

# Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>9</b>
Создание взаимодействия со щитовидной железой .....	10
Возьмите на себя ответственность за свое здоровье.....	11
Когда ваш врач вам не верит.....	13
«Но я вам верю» .....	18
Поиск лучшего способа.....	20
Совершенно новый мир.....	21
<b>Часть 1. Новая эпидемия патологии щитовидной железы •</b>	<b>25</b>
Глава 1. <b>Кризис щитовидной железы .....</b>	<b>27</b>
Эпидемия заболеваний щитовидной железы.....	30
Почему щитовидная железа так важна? .....	32
План восстановления щитовидной железы по методу Майерс.....	34
Если ваша щитовидная железа недостаточно активна... ..	35
Если ваша щитовидная железа гиперактивна .....	37
Большие надежды: насколько хорошо все может быть? .....	38
Семь главных мифов о щитовидной железе.....	39
Глава 2. <b>Вам можно помочь .....</b>	<b>49</b>
Как выглядит успех? .....	50
Мартина: «Ваши анализы в порядке. Вы просто стареете» .....	53

Томас: «Вы мужчина, поэтому у вас не может быть проблем со щитовидной железой» .....	59
Глория: «Нас больше беспокоит ваша волчанка...» .....	63
Тейлор: «Тебе просто нужно расслабиться...» .....	66
Почему традиционная медицина так часто дает осечки? .....	67
Традиционная медицина против функциональной медицины: в чем разница? .....	69

## **Часть 2. Анализ состояния вашей щитовидной железы • 75**

<b>Глава 3. Что такое щитовидная железа?.....</b>	<b>77</b>
Гипофиз — второй по важности орган .....	79
Ваша щитовидная железа заряжает энергией ваш организм ...	81
Связанный или свободный: сколько тиреоидного гормона на самом деле доступно? .....	82
Процесс преобразования .....	84
Процесс проникновения .....	85
Энергия внутри ваших клеток .....	86
Реверсивный т3: торможение .....	87
Поддержка сигнальной системы щитовидной железы.....	88
Когда функция щитовидной железы нарушается .....	90
Связь со стрессом .....	91
Стресс и ваша щитовидная железа.....	94
<b>Глава 4. Связь щитовидной железы с аутоиммунными проблемами .....</b>	<b>99</b>
«Вы ничего не можете с этим поделать» — самый опасный миф об аутоиммунной патологии, который я знаю ...	100
Познакомьтесь с вашей иммунной системой.....	102
Хроническое воспаление — основа аутоиммунной патологии ....	104
Диагностика аутоиммунной патологии .....	106
Ваш кишечник — ключ к вашей иммунной системе.....	107

Связь с глютенем.....	110
Стресс и ваша иммунная система .....	113
Наконец-то почувствовать себя потрясающе .....	114

### **Часть 3. Работа с вашим врачом • 117**

<b>Глава 5. Почему ваш врач ошибается.....</b>	<b>119</b>
Клубок тестов.....	124
Диагностика гипертиреоза .....	130
Повысьте свои ожидания .....	140
<b>Глава 6. Расширяя границы: как попросить врача о большем .....</b>	<b>142</b>
Возьмите ответственность за свое здоровье в свои руки .....	143
Фокус на приз .....	169

### **Часть 4. Путь Майерс • 171**

<b>Глава 7. Сила пищи .....</b>	<b>173</b>
Что должен есть человек с гипотиреозом? .....	176
Что должен есть человек с гипертиреозом? .....	182
Зачем нам нужны добавки?.....	187
Исцелите свой кишечник.....	189
Избавьтесь от глютена, злаков и бобовых.....	190
Откажитесь от молочных продуктов.....	192
Некоторые другие продукты, которых следует избегать .....	193
Сила пищи и радость.....	195
<b>Глава 8. Борьба с токсинами .....</b>	<b>197</b>
Как приручить токсины? .....	198

Ваш план защиты от токсинов в деталях .....210  
Еще одна потенциальная угроза: токсичная плесень .....223  
Детоксикация Дженни .....224

**Глава 9. Решение проблем, связанных с инфекцией .....227**

Как хронические инфекции бросают вызов  
вашей иммунной системе .....228  
Как инфекции провоцируют аутоиммунные заболевания .....229  
«Есть ли у меня инфекция?» .....230  
Тестирование на инфекции .....235  
Лечение инфекций .....236  
Как Бернадетт вылечила свои инфекции .....238

**Глава 10. Решение проблемы стресса .....240**

Как стресс влияет на щитовидную железу  
и иммунную систему .....242  
«Есть ли у меня дисфункция надпочечников?» .....244  
Сон — путь к здоровью .....249  
Поиск правильных упражнений: подход Златовласки .....251  
Новый подход к снятию стресса .....253  
Еженедельное снятие стресса .....260  
Как Лейла решила проблему стресса .....264

**Часть 5. «Путь Майерс» шаг за шагом • 267**

**Глава 11. План восстановления щитовидной железы  
по методу Майерс .....269**

Шаг первый. Следуйте 28-дневному плану,  
который начинается на странице 311 .....269  
Шаг второй. Через 28 дней проконсультируйтесь  
с врачом и, возможно, верните некоторые продукты  
в рацион обратно .....270  
Что мне есть? .....271

Какие добавки принимать? .....	283
Мой индивидуальный 28-дневный план приема добавок.....	309

<b>Глава 12. 28-дневный план восстановления щитовидной железы по методу Майерс.....</b>	<b>311</b>
День 1 .....	312
День 2 .....	314
День 3 .....	316
День 4 .....	318
День 5 .....	320
День 6 .....	322
День 7 .....	324
День 8 .....	326
День 9 .....	328
День 10 .....	330
День 11 .....	332
День 12 .....	334
День 13 .....	336
День 14 .....	338
День 15 .....	340
День 16 .....	343
День 17 .....	345
День 18 .....	347
День 19 .....	349
День 20 .....	351
День 21 .....	353
День 22 .....	355
День 23 .....	358
День 24 .....	360
День 25 .....	362
День 26 .....	364
День 27 .....	366
День 28 .....	368

Глава 13. <b>План Майерс по восстановлению щитовидной железы — на всю жизнь!</b> .....	<b>371</b>
Восстановление щитовидной железы .....	371
Некоторые общие рекомендации .....	371
Потенциальные проблемы.....	373
Продукты для тестирования.....	374
Как тестировать продукты.....	374
За чем мне нужно следить? .....	375
Глава 14. <b>Рецепты из плана по восстановлению щитовидной железы «Путь Майерс»</b> .....	<b>377</b>
Рецепты .....	377
Смузи .....	377
Напитки.....	380
Завтрак .....	383
Салаты .....	387
Супы.....	394
Основные блюда .....	398
Птица .....	398
Основные блюда .....	405
Морепродукты .....	405
Говядина .....	411
Свинина .....	413
Баранина .....	414
Гарниры и закуски .....	416
Десерты .....	419
<b>Приложение А. Письмо вашему врачу .....</b>	<b>423</b>
<b>Приложение В. Домашняя детоксикация .....</b>	<b>426</b>
<b>Приложение С. Биологическая стоматология .....</b>	<b>429</b>
<b>Приложение D. Нужно ли вам хелатирование? .....</b>	<b>432</b>
<b>Приложение Е. Борьба с токсичной плесенью .....</b>	<b>434</b>
<b>Предметный указатель .....</b>	<b>438</b>