1579395

Перекладено на
**14 мов**

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