

恐怖的自體免疫疾病療癒聖經

恐怖的 自體免疫疾病 療癒聖經

你根本就不知道你也得了這種病

The Paleo Approach

醫學博士親身實驗！
色草開始這樣吃，完全根治的機會就愈高！



莎拉·巴倫汀 (Sarah Bellamy) / 著 席子恩 /譯

[恐怖的自體免疫疾病療癒聖經_下载链接1](#)

著者:Sarah Ballantyne

出版者:柿子文化

出版时间:2017-4-24

装帧:平装

isbn:9789869431231

醫學博士親身實踐

原始飲食是對免疫系統最有利的吃法！

別再讓原本不該流行的疾病肆虐全球！

不只扭轉自體免疫疾病和各種慢性病，

矽谷IT菁英、好萊塢明星、超模、運動員和海豹特種部隊等，

都在追隨的高密度營養飲食方案！

◆《紐約時報》暢銷書，亞馬遜網書逾千名讀者5星推薦，第一本自體免疫疾病的飲食生活完整指南。

◆患有自體免疫疾病或其他慢性疾病，或單純想了解飲食如何影響腸道健康、激素及免疫系統，都要詳讀。

◆本書應該要出現在你家和你醫師家的書架上，以及每間醫院的候診室。

太可怕了！

全球有近4億人有「自體免疫疾病」的疑慮……

自體免疫是現代社會的流行病，美國人罹患的慢性病中，自體免疫疾病就佔了一半；全台至少也有逾100萬人受這個慢性風暴所苦！

目前已有超過100種疾病被確認為自體免疫疾病（第一型糖尿病、乳糜瀉、類風濕性關節炎、再生不良性貧血、多發性硬化症、牛皮癬、橋本氏甲狀腺炎、重肌無力症、紅斑性狼瘡……），還有更多疾病的起因被懷疑與自體免疫相關（阿茲海默症、失智、纖維肌痛症、帕金森氏症、精神分裂、漸凍人症、自閉症系列障礙、某些種類的癌症……）。若你有下列情況，可能與早期自體免疫疾病有關：

- 過敏。減重沒效。易發生感染
- 低血糖。記憶問題。酵母菌感染
- 偏頭痛。睡眠障礙。消化系統問題
- 膽囊疾病。經前徵候群。反覆發生頭痛
- 睡眠障礙。甲狀腺問題。體重莫名改變
- 肌肉無力。焦慮和沮喪。肌肉或關節痛
- 極度倦怠。莫名不適（常不舒服）
- 腺體水腫。血壓改變（通常是變低）
- 長疹子或有其他皮膚問題

有紮實理論、有科學實驗、有臨床實證，

愈早開始這樣吃，完全根治的機會就愈高！

醫療研究人員仍無法全盤了解原因和染病途徑的自體免疫疾病，莎拉・巴倫汀醫學博士

運用醫學界現有的研究、親身對抗自體免疫疾病之戰，並累積數千個病例，提出這套扭轉疾病的「原始飲食生活攻略」，讓大眾得以「主動」逆轉病痛——愈早開始採納這些建議，完全扭轉病情的機會就愈高！

作者介紹：

莎拉·巴倫汀二十六歲時獲得西安大略大學生物醫學物理學士學位。接下來的四年中，她在聖米迦勒醫院及亞利桑那大學從事先天性免疫、發炎反應、重症醫學、基因療法，以及上皮細胞生物學的研究，之後則轉型為家庭主婦，這一決定產生的動機主要肇因於她當時糟糕的健康狀況。

在她的二女兒誕生後，巴倫汀博士開始實驗「原始飲食生活」。這對她的健康帶來令人驚嘆的效果，直接使她的體重減輕了近五十五公斤。隨著時間的推移，她由一連串的身體不適清單，包括大腸激躁症、胃食道逆流、偏頭痛、焦慮、哮喘、過敏、牛皮癬，以及扁平苔蘚此一自體免疫皮膚問題中自我康復痊癒。

身為一個醫學研究人員、科學家，莎拉博士對於理解食物與腸道、免疫系統、激素如何影響健康深感興趣，不僅如此，她也對日常生活（如睡眠、壓力和活動）對人體的影響充滿好奇。憑藉著這股熱情和專業的科學素養，她將健康科學概念轉化為簡單易懂、深入淺出的文字，致力於分享改善公眾健康的訊息。

莎拉博士著有數本《紐約時報》暢銷書：《恐怖的自體免疫疾病療癒聖經》、《原始飲食生活攻略食譜》、《療癒廚房》。

目錄: 好評推薦

序

自序

前言

序論 | 你可能也有自體免疫疾病

光在美國就有5000萬名受害者

不只適用自體免疫疾病的自救方案

PART1不能再輕忽的恐怖流行病

Chapter1 自體免疫疾病的起因

認識蛋白質、抗體的免疫系統

自體免疫疾病的3大促成因素

讓不良基因發作的腸漏症和麸質

Chapter2 導致免疫系統暴走的錯誤飲食

錯誤1> 營養不良的健康飲食！？

錯誤2> 傷害腸道的飲食

錯誤3> 發炎性和致免疫的食物

你終於搞懂了！

Chapter3 讓免疫系統失控的生活方式

壓力爆表的緊張生活

亂了調的生理時鐘

睡得少又睡不好

動少動多都有害

一天吃幾餐也有影響

很多藥物都弊多於利

將一切拼湊起來

Chapter4 你還有得救

站在巨人的肩上

一種全面的飲食和生活方案

與你的醫生配合

全心投入的時刻到了！

PART2 全面扭轉！保護你的免疫系統

Chapter 5 你究竟可以吃什麼？

肉類、家禽類和海鮮

蔬菜和水果

健康的脂肪

主要營養物質的比例

利用含有益生菌的食物

香料巡禮：可吃與不可吃

我能喝什麼？

關於食物的常見問題

各就各位，預備……

Chapter 6 你需要重新好好過日子

吃對食物也要吃對時間和方法

利用生理時鐘保護自己

進行足夠的低強度活動

一步一腳印

Chapter 7 正式踏上康復之路

這真的是治癒的良方嗎？

事前準備

度過第一個月

復原需要多長的時間？

要多嚴格才行？

獲得標準體重

常見Q&A

Chapter 8 你可能會遇到的困難

何時該進行疑難排解？

狀況1) 消化不良

狀況2) 無法耐受發酵食物

狀況3) 嚴重的小腸細菌過度生長

狀況4) 持續性感染及寄生蟲

狀況5) 腦腸軸——大腦讓腸道出問題

狀況6) 過敏、不耐受及敏感

狀況7) 器官功能支援的需求

狀況8) 更牢固有效的控制血糖

狀況9) 微量營養素匱乏

你的身體在修復腸道時需要協助嗎？

你的身體在控制免疫系統時需要協助嗎？

關於保健補充品的幾點備註

結語 | 能不能重拾喜愛的食物？

何時可以開始重新引進食物？

如何重新引進食物？

重新引進食物的建議順序

為何我對從前習慣的食物反應如此劇烈？

迎接終身健康

詞彙表

• • • • • (收起)

[恐怖的自體免疫疾病療癒聖經](#) [下载链接1](#)

标签

自身免疫

健康

医学

疾病

台湾

原始饮食

养生

评论

内容非常充实 但是好像很多不是主流的想法 也不知道该信谁咯

原始饮食书， 非主流食疗书， 只作参考。

[恐怖的自體免疫疾病療癒聖經 下载链接1](#)

书评

[恐怖的自體免疫疾病療癒聖經 下载链接1](#)