

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

Научно-популярное издание
ОБ АУТОИММУННЫХ ПОНЯТНО И ПОЛЕЗНО: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Киппола Палмер

СИСТЕМА FIGHTS

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

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *Т. Решетник*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *М. Хомутова*
Научный редактор *В. Романова*
Литературный редактор *О. Ключникова*
Художественный редактор *С. Власов*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *Ю. Дорогова, В. Елетина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Сорго, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансир.: «ЭКСМО» АКБ Басқарымы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Сорго көшесі, 1 үй, 1 қымарат, 20 кабинет, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямому претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арна-талпауларды
қабылдудың өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-кв., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

Свидетельство о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 28.01.2021. Формат 60x90¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 31,0. Тираж экз. Заказ экз.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

- [eksmlive](#)
- [eksmo](#)
- [eksmlive](#)
- [eksmo.ru](#)
- [eksmo_live](#)
- [eksmo_live](#)

ISBN 978-5-04-117376-0



9 785041 117376 >

В электронном виде книги издательства Вы можете
узнать на www.litres.ru



ЛитРес:
самое полное собрание книг

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.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ПРЕДИСЛОВИЕ МАРКА ХАЙМАНА, ДОКТОРА МЕДИЦИНЫ США | 15 |
| ПРЕДИСЛОВИЕ. МОЯ ИСТОРИЯ | 19 |
| Один вопрос, четыре эксперимента | 21 |
| До и после | 28 |
| ГЛАВА 1. НАЧНИТЕ С ЕДЫ | 43 |
| Что не так с нашей пищей | 44 |
| Современная пища и человеческая биология: эволюционное несовпадение | 45 |
| Возвращение к здоровью | 46 |
| Пища и три невидимые, но могущественные силы внутри вас | 48 |
| Рецепт исцеления с помощью пищи | 50 |
| Вредная сторона пищи..... | 51 |
| «Дырявый кишечник» и пищевые чувствительности..... | 52 |
| То, о чем вы даже не слышали, может вам навредить | 53 |
| Набор инструментов здоровой пищи..... | 56 |

ГЛАВА 2. ИСЦЕЛИТЕ СВОЙ КИШЕЧНИК..... 127

| | |
|--|-----|
| Определение понятия «кишечник» | 129 |
| Но с моим кишечником все в порядке!..... | 130 |
| Почему доктор не говорил мне об этом?!..... | 132 |
| Что лежит в основе проблем с кишечником? | 135 |
| Что вызывает воспаление?..... | 137 |
| Могучий микробиом | 139 |
| Фронт борьбы здоровья и аутоиммунных расстройств | 141 |
| Связь плохого состояния кишечника и аутоиммунных заболеваний..... | 143 |
| Что пошло не так?..... | 145 |
| Где бы вы ни были, есть надежда | 150 |
| Набор инструментов для исцеления кишечника | 151 |

ГЛАВА 3. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИНФЕКЦИЙ..... 182

| | |
|--|-----|
| Парадокс инфекции: друг и враг | 184 |
| Инфекции и аутоиммунные состояния..... | 187 |
| Путь к проблемам: неисправный иммунитет | 193 |
| Как инфекции приводят к аутоиммунной атаке | 198 |
| Порочный круг: инфекции — пониженная сопротивляемость — больше инфекций | 201 |
| Набор инструментов для избавления от инфекций | 206 |

ГЛАВА 4. УМЕНЬШИТЕ ТОКСИНЫ 226

| | |
|--|-----|
| Что за [бииип] происходит?! | 229 |
| Расширение знания о токсинах..... | 231 |
| Что входит в ваш личный экспосом? | 234 |
| Наши «ведерки» переполняются | 236 |
| Связь токсинов и болезней | 242 |
| Токсиканты и аутоиммунные состояния: наука | 246 |
| Факторы, увеличивающие риск вреда для здоровья.... | 255 |
| Набор инструментов для детоксикации | 258 |

ГЛАВА 5. УБЕРИТЕ СТРЕСС.....285

| | |
|--|-----|
| Что такое стресс?..... | 288 |
| Как стресс приводит к заболеваниям?..... | 293 |
| Связь стресса и аутоиммунных заболеваний | 296 |
| Неблагоприятный детский опыт (НДО) и аутоиммунные состояния | 298 |
| «Аутоиммунная личность»..... | 301 |
| Набор инструментов эмоционального благополучия.... | 313 |

ГЛАВА 6.**ПРИВЕДИТЕ В РАВНОВЕСИЕ ГОРМОНЫ 342**

| | |
|--|-----|
| Буква H — hormones — в Fights | 347 |
| Основные гормоны, связанные с развитием аутоиммунных состояний... | 349 |
| Шесть основных гормональных сбоев в Америке..... | 354 |

| | |
|--|-----|
| Множественные гормональные сбои, вызванные стрессом | 370 |
| Набор инструментов гормонального баланса | 376 |

ГЛАВА 7.

ПРОДОЛЖАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД408

| | |
|---|-----|
| Шесть лучших рекомендаций для победы над аутоиммунными заболеваниями | 414 |
| Дальнейшие действия | 416 |

ПРИЛОЖЕНИЕ А.

30-ДНЕВНЫЙ ПИЩЕВОЙ ОТПУСК420

ПРИЛОЖЕНИЕ В.

ТРЕКЕР ПИЩЕВЫХ СИМПТОМОВ ДЛЯ ФАЗЫ РЕИНТРОДУКЦИИ455

ПРИЛОЖЕНИЕ С. КАКОВ ВАШ СЧЕТ НОД?...456

ПРИЛОЖЕНИЕ D.

ПРОДВИНУТЫЕ РЕШЕНИЯ И ПРАКТИКИ458

БЛАГОДАРНОСТИ..... 468

ССЫЛКИ 473

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 487

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 Кипполы 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 Джокерс, врач натуропатической медицины,
хиропрактик, магистр наук*

«Система FINGTS» — 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 FINGTS» 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 FIHGTS». 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 Кипполы 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 Тунс, 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 повезло 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 Сенц, 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 тиреоидит 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