


**Сьюзан БЛЮМ**  
*при участии*  
*Мишель Бендер*



Программа  
*восстановления*  
ИММУННОЙ  
СИСТЕМЫ

практический  
курс лечения  
аутоиммунных  
заболеваний  
в **4** этапа

# Оглавление

<b>Предисловие партнера</b> .....	9
<b>Предисловие. Избавление от незримой эпидемии боли и страданий</b> .....	13
<b>Введение. Как начать: новое партнерство</b> .....	17
<b>Глава 1. Основные понятия об аутоиммунных заболеваниях</b> .....	26
<b>ЧАСТЬ I. ПИЩА КАК ЛЕКАРСТВО</b> .....	49
<b>Глава 2. Что нужно знать о еде</b> .....	50
<b>Глава 3. Рабочая тетрадь</b> .....	75
<b>Глава 4. Кулинарные рецепты</b> .....	104
<b>ЧАСТЬ II. СТРЕСС КАК ФАКТОР АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ</b> .....	115
<b>Глава 5. Что нужно знать о стрессе</b> .....	116
<b>Глава 6. Рабочая тетрадь</b> .....	138
<b>Глава 7. Кулинарные рецепты</b> .....	166
<b>ЧАСТЬ III. ЛЕЧЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА</b> .....	179
<b>Глава 8. Что нужно знать о пищеварительном тракте</b> .....	180
<b>Глава 9. Рабочая тетрадь</b> .....	197
<b>Глава 10. Кулинарные рецепты</b> .....	219

<b>ЧАСТЬ IV. КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ</b> .....	229
<b>Глава 11.</b> Что нужно знать о здоровье печени .....	230
<b>Глава 12.</b> Рабочая тетрадь .....	257
<b>Глава 13.</b> Кулинарные рецепты .....	279
<b>ЧАСТЬ V. ИНФЕКЦИИ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ АУТОИММУННЫЕ СОСТОЯНИЯ</b> .....	289
<b>Глава 14.</b> Что нужно знать об инфекциях .....	290
<b>Заключение</b> .....	318
<b>Приложение.</b> Рекомендации по применению пищевых добавок и лечебных трав .....	320
<b>Примечания</b> .....	325
<b>Благодарности</b> .....	331

# Предисловие партнера

Фундаментальные принципы, сформулированные еще в трудах Авиценны, трактатах йоги и китайской медицины, прошли проверку тысячелетиями. Отрадно, что сегодня врачи, заболев и оказавшись в тупике при использовании регламентов лечения, утвержденных страховой медициной, заново открывают для себя фундаментальные основы человеческого здоровья.

Мой личный опыт заставил меня доверять мнению только тех докторов, кто сумел справиться со своей болезнью и дополнить знания, полученные в медицинском вузе, принципами холистической медицины. Автор этой книги Сьюзан Блюм как раз такой человек. Она объясняет, какое влияние стресс, питание и современные лекарства оказывают на состояние нашей иммунной системы и наше здоровье и как их можно восстановить. Особенно ценно то, что убеждения автора основаны на огромном опыте борьбы с аутоиммунным заболеванием.

Я хотел бы привести несколько цитат из ее книги:

«Несколько лет назад я читала лекцию в Центре психосоматической медицины в рамках программы профессиональной подготовки перед аудиторией, состоявшей из профессиональных медиков. В своей лекции я говорила о важности использования пищи в качестве лечебного средства и о том, как такие простые вещи, как правильное дыхание и релаксация, могут помочь в лечении болезни. Меня поразило то, что такие важные понятия, способные изменить жизнь, оказались в новинку для большей части аудитории, насчитывавшей две сотни человек. И это были работники здравоохранения! Я не могла в это поверить! Как могут врачи обучать этому своих пациентов, если они не понимают таких простых вещей и сами их не практикуют?»

«Подход „один и тот же диагноз — одинаковое лечение“ эффективен в таких случаях, как травма, аппендицит или перелом ноги, когда стандартный подход, в частности хирургическое вмешательство, может

решить экстренную проблему или снять симптом. К сожалению, он не подходит, когда мы пытаемся вылечить или предупредить сложные хронические болезни».

Для современного человека, привыкшего всецело доверять традиционной медицине, эта книга станет мостиком, позволяющим вернуться к здоровому смыслу, принципам здорового образа жизни и идеям холистической медицины.

Сьюзан Блум упоминает доктора Сидни Бейкер, которого часто называют отцом функциональной медицины, и приводит его слова: «Если вы сидите на гвозде, нужно не лечить боль, а найти гвоздь и вытащить его». Эта книга поможет обнаружить все «гвозди», которые вызывают нарушения в работе организма, и вытащить их один за другим.

А чтобы составить полную картину о том, какое влияние современный образ жизни оказывает на ваше здоровье, прочтите книги Майкла Мосса «Соль, сахар и жир» и Колина Кэмпбелла «Китайское исследование».

Я искренне желаю вам взять ответственность за свое здоровье на себя и не надеяться только на врачей.

Учитесь, читайте книги, наблюдайте за собой, консультируйтесь у специалистов и руководствуйтесь здравым смыслом.

Искренне ваш,  
Виктор Тимофеев,  
директор и основатель компании «Гарнец»

