и у вас может даже развиться аутоиммунное заболевание.

Еще один фактор в оценке вашего места в спектре аутоиммунной патологии – это история вашей семьи. Чем больше у вас родственников с аутоиммунным заболеванием, тем выше риск его развития у вас – и этот риск увеличивается, если люди с аутоиммунной патологией являются родственниками первой степени родства (либо вашими родителями, либо братьями или сестрами). Таким образом, даже если у вас относительно мало симптомов, наличие одного или нескольких родственников с аутоиммунным заболеванием может подтолкнуть вас к более высокой части спектра.

Вам интересно, где вы находитесь в спектре аутоиммунной патологии? Заполните нижеприведенный трекер Майерс для отслеживания симптомов, а затем ответьте на последующие вопросы, чтобы выяснить это.

## ТРЕКЕР СИМПТОМОВ МАЙЕРС

Оцените следующие симптомы за последние семь

дней по шкале от 0 до 4 в зависимости от степени тяжести. 0 = нет, 1 = немного, 2 = легкие, 3 = умеренные, 4 = тяжелые.

## **ГОЛОВА**

- \_\_\_ головные боли
  - \_\_\_ мигрень
  - \_\_\_ обморок
  - \_\_\_ проблемы со сном
- Общий счет \_\_\_\_\_

## **РАЗУМ**

- \_\_\_ туман в голове
  - \_\_\_ плохая память
  - \_\_\_ нарушение координации
  - \_\_\_ трудности с принятием решения
  - \_\_\_ невнятная речь
  - \_\_\_ дефицит внимания, проблемы с фокусировкой
- Общий счет \_\_\_\_\_

## **ГЛАЗА**

- \_\_\_ опухшие, красные веки
  - \_\_\_ темные круги
  - \_\_\_ опухшие глаза
  - \_\_\_ плохое зрение
  - \_\_\_ слезящиеся, зудящие глаза
- Общий счет \_\_\_\_\_

## **НОС**

- \_\_\_ заложенность носа
- \_\_\_ чрезмерное количество слизи
- \_\_\_ насморк
- \_\_\_ проблемы с носовыми пазухами
- \_\_\_ частое чихание

Общий счет \_\_\_\_\_

## **УШИ**

- \_\_\_ зуд в ушах
- \_\_\_ боли в ухе, инфекции
- \_\_\_ выделения из уха
- \_\_\_ звон в ушах, потеря слуха

Общий счет \_\_\_\_\_

## **РОТ, ГОРЛО**

- \_\_\_ хронический кашель
- \_\_\_ необходимость частого очищения горла
- \_\_\_ больное горло
- \_\_\_ опухшие губы
- \_\_\_ стоматит

Общий счет \_\_\_\_\_

## **СЕРДЦЕ**

- \_\_\_ аритмия
- \_\_\_ быстрое сердцебиение
- \_\_\_ боль в груди

Общий счет \_\_\_\_\_

## **ЛЕГКИЕ**

- \_\_\_ стеснение в груди
- \_\_\_ астма, бронхит

\_\_\_ сбивчивое дыхание

\_\_\_ затрудненное дыхание

Общий счет \_\_\_

## **КОЖА**

\_\_\_ прыщи

\_\_\_ крапивница, экзема, сухость кожи

\_\_\_ выпадение волос

\_\_\_ чувство жара

\_\_\_ чрезмерное потоотделение

Общий счет \_\_\_

## **МАССА**

\_\_\_ неспособность похудеть

\_\_\_ тяга к еде

\_\_\_ лишний вес

\_\_\_ недостаточный вес

\_\_\_ компульсивное переедание

\_\_\_ задержка воды, отеки

Общий счет \_\_\_

## **ПИЩЕВАРЕНИЕ**

\_\_\_ тошнота, рвота

\_\_\_ понос

\_\_\_ запор

\_\_\_ вздутие живота

\_\_\_ отрыжка, отхождение газов

\_\_\_ изжога, проблемы с желудком

\_\_\_ кишечные / желудочные боли или спазмы

Общий счет \_\_\_

## **ЭМОЦИИ**

- \_\_\_ беспокойство
- \_\_\_ депрессия
- \_\_\_ перепады настроения
- \_\_\_ нервозность
- \_\_\_ раздражительность
- Общий счет \_\_\_\_\_

## **ЭНЕРГИЯ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

- \_\_\_ усталость
- \_\_\_ вялость
  
- \_\_\_ гиперактивность
- \_\_\_ беспокойство
- Общий счет \_\_\_\_\_

## **СУСТАВЫ, МЫШЦЫ**

- \_\_\_ боли в суставах
- \_\_\_ артрит
- \_\_\_ жесткость мышц
- \_\_\_ мышечные боли / ломота
- \_\_\_ слабость, усталость
- Общий \_\_\_\_\_

## **ДРУГИЕ**

- \_\_\_ частые болезни / инфекции
- \_\_\_ частое мочеиспускание / позывы на неотложное мочеиспускание
- \_\_\_ генитальный зуд, выделения

\_\_\_\_\_ анальный зуд

Общий \_\_\_\_\_

Предварительная сумма \_\_\_\_\_

**Теперь ответьте на следующие вопросы и добавьте баллы в предварительную сумму, чтобы получить общий счет:**

❶ У вас есть аутоиммунное заболевание? Если да, добавьте 80 баллов \_\_\_\_\_

❷ У вас более одного аутоиммунного заболевания? Если да, добавьте 100 баллов \_\_\_\_\_

❸ Есть ли у вас повышение уровня маркеров воспаления, таких как СОЭ (скорость оседания эритроцитов), СРБ (С-реактивный белок) или гомоцистеин? Если да, прибавьте 10 баллов \_\_\_\_\_

❹ Есть ли у вас какой-либо диагноз, заканчивающийся на «ит», например артрит, колит, панкреатит, синусит или дивертикулит? Если да, прибавьте 10 баллов \_\_\_\_\_

❺ Есть ли у вас родственник первой степени родства (родитель, брат или сестра) с аутоиммунным заболеванием? Если да, добавьте 10 баллов за первого родственника и прибавьте по 2 балла за каждого дополнительного родственника первой степени родства с аутоиммунным заболеванием \_\_\_\_\_

❻ Есть ли у вас родственник второй степени родства (бабушка, дедушка, тетя или дядя) с аутоиммунным заболеванием? Если да, прибавьте 5 баллов \_\_\_\_\_

❼ Вы женщина? Если да, прибавьте 5 баллов \_\_\_\_\_

Итого \_\_\_\_\_

## ВАШЕ МЕСТО В АВТОИММУННОМ СПЕКТРЕ

<5	5-9	10-19	20-39	40-79
<b>Риска нет</b>	<b>Малый риск</b>	<b>Средний риск</b>	<b>Умеренный риск</b>	<b>Серьезный риск</b>

на свою общую сумму из трекера симптомов Майерс.

Если ваша общая сумма меньше 5, поздравляем! У вас очень слабо выражено воспаление, и на этом этапе у вас вряд ли разовьется аутоиммунное заболевание. Для пожизненной защиты следуйте методу Майерс, чтобы поддерживать воспаление на здоровом уровне.

Если ваш общий результат составляет от 5 до 9, вы находитесь в нижнем конце аутоиммунного спектра, но вы все же находитесь в нем. У вас есть несколько факторов риска аутоиммунного заболевания, повышающих вероятность развития аутоиммунного состояния. Чтобы снизить риски и уменьшить воспаление, следуйте методу Майерс.

Если ваше общее количество баллов составляет от 10 до 30, вы находитесь в середине аутоиммунного спектра со значительными симптомами, которые выявляют воспаление и умеренный риск развития аутоиммунных заболеваний. Вы можете изменить свое состояние,

вылечить симптомы и избежать риска аутоиммунного заболевания, следуя методу Майерс.

Если ваша общая сумма превышает 30, вы относитесь к группе умеренного риска, потому что у вас есть один или несколько близких родственников с аутоиммунным заболеванием, или потому, что вы сами уже довольно далеко продвинулись по аутоиммунному спектру. Возможно, вам уже поставили диагноз аутоиммунного заболевания или у вас может быть состояние, которое еще не было диагностировано.

Если в настоящее время у вас нет аутоиммунного заболевания, ваша семейная история и/или высокий уровень воспаления подвергают вас риску его возникновения. Чтобы изменить курс и восстановить оптимальное здоровье, следуйте методу Майерс.

## **Продолжаем**

Я включила копию этого теста и трекера симптомов в приложение G. Сделайте пять копий, затем заполните одну в первый день, когда вы начнете использовать метод Майерс, а затем продолжайте заполнять трекер каждую неделю, в тот же день недели. Вы сможете отслеживать свой прогресс по мере исчезновения симптомов. Если по прошествии тридцати дней у вас все еще есть симптомы, сделайте еще несколько копий и заполняйте трекер симптомов один раз в месяц. Если вы не удовлетворены своим прогрессом, поищи-

те практикующего специалиста по функциональной медицине ([www.functionalmedicine.org](http://www.functionalmedicine.org)), который поможет вам изучить некоторые вопросы, которые будут обсуждаться в главах 6 и 7.

## **Эпидемия аутоиммунных заболеваний**

Если вы знакомы с традиционной медициной, вы знаете, что стандартное убеждение состоит в том, что аутоиммунное заболевание является генетическим. С этой точки зрения такое заболевание – это данность, что-то, что ваши гены просто приказывают делать вашему телу. Когда, где и как – зависит от ваших генов, а не от вас. Итак, вам может быть интересно, как я могу утверждать, что существует эпидемия аутоиммунной патологии. Поскольку генетический материал человека меняется очень медленно, частота аутоиммунных заболеваний должна оставаться более или менее постоянной, особенно в течение нескольких поколений.

Однако за последние пятьдесят лет заболеваемость аутоиммунными заболеваниями в Соединенных Штатах утроилась. Аутоиммунные заболевания, так же, как аллергия и астма, в последние годы приобрели масштабы эпидемии. Поскольку генофонд человека не может измениться так быстро, в окружающей среде должно быть что-то, что вызывает аутоиммунные расстройства (а также другие эпидемии). И показатели растут так быстро, что аутоиммунные заболева-

ния сейчас занимают третье место среди хронических заболеваний в Соединенных Штатах после сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ВОСПАЛЕНИЕМ

Ниже приведены оценочные данные о заболеваемости заболеваниями, которые связаны с развитием воспаления, в Соединенных Штатах:

**Акне** – 85 процентов всех американцев в какой-то момент своей жизни

**Ожирение** – 90 миллионов

**Избыточный вес** – 88 миллионов

**Сердечно-сосудистые заболевания** – 80 миллионов

**Аллергия** – 50 миллионов

**Артрит** – 50 миллионов

**Астма** – 25 миллионов

**Экзема** – 7,5 миллионов

**Синдром раздраженного кишечника** – 1,4 миллиона

Кроме того, мы знаем о многих задокументированных случаях, когда у людей развились аутоиммунные заболевания, при этом семейный анамнез неизвестен. Верно и обратное: за годы лечения тысяч пациентов с аутоиммунными расстройствами я пришла к выводу, что почти все, возможно, можно было бы предотвратить, если бы мои пациенты знали только о методе Майерс и следовали ему до того, как их им-

мунная система стала настолько разбалансированной.

Что же вызывает такой пугающий рост аутоиммунных заболеваний?

Есть четыре ключевых фактора:

**Насыщенные глютенем диеты.** Сегодня глютен присутствует повсюду, он доминирует в нашем рационе так, что наши дедушки и бабушки даже не могли себе представить. Более того, глютен, с которым мы сталкиваемся, – это не тот белок, который знали наши предки, а скорее новое вещество, гораздо более опасное для нашего здоровья. (Более полное объяснение этих вопросов см. в главе 5).

**Повышенная кишечная проницаемость.** Диета, токсины, стресс и лекарства – все это способствует повышенной проницаемости кишечника – состоянию, при котором стенки кишечника становятся избыточно проницаемыми. В результате частично переваренная пища просачивается через них, увеличивая нагрузку на вашу иммунную систему множеством различных способов и вызывая, помимо прочего, другие всевозможные опасности для здоровья. Вы узнаете больше о синдроме повышенной кишечной проницаемости в главах 4 и 5, в том числе – что это необходимое предварительное условие для развития аутоиммунного заболевания. Таким образом, повышенная кишечная проницаемость – ключевой игрок в аутоиммунной эпидемии нашего времени, а лечение этого недуга – ключевой элемент в методе Май-

ерс.

**Воздействие токсинов.** Как вы увидите в главе 6, мы подвержены воздействию токсинов, которое, опять же, намного превосходит все то, с чем когда-либо приходилось бороться нашим бабушкам и дедушкам. Подавляющее количество химикатов в воздухе, воде и пище – токсины, воздействию которых мы подвергаемся практически непрерывно дома, на работе и в окружающей среде – беспрецедентно напрягает нашу иммунную систему.

**Наша напряженная жизнь.** Трудно сравнивать уровни стресса между поколениями, потому что наш опыт стресса очень субъективен. Но поскольку уровень заболеваний, связанных со стрессом, растет, и поскольку было показано, что стресс вызывает и усиливает аутоиммунные расстройства, я собираюсь доказать, что это тоже ключевой фактор в нынешней эпидемии. (Подробнее о стрессе и аутоиммунной патологии см. в главе 7).

## **Гигиеническая гипотеза**

Существует еще одна ключевая теория, объясняющая, почему частота аутоиммунных заболеваний стремительно растет: «гигиеническая гипотеза». Хотя мы обычно и думаем о бактериях как о вредных, большинство бактерий либо нейтральны, либо дружелюбны, а некоторые абсолютно необходимы для нашего здоровья. Согласно гигиенической гипоте-

зе, пул этих бактерий истощается, и в результате наша иммунная система сильно страдает.

Как вы увидите в главе 4, кесарево сечение и искусственное вскармливание лишают младенцев жизненно важных полезных бактерий из родовых путей матери, тем самым истощая иммунную систему ребенка. (Кормление из бутылочки также лишает детей иммунных факторов, поступающих с грудным молоком.)

Антибиотики, которые часто назначают детям при малейшей простуде, убивают и уничтожают полезные бактерии, ослабляя иммунную систему. А поскольку детям делают прививки, их иммунная система изолирована от проблем, что оставляет им меньше ресурсов для борьбы с инфекциями.<sup>3</sup>

Но процесс ослабления иммунитета на этом не заканчивается. В наши дни дети реже играют в грязи и реже контактируют с животными, что лишает их иммунную систему возможности отражать атаки бактерий. Антибактериальное мыло и дезинфицирующие средства для рук убивают еще более полезные бактерии, в то время как рафинированная мука, нездоровые жиры, избыток сахара и ГМО поддерживают вредные бактерии и уничтожают хорошие.

Современные средства санитарии, антибиотики и вакци-

---

<sup>3</sup> Польза от профилактических прививок с точки зрения научной медицины в настоящее время абсолютно доказана и отказ от их проведения (если речь не идет о наличии медицинских противопоказаний) может поставить под угрозу жизнь и здоровье как ребенка, так и взрослого человека. – Прим. науч. ред.

нации, несомненно, спасли множество жизней, но они также стоят многим из нас здоровой иммунной системы. Предлагаю искать золотую середину. Пусть ваши дети играют в грязи, держитесь подальше от антибактериального мыла и принимайте пробиотики, которые я рекомендую на стр. 197. И прежде чем вы позволите своему врачу прописать вашим детям антибиотики, убедитесь, что лечение действительно необходимо. Их иммунная система будет благодарна вам за это.

## **В поисках надежды**

Практически всегда, когда обычные врачи обращаются к аутоиммунным расстройствам, они предлагают управлять вашим состоянием, а не решить вопрос. Причина проста: они не верят, что аутоиммунные заболевания можно вылечить.

В этом мы различаемся, потому что я верю, что мы можем обратить вспять аутоиммунные расстройства. Хотя еще не существует лекарства, которое навсегда позволяло бы вам игнорировать свое состояние, существует лечение, которое может устранить симптомы, избавить вас от приема лекарств, вернуть жизненные силы и освободить вас, чтобы вы смогли вести полноценную жизнь.

Я называю свою программу «метод Майерс», потому что это не просто план лечения, а образ жизни. Часто один из

членов семьи приходит ко мне в офис в поисках решения конкретной проблемы со здоровьем. Медленно, но верно поиск ответов на эти вопросы меняет образ жизни всей семьи, поскольку все начинают избегать токсичных продуктов и искать полезные. Я часто замечала, что плохое здоровье имеет собственный импульс, но, к счастью, хорошее здоровье – тоже. Метод Майерс неоднократно оказывался источником вдохновения для достижения этого импульса.

Может быть, вам сложно сориентироваться в медицинском лабиринте, согласовать диетические ограничения и просто смириться с перспективой жизни с аутоиммунным заболеванием. Но я знаю, как помочь вам, потому что я провела тысячи пациентов через этот опыт, и сама проживаю его каждый день. Так что считайте меня своей старшей сестрой, своим наставником и образцом для подражания, а также своим врачом, исследователем и учителем естественных наук. В этой книге я буду всем этим. И к тому времени, когда вы закончите читать, вы будете знать все, чему одна книга может научить вас – об исцелении вашей иммунной системы, лечении симптомов и получении любой дополнительной помощи, которая может вам понадобиться.

Независимо от того, есть ли у вас полномасштабное аутоиммунное заболевание или что-то из спектра аутоиммунной патологии, я рада приветствовать вас на пути выздоровления с помощью метода Майерс. Такой подход может привести к немедленному и долговременному улучшению вашего здо-

ровья, облегчению симптомов, повышению жизненных сил и энергии, необходимой для того, чтобы жить так, как вы хотите. Чувство расширения возможностей, которое вы можете получить, взяв на себя ответственность за собственное здоровье, невероятно. И чувство надежды от осознания того, что ваша болезнь больше не будет определять вас, – это, пожалуй, величайшее благо из всех.

Как вы увидите в главе 12, пациенты, которые обязуются следовать методу Майерс, достигают потрясающих результатов. Они находят способ избавиться от своих симптомов. Они полны энергии. Они могут отказаться от лекарств и вести насыщенную, полноценную жизнь, больше не омраченную болью, страхом и бесконечной чередой визитов к врачам. Хорошее самочувствие становится их новой нормой раньше, чем они могли себе представить. Это может стать и вашей историей.

## Глава 2

# Мифы и факты об аутоиммунных заболеваниях

Это печально, но факт: когда дело доходит до лечения аутоиммунных заболеваний, традиционная медицина просто не работает. Я лечила тысячи пациентов, чьи врачи давали им сильнодействующие лекарства, подвергая их риску разрушительных побочных эффектов и оставляя им качество жизни, которое в лучшем случае было трудным, а в худшем – жалким. Этим пациентам сказали, что у них нет другого выбора, кроме как смириться со своей судьбой: у них ужасное неизлечимое заболевание, которое невозможно остановить и которое едва ли можно замедлить.

Тем не менее, я видела тех же пациентов после тридцати дней следования методу Майерс, сияющих здоровьем, полных жизненных сил, забывших о боли и восстановившихся. Так почему же традиционная медицина не признает, что есть способ решения проблемы аутоиммунных заболеваний?

Обдумывая этот вопрос на протяжении многих лет, я все время думаю об Игнаце Земмельвейсе. Возможно, вы раньше не слышали это имя, но все, кто оканчивает медицинский институт, знают историю этого венгерского врача-новатора.

Земмельвейс работал в акушерской клинике в Вене в се-

редине девятнадцатого века, когда тысячи женщин умерли при родах от болезни, известной как послеродовая лихорадка. В те времена врачи лечили одну женщину за другой в родильных домах, при этом даже не мыли руки, переходя от одной пациентки к другой. В результате послеродовая лихорадка забирала как минимум одну женщину из десяти.

На тот момент в истории медицины Луи Пастер еще не открыл теорию микробов. Каким-то образом Земмельвейс интуитивно понял, что отсутствие у врачей надлежащей гигиены рук способствует распространению болезни. Он предположил, что, если врачи будут мыть руки между родами, меньше женщин будет болеть.

Теперь, конечно, мы знаем, что Земмельвейс был абсолютно прав. У него даже были доказательства, подтверждающие это: когда он потребовал, чтобы его стажеры вымыли руки раствором хлорной извести, уровень смертности от послеродовой лихорадки резко упал до менее 2 процентов.

Можно было ожидать, что его коллеги будут поражены успехом Земмельвейса и быстро воспримут его методы. Тем не менее, врачам не понравилось представление о том, что их руки были чем-то нечистым, и они отказывались от нового метода мытья рук. Теории Земмельвейса не станут обычной медицинской практикой в ближайшие пятьдесят лет. Почему те врачи не могли увидеть то, что кажется нам сегодня таким очевидным? Я представляю их с грязными руками, принимающих роды в одних и тех же забрызганных кровью ко-

стюмах, в которых они были весь день, пренебрегая нашими современными представлениями о хорошо вымытых руках и стерильном операционном поле. Затем я думаю о современных обычных врачах, которые отказываются признать ключевую роль диеты, здоровья кишечника, отсутствия токсинов, инфекций и стресса в лечении аутоиммунной патологии – и, действительно, при всех типах заболеваний. Я считаю, что в течение следующего десятилетия эти врачи будут казаться такими же причудливыми, такими же заблуждающимися и столь же опасными, как и их коллеги из девятнадцатого века.

# 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.