

1579395

Перекладено на

14 МОВ

випадіння волосся
 розсіяний склероз
 ломота
 оніміння
 нудота
 біль **ВТОМА** параліч
 ревматоїдний артрит
 депресія
 синдром Шегрена порушення зору
 виразки **Тиреоїдит** імпотенція
 м'язова слабкість
 тиреоїдит **синдром Бехчета** втома
 випадіння волосся гемоцитопенія
 порушення мови
 оніміння розлади шлунка
нудота
 розсіяний склероз закрепи
гемоцитопенія тиреоїдит
 втома розлади шлунка депресія
 біль виразки оніміння параліч виразки
 синдром Бехчета кардіоміопатія вовчак м'язова слабкість
 депресія синдром Бехчета порушення зору **атрофічний гастрит**
 автоімунний міокардит ломота синдром Шегрена імпотенція
розсіяний склероз неврози
 випадіння волосся порушення зору

Террі Волс

ПРОТОКОЛ ВОЛС

Програма відновлення здоров'я при
АВТОІМУННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Террі Волс була успішною лікаркою, бігала марафони й обожнювала походи, доки їй не діагностували страшну недугу — розсіяний склероз. Попри всі зусилля, вона зрештою опинилася в інвалідному візку, але все ж вирішила будь-що перемогти хворобу й уникнути страшного вироку. Террі Волс вивчила найновітніші дослідження, перечитала сотні наукових статей, проаналізувала безліч даних. У результаті кропіткої роботи лікарка розробила авторську методику, яка допомагає позбавитися симптомів розсіяного склерозу та інших автоімунних захворювань. «Протокол Волс» включає дієту й незначні фізичні навантаження, має варіанти для пацієнтів із хворобою різних ступенів тяжкості, а головне — перевірений сотнями людей, які досягли позитивних результатів.

ЗМІСТ

ВІДГУКИ ПРО КНИГУ «ПРОТОКОЛ ВОЛС».....	7
СЛОВО ДО ЧИТАЧА.....	17
ПЕРЕДМОВА ДО ПЕРЕВИДАННЯ.....	20
ВСТУП.....	26

Частина перша

ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧАТИ

Розділ 1. Наука про життя, хвороби і вас	53
Розділ 2. Автоімунітет, запалення та хронічні захворювання: традиційна й функціональна медицина	92
Розділ 3. Зосереджуємося: підготовка до «Протоколу Волс»	130

Частина друга

ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВАШИХ КЛІТИН

Розділ 4. Протокол Волс 101	153
Розділ 5. Опанування дієти Волс	201
Розділ 6. «Волс Палео».....	262
Розділ 7. «Волс Палео Плюс».....	326

Частина третя

ВИХІД ЗА МЕЖІ ЇЖІ

Розділ 8. Зменшення кількості токсичних речовин	375
Розділ 9. Рух для зцілення	397
Розділ 10. Що потрібно знати про ліки, харчові добавки та альтернативні методи лікування	441

Розділ 11. Управління стресом і підвищення фізичної, метаболічної, психічної та емоційної стійкості	505
Розділ 12. Одужання.....	539
ЕПІЛОГ. Кінець моєї історії та початок вашої	580
РЕЦЕПТИ ВОЛС.....	587
Додаток А. Повні списки продуктів «Протоколу Волс»	637
Додаток Б. Порівняльні таблиці поживних речовин	657
Додаток В. Допоміжні джерела даних	661
Подяки.....	674
Посилання на джерела.....	678