

**ТЕРРИ УОЛС**

профессор медицины, практикующий врач, научный исследователь  
и автор более 60 профессиональных статей

# ПРОТОКОЛ УОЛС

НОВЕЙШЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

АУТОИММУННЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ

КНИГА  
ПЕРЕВЕДЕНА  
НА 9 ЯЗЫКОВ

**ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ  
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА**

НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ СТРУКТУРНОГО ПИТАНИЯ

**ТЕРРИ УОЛС**

профессор медицины, практикующий врач, научный исследователь  
и автор более 60 профессиональных статей

# ПРОТОКОЛ УОЛС

**НОВЕЙШЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ  
АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 615.874  
ББК 51.230  
У63

THE WAHLS PROTOCOL by Terry Wahls

© Copyright © 2014, 2020 by Dr. Terry Wahls LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC

**Уолс, Терри.**

У63

Протокол Уолс. Новейшее исследование аутоиммунных заболеваний. Программа лечения рассеянного склероза на основе принципов структурного питания / Терри Уолс ; [перевод с английского А. Люминой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 544 с. : ил. — (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях).

ISBN 978-5-04-118005-8

Авторская методика доктора Уолс стала сенсацией для людей, страдающих аутоиммунными заболеваниями.

Протокол является результатом собственных поисков лечения изнурительных симптомов, которые автор испытывала, болея прогрессирующим рассеянным склерозом.

Принципы Палеодиеты в тандеме с системой упражнений и рекомендациями по образу жизни помогли сотням тысяч пациентов значительно улучшить качество жизни.

Три уровня Протокола Уолс позволяют читателям выбрать диету Уолс, если они только начинают свое знакомство с программой, Палеодиету Уолс или более продвинутую ступень — диету Уолс Палео Плюс, если они нуждаются в более агрессивном лечении.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-118005-8

© Люмина А., перевод на русский язык, 2020  
© Юсипова Ю., предисловие, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к пересмотренному изданию .....	15
Введение .....	19

## *Часть первая* | ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ

<i>Глава 1.</i> Наука о жизни, болезни и человеке .....	37
<i>Глава 2.</i> Аутоиммунитет, воспаление и хроническое заболевание: конвенциональная медицина против функциональной .....	65
<i>Глава 3.</i> Концентрируем внимание: подготовка к Протоколу Уолс .....	92

## *Часть вторая* | ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КЛЕТОК

<i>Глава 4.</i> Протокол Уолс для начинающих .....	113
<i>Глава 5.</i> Осваиваем Диету Уолс .....	149
<i>Глава 6.</i> Уолс Палео .....	196
<i>Глава 7.</i> Уолс Палео Плюс .....	246

## *Часть третья* | НЕ ТОЛЬКО ЕДА

<i>Глава 8.</i> Снижение токсической нагрузки .....	287
<i>Глава 9.</i> Движение и здоровье .....	304
<i>Глава 10.</i> Что нужно знать о лекарствах, добавках и альтернативной терапии .....	337
<i>Глава 11.</i> Управление стрессом и повышение физической, метаболической и эмоциональной устойчивости .....	382
<i>Глава 12.</i> Выздоровление .....	407
Эпилог. Конец моей и начало вашей истории .....	434
Рецепты Уолс .....	438

## Приложения

Приложение А. Полный список продуктов Протокола Уолс .....	477
Приложение Б. Сравнительная таблица питательных веществ .....	493
Приложение В. Ссылки .....	497
Благодарности .....	509
Список литературы .....	512
Алфавитный указатель .....	534