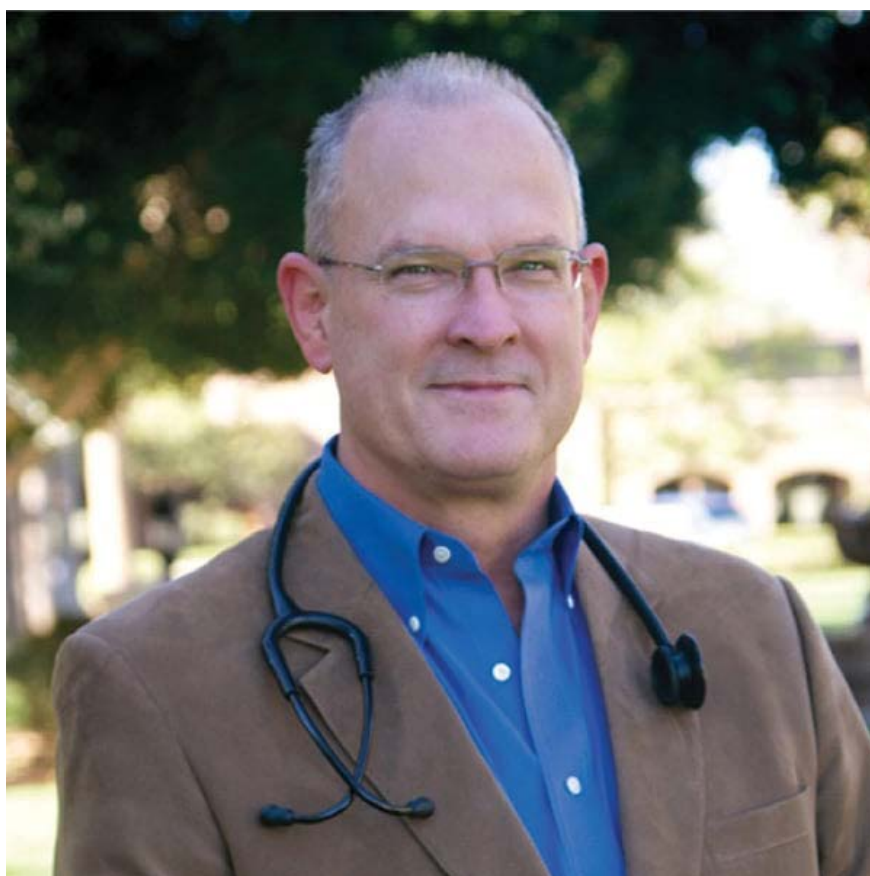


内梅切克自闭症营养方案

THE NEMECHEK PROTOCOL FOR AUTISM

作者：帕特里克·内梅切克（Patrick M. Nemecek）博士

中文版编排：高来益（引入国外先进自然治疗方案第一人）



作者：帕特里克·内梅切克博士

目录

一、前言

二、自闭症简介

三、自闭症的原因

四、帕特里克·内梅切克博士

五、内梅切克方案

六、方案背后的逻辑

七、使用方法

八、注意事项

九、反对声音

十、成功案例

十一、结语

一、前言

自闭症又叫孤独症。据早期网讯，我国自闭症患者超过 1400 万，14 岁以下儿童超过 300 万，每 68 名儿童中就有一名自闭症患者。

美国的情况比我们严重，美国每 36 个孩子中就有一个自闭症。中国香港更严重，据说是全球儿童自闭症发病率最高的地区，达 1/27。

30 年时间，自闭症患者增长了约 100 倍，自闭症儿童快速增长，男女比例约为 4：1，全球的情况都不差多。

自闭症被认为是世界“医学难题”，不能治愈，是一种终生的疾病。对于现代医学而言，自闭症确实难以治愈，但对于自然疗法来说，自闭症的治愈是完全可能的，可以 100%改善。

帕特里克·内梅切克（Patrick Nemechek）博士提出的方法——内梅切克协议/方案——具有很高的自闭症治愈率，自方案公布以来，已经有成千上万的人受益。

如果你或者你的孩子和亲人有自闭症，高来益建议先去医院治疗。如果医院不能给你希望，你可以尝试内梅切克协议，并重视高来

益传播的其它方法，那么，治愈自闭症儿童是完全可能的，至少会有很大的改善。



二、自闭症简介

自闭症或自闭症谱系障碍(ASD)，是一种发育障碍，据说大多数自闭症受遗传和环境因素的综合影响。

自闭症的迹象通常在 2 或 3 岁时出现，一些相关的发育迟缓甚至会出现得更早，通常在 18 个月的时候就能被医院诊断出来。

自闭症症状主要体现在两个方面：社交交流和互动方面的缺陷，受限制的刻板重复的行为、兴趣或活动。常见的自闭症状是回避目光、缺乏与人交往的兴趣、语言能力受损、生活自理能力差、发育迟缓等等，大部分有智力障碍，严重的终生不会说话。

在过去的几十年里，儿童中获得性神经系统疾病的发病率惊人地增加，越来越多的儿童出现自闭症、发育迟缓、感觉问题、情绪障碍、注意力障碍（ADD/ADHD）、抽动症、图雷特综合症、PANS（儿科急性发作神经精神综合征）和 PANDAS（伴随链球菌感染的儿童自体免疫性神经精神疾病）等病症。

如此多种多样的神经系统疾病对儿童的影响越来越大，影响了我国数以千万计的家庭，对我们国家和社会甚至民族发展产生了很大的不利影响，所以，我们必须在很大程度上解决这一问题。

遗憾地是，所谓的现代医疗技术只关注个体疾病而不是大局，几乎很少有人研究——为什么在同一时间段内，如此多种多样的神经系统疾病对儿童的影响越来越大？

要大范围解决这些问题，不能单靠所谓的现代医疗技术，只能靠自然疗法（包括中医和高来益传播的营养疗法），靠改善饮食，靠恢复肠道健康，靠自然消除身体的炎症，从而恢复大脑发育。



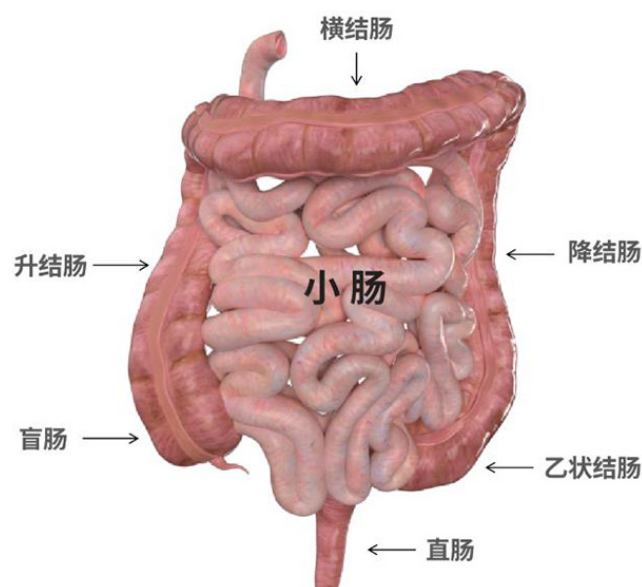
三、自闭症的原因

为什么如今这么多自闭症？原因是多方面的，或者是多方面共同作用的结果。有的原因高来益不方便说，你要表示理解。这里主要介绍内梅切克博士确认的原因——SIBO。

美国有数据表明，自闭症儿童出现便秘、腹泻和对食物敏感等肠胃问题的发生率是正常发育儿童的6到8倍，通常与SIBO有关。

大量研究表明，自闭症患者通常会出现各种胃肠道症状，如腹胀、腹痛、腹泻、便秘、溏便（较稀的大便）等，那很可能是SIBO。

SIBO 是“小肠细菌过度生长”的缩写。当结肠中的细菌迁移到小肠时，就会发生这种情况。它会导致消化不良症状，如腹胀、胀气、便秘、腹泻等。



如果患有不明原因的腹胀等问题，并且似乎无法摆脱，那可能是 SIBO 的隐患。这时，仅仅遵循内梅切克方案，几个月的时间就可以消除腹胀等肠胃道症状。

肠道对健康非常重要，通常被称为“第二大脑”，也有人说是“第一大脑”。肠道健康和大脑健康之间存在着密切联系，肠道可以指挥大脑，影响大脑，这一关系被称为“脑肠轴”。肠道和大脑之间有一条高速公路，叫做迷走神经，可以直接通信。

肠道不健康，不仅导致消化问题，而且会导致很多毒素进入身体。进入身体的毒素可以抵达大脑，产生炎症，影响大脑发育和神经系统，导致自闭、抑郁等各种问题。

不仅是自闭症，如今很多的疾病都是因为肠道问题（比如肠道菌群失衡）引起，甚至有自然疗法专家说，肠道问题是万病之源，这和我们说的“病从口入”的逻辑是一致的。

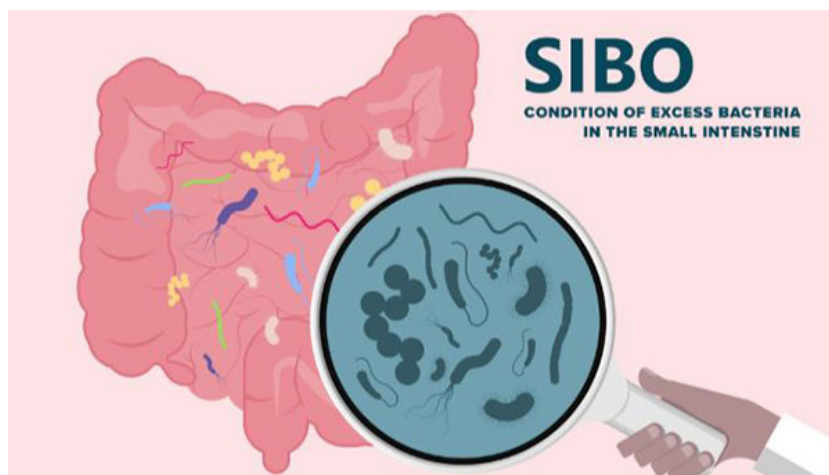
内梅切克博士说，SIBO 和脑部炎症是发育迟缓、多动症、自闭症等病症背后的罪魁祸首，许多 SIBO 病例是从食物中毒开始的。

当出现 SIBO 情况时，通常生活在结肠内的细菌在小肠内的浓度很高。小肠通常含有相对较少的细菌，但 SIBO 导致的小肠细菌

数量是正常数量的 1000-100000 倍（1 千-10 万倍）。

小肠细菌过度生长，除了导致腹泻、腹胀、反流和食物不耐受等消化问题外，还会损害肠壁，导致肠道黏膜通透性增加，导致毒素——比如脂多糖（LPS）进入身体。当白细胞注意到 LPS 时，它们会通过将高度炎性细胞因子释放到血液中来做出反应。这就是通常所说的漏肠。

这些毒素可以抵达脑部，引发脑部炎症，出现脑部症状。对于儿童来说，这不仅会导致神经受伤，还会阻止大脑发育。随着时间的推移，反复创伤造成的未解决的伤害将相互叠加，会导致累积性脑损伤或闭合性脑损伤（CBI）现象，从而出现严重和非常严重的后果。



四、帕特里克·内梅切克博士

内梅切克协议/方案是以帕特里克·内梅切克（Patrick M. Nemechek）博士的姓氏命名的享誉全球的自闭症自然治疗方法。

内梅切克出生于美国亚利桑那州图森市。1982 年，内梅切克毕业于圣地亚哥大学，获得微生物学学士学位。1987 年，内梅切克在密苏里州堪萨斯城健康科学大学骨科学院（如今更名为堪萨斯城医学和生物科学大学）获得骨科医学博士学位。

1990 年，内梅切克博士在加州大学洛杉矶分校医学院完成了内科培训，并被任命为该医学院的首席住院医师和临床讲师。

1994 年，内梅切克博士搬到密苏里州堪萨斯城，在那里他开设了一家名为 Nemechek Health Renewal 的 HIV 治疗和研究机构，并取得了丰硕的研究成果和丰富的实践经验。

到 2004 年，内梅切克博士的许多 HIV 患者都病情稳定并过着正常的生活，但奇怪的是，他们开始死于 CAN（心脏自主神经病变）引起的突发心脏事件。

于是，内梅切克博士开始了自主神经学习和研究，在世界顶级的

自主神经研究机构之一的葡萄牙里斯本大学接受了自主神经专业培训。

内梅切克博士随着对自主神经医学领域了解得越多，他就越意识到一个核心问题——大脑的衰竭会引发身体的衰竭。

2010 年，凭借在新陈代谢、免疫学和自主神经系统方面的丰富研究经验和专业知识，内梅切克博士与妻子 Jean 回到家乡亚利桑那州，并开设了 Nemechek Consultative Medicine（内梅切克咨询医学），这是一家内科和自主神经医学诊所。2017 年，该诊所更名为“内梅切克自主医学”。

内梅切克博士再次为所有年龄段的儿童和成人提供常规治疗。他对普通民众在短短几十年内病得如此严重感到震惊，曾经只侵袭老年人的疾病现在经常发生在中年或成年早期，而且疾病的持续时间可以上升到 40 年以上。

内梅切克博士意识到，他的许多常规患者都患有早期疾病和自主神经功能障碍（胃灼热、头痛、疲劳）、小肠细菌过度生长（SIBO）、食物不耐受等问题，他们的孩子越来越多地经历自主神经功能障碍和 SIBO 引起的症状——焦虑、注意缺陷与多动障碍（ADHD）、自闭症以及消化和肠道问题。

内梅切克博士再次开始创造历史，他不得不改变现代医学的实践，回到治愈病人和逆转疾病的目标。最终，内梅切克发现了自闭症的秘密，研究出了开创性配方，称为内梅切克协议/方案（The Nemechek Protocol）。

从 2010 年开始，内梅切克博士走上了一条非凡的道路，不用长期吃药，就可以恢复自主神经功能障碍，可以治愈自闭症，这在我们这个时代是闻所未闻的。

内梅切克博士的治疗方法对于从各种神经炎症疾病中恢复自主神经功能非常有效，这些病症包括创伤性脑损伤、脑震荡、慢性创伤性脑病（CTE）、脑震荡后综合征（PCS）、阿尔茨海默病、帕金森病、特发性震颤、后遗症-创伤应激障碍（PTSD）、慢性抑郁症、难治性癫痫、自闭症、注意力缺陷障碍、感觉处理障碍（SPD）。

内梅切克博士专门针对自闭症写了一本书——《**自闭症和发育障碍的内梅切克方案：恢复神经功能的操作指南**》。该书第一版于 2017 年 9 月 4 日出版，第二版于 2021 年 7 月 3 日出版，在亚马逊有售。遗憾的是，高来益没有发现中文版。

根据内梅切克博士专著中的介绍，自闭症的发生是由于肠道细菌过度生长，导致身体出现全身性炎症，进而导致大脑中的免疫细

胞发生改变，改变的免疫细胞导致神经修剪紊乱，从而导致发育迟缓和脑损伤等问题。



帕特里克·内梅切克博士

五、内梅切克方案

内梅切克协议总的来说非常简单，可以表述为两个内容三件套。第一是重新平衡肠道菌群，恢复肠胃功能；第二是消除脑部炎症，让患者的大脑开始修复从而正常运作。三件套是指橄榄油、鱼油和菊粉。高来益根据早期资料进行了整理。

1. 使用特级初榨橄榄油（EV00）

橄榄油的油酸含量很高，高达 80% 以上。油酸属于 Omega-9 脂肪酸（ ω -9 脂肪酸），对健康有益。注意，一定要选购经过认证的特级初榨橄榄油。

2. 补充 Omega-3 脂肪酸（鱼油）

Omega-3 是多不饱和脂肪酸，主要包括 ALA、EPA、DHA 三大类。补充 Omega-3 主要通过每天服用鱼油来完成，并对鱼油品牌有严格的要求。

3. 使用菊粉（菊糖）

菊粉（Inulin）是益生元，是一种低聚果糖，一种膳食纤维，具有多种功效。患者通过口服菊粉改善肠道菌群，对菊粉也有严格要求。

4. 使用抗生素利福昔明

对于成人，内梅切克博士建议增加或替代使用利福昔明（抗生素），尤其是老年患者，菊粉可能需要用处方药利福昔明替代。内梅切克博士说，在大多数成人病例中，菊粉根本不够。还有，如果患者对菊糖有过度反应，那么，需要选择利福昔明。

5. 淘汰的保健药物和食物

内梅切克协议要求淘汰益生菌、消化酶、含 Omega-6 脂肪酸较多的植物油和反式脂肪。尽管不建议使用益生菌，但酸奶、酸菜、康普茶等发酵食品可以食用。

含 Omega-6 脂肪酸较多的食用油包括：葵花籽油、红花油、豆油、玉米油、棉籽油、葡萄籽油、花生油、人造黄油。高来益补充认为，对于病人，菜籽油也要尽量少吃。

含反式脂肪较多的商业食物体现于多种标签，包括人造奶油、植脂末、奶精、起酥油、植物奶油、代可可脂、植物黄油、氢化植物油、白油、精炼植物油等。

如果病人不过敏，请坚持使用橄榄油、椰子油或棕榈仁油。高来益补充认为，还可以适当使用猪油，要品质好的，最好是散养的猪。

NEMECHEK PROTOCOL SET-2C

✓ NOW INULIN 227 GRAMS

✓ NN OMEGA 3, 237ML

✓ COBRAM CLASSIC 375ML



内梅切克方案三件套

六、方案背后的逻辑

内梅切克协议/方案的内容听起来与我们平常的饮食观念有所不同，这是基于背后的逻辑基础和管理原则。

1. 关于脂肪酸

Omega-6 脂肪酸与 Omega-3 脂肪酸都是必需的，并且以各自的方式有益，但它们必须保持适当的平衡才能真正支持健康。

Omega-6 脂肪酸是促炎性的，Omega-3 脂肪酸是抗炎性的。当两种脂肪酸的平衡被打破时（Omega-6 过多），就会产生炎症。

我们的祖先饮食比我们均衡得多，他们的 Omega-6 脂肪酸与 Omega-3 脂肪酸的比例估计约为 1:1，这是理想的比例。然而，今天，美国人的这个比率更像是 15:1，中国人的比例达到了 20:1，这表明身体处于高度炎症状态。当 Omega-6 水平不受控制时，它们会引发炎症并促进疾病扩散。

Omega-6 脂肪酸来自哪里？主要来自我们平常食用的普通植物油（前面列举的）和加工食品。这些植物油不是不能吃，而是我们吃得太多了。

因此，内梅切克协议最终寻求增加 Omega-3 脂肪酸和 Omega-9 脂肪酸（油酸），并大幅减少 Omega-6 脂肪酸，通过补充优质特级初榨橄榄油和高效鱼油来实现这一目标。

2. 关于菊粉

有研究表明，细菌会干扰自主神经系统，某些细菌可以向大脑发送信号，改变我们的自主神经系统并影响消化。

内梅切克博士形象地说，细菌已经学会了房地产的第一条规则：位置就是一切。

结肠位置对细菌来说不再“足够好”，因此它们决定搬到更好的社区，在那里它们可以获得稳定的营养供应进行生活和复制，并以毒素和气体的形式释放废物和毒素，可导致令我们沮丧的消化和炎症问题。

对于严重的病人，靠饮食可能不足以解决肠道细菌失衡的问题，所以还需要使用补充剂，而菊粉是一个最佳选择。研究还表明，菊粉具有强大的免疫调节作用。

菊粉可以将小肠细菌推回其所属的结肠。菊粉可以喂养有益细菌，产生入侵细菌不喜欢的酸，迫使小肠细菌回到它们所属的结肠中。

SIBO 状况下，细菌会产生一种叫做丙酸的化学物质，这与自闭症儿童的丙酸水平很高是一致的。在动物研究中，高水平的丙酸会导致反社会行为的发展，对声音、光线和触觉的敏感性增加，以及步态异常。

3. 关于益生菌

很多专家说，服用益生菌可以保持良好的肠道健康。对于大多数人来说，这完全没问题。但是，内梅切克博士警告说，对于免疫力严重低下、肠道细菌问题严重的个体，不要使用它们。

内梅切克博士认为，益生菌有可能增加所有细菌的数量，而不仅仅是有益细菌。在这个方案中，内梅切克博士建议停止益生菌补充剂，但酸菜、开菲尔（一种发酵奶）等发酵食品是可以的。

4. 关于消化酶

有的人通过购买消化酶补充剂来促进消化，改善健康，但内梅切克博士认为，对于自闭症患者来说，如果肠道处于脆弱的状态，消化酶弊大于利。高来益认为，因为不是普遍情况，所以你也可以尝试使用消化酶补充剂，但高来益通常不会推荐消化酶补充剂。

七、使用方法

内梅切克协议中对治疗方法有明确的要求，对产品和品牌也有严格的选择要求，这里主要介绍橄榄油、鱼油、菊粉的使用和要求。

1. 橄榄油

要使用经过认证的特级初榨橄榄油。对于该方案，国外推荐的牌是 California Olive Ranch（加州橄榄牧场）橄榄油，它是美国特级初榨橄榄油头号品牌，但国内好像比较难买到，可能需要使用代购。



国外推荐的另一个品牌是考博兰庄园（Cobram Estate）100%特级初榨橄榄油。考博兰庄园橄榄油来自澳大利亚，同样目前在国

内也不容易买到。如果推荐的品牌不好买，那只能使用国内销售的正宗的优质橄榄油了。



要买 100% 纯正特级初榨橄榄油，越新鲜越好，这一点至关重要。橄榄油很容易掺假，所以要注意辨别。不要购买塑料瓶装的橄榄油，要深色玻璃瓶装的。

橄榄油使用剂量是每天 1-2 汤匙（约 15-30 毫升），可分次摄入。可以用它做菜，比如煎鸡蛋、炒蔬菜，不要高温爆炒。橄榄油可以直接喝，但有一种特殊的气味，可能有人不喜欢，习惯就好。

2. 鱼油

鱼油通常以液体或胶囊形式提供，可优先选择液体形式，很容易用勺子吞下，尤其是对于儿童。如果是胶囊形式，成人可直接吞服，小孩不能吞服时，可剪开胶囊使用。小孩还可以使用鱼油软糖形式。

对于该方案，国外推荐的鱼油品牌是挪帝克（NORDIC NATURALS）终极欧米茄、诺奥（NOW）的 DHA-500，国内网上都可以买到。

鱼油使用剂量根据年龄而定，下面表示的每个剂量是每天的剂量，可分次服用，随餐服用，随橄榄油服用。

0-6 个月婴儿：150 毫克

7-12 个月婴儿：300-450 毫克

1-5 岁儿童：450-600 毫克

5-7 岁儿童：600-1000 毫克

8-10 岁儿童：1000-1500 毫克

11-14 岁儿童：1500-2000 毫克

15-18 岁青少年：2000-3500 毫克

18 岁及以上的成年人每天至少需要 3000 毫克。



3. 菊粉

菊粉的来源性植物有很多，该方案要求选择来自蓝色龙舌兰的菊粉，选择有机菊粉，要求不含填料和防腐剂。符合这个标准的不多，国外推荐的菊粉品牌是 NOW（诺奥）菊粉，国内有售。许多研究表明，成人使用的菊粉也可安全用于儿童，但要注意剂量。

服用时，可用一杯温水直接冲饮，也可以放入其它饮食中，比如苹果酱、燕麦片、酸奶、粥、茶饮中。菊粉可空腹服用，或饭前服用。高来益的体验是，不同时间服用，感觉可能会有些不同。

国外的使用单位通常用汤匙茶匙什么的，高来益很不习惯。成人的最大菊粉剂量为一天 2 茶匙（1 茶匙约 5 克），可分次服用。对于菊粉剂量，每个人的肠道状况都是独一无二的，所以剂量可以有所不同。

建议从少量开始，例如从每天 1/8 茶匙（约 0.63 克）开始，儿童减半或更少量开始，甚至有的从 1/64 茶匙开始。服用一个星期左右，观察是否有任何新的、恶化的或改善的症状。如果症状保持不变或有所改善，则可以在 1-2 周后增加到四分之一茶匙。之后继续增加剂量，直到您在缓解症状方面达到“最佳点”或达到 2 茶匙。

刚开始服用菊粉时，胀气和腹胀等症状可能会恶化，但通常只会持续几天，所以不要担心，可继续，如果承受不了，可减少剂量继续前进。

八、注意事项

在使用过程中，会存在变数，不同的人可能会出现不同的问题，这和个人状况、病情轻重、使用方法和产品等都可能有关系。以下几点需要知道。

1. 购买正牌正品

补充剂行业缺乏严格的监管，所以掺假的不少，有时标签上所列的东西甚至不在瓶子里，反正吃不死人，消费者也无法去检验，所以掺假并不难，因此要选购正规补充剂品牌，最好是历史悠久的品牌。

2. 要坚持一定的时间

内梅切克方案需要多长时间才能生效？这个问题的答案因人而异，但正如内梅切克博士所说，这个过程通常需要耐心。

内梅切克协议的坚定拥护者和受益者乔丹·米切尔（Jordan Mitchell）说，人不是一夜之间就生病了，痊愈也不会在一夜之间发生——除非老天介入。

如果决定尝试该方案，需要计划长期使用它——至少几个月，建议坚持时间不少于6个月，但通常不需要6个月就可以看到效果。

3. 该方案不是万能的

每个人都是不同的，每个人身体的反应也不同，所以应该知道它没有 100%的成功率。有些人懂得思考，知道灵活运用，甚至有的会改进，这样成功率当然更高。

年龄较大的孩子其大脑经历了长时间的 SIBO 和压力，需要更长的时间才能显示出改善效果，但内梅切克博士也看到很多年龄较大的孩子有显着进步，通常 8 岁以上的孩子需要更多的努力来扭转症状。

如果要增加成功率，尤其有严重组胺问题的患者和不能耐受高剂量鱼油的患者，还可以参考使用高来益传播的营养疗法（W：高来益自救疗法），以及遵循高来益介绍的自闭症饮食建议。

高来益中风营养疗法对脑部有炎症和有血管问题的都可以使用，高来益失眠营养疗法也可用于自闭症患者，便秘营养疗法对于有便秘的具有参考价值。对于较小的孩子，其中有些方法的使用可能比较困难。

4. 实施中可能出现恶化症状

内梅切克博士说，在康复中有一个“觉醒期”，可能很残酷，但通常是暂时的不幸症状，也就是出现某些症状或症状加重的情况，

比如孩子变得更加焦虑，变得具有攻击性，变得狂野，出现强迫症等等。高来益认为，这可能是身体排毒和抗炎反应增加而出现的“排毒反应”。

一位开始内梅切克方案的小女孩患者，补充的是鱼油软糖，几天后，小女孩母亲发现女儿白天在焦虑中挣扎，后来停止服用鱼油软糖后，症状变轻了，于是，该母亲认为内梅切克方案有问题。

这里需要注意的是，方法通常需要同时使用才有更好的效果，不能只使用其中某一种方法，看到出现某种“正常情况”，就说方法不行是不可取的。前面说过，每个人的情况不同，需要坚持，需要灵活使用。

后来这位母亲发现，可能是组胺过多的问题，说鱼油中组胺含量较高，导致了更加严重的问题。所以，高来益说了，对于有严重组胺问题的患者，还需要使用高来益的营养疗法，比如高来益失眠营养疗法。

如果出现恶化或其它问题，可以继续前行，或者暂停看看，或者看看哪些方面没有按照方案的要求严格执行等等。总之，要相信症状一定可以过去。

5. 忏悔改过行善积德

这是高来益补充的内容。有的患者可能与父母或祖上的过错有关，比如亏孝、恶口、犯邪淫、巧取凶财、陷害别人等（可了解高来益因果报应案例网），所以可能还需要忏悔改过、积德行善，具体可咨询佛教人士。如果认为这是“迷信”，忽略之。

6. 继续关注高来益学堂

有的患者完全照搬这个方案，可能不合适，可能还不能表现出最好的效果，那么还需要使用高来益传播的营养疗法以及关注其它内容（W:高来益学堂），比如自闭症饮食和生活方式建议、中草药疗法、自闭症案例等。



九、反对声音

任何事情都会有反对的声音，内梅切克方案也不例外，也存在负面评论，这里有一些缘由不方便细说。总之，如果自然疗法冲击了常规治疗，都会遭到攻击和打压，这样的案例在美国有很多，高来益也写过这方面的案例。

FDA 明确指出自闭症无法治愈，认为自然疗法都是谎言，自然疗法医生都是江湖郎中。FDA 打击的自然疗法医生成百上千，但目前貌似还没有向内梅切克发动猛烈攻击。

内梅切克冲击了常规医生的利益，一些医生写文章否认和攻击他。比如一位医生说，我们知道自闭症尚无治愈方法，在研究内梅切克协议之后我可以确认这只是另一个金钱骗局，内梅切克的理论是错误的，我们有压倒性的证据可以推翻他的研究，他的理论没有经过同行评审（常规医生会评审通过吗），云云。

对于自然疗法，反对者经常问的问题是，即便你的方法有效，那么有什么科学依据能证明其有效呢？这与反中医者要中医提供科学研究证据是一样的逻辑！

不管你多么强大和正确，总会有反对的声音。这些都是正常的，

没有才不正常。我们唯一不能放弃的是——不忘初心，遵循天道。



内梅切克博士接待患者和家属

十、成功案例

内梅切克博士采用该方案亲自治愈了 1000 多名患者。成千上万的报道表明，患者在开始采用该方案后的几周内，在感觉、运动、语言以及发育迟缓和残疾方面经历了显着改善，世界各地的父母一直在为自闭症孩子使用该协议取得巨大成功而欢欣鼓舞。

内梅切克的书在亚马逊网站有售。在读者评论里，有个别人空洞地表示，他的方法没有理论依据，但数百个评论支持该方案非常有用，都给予了最高五星好评，还有很多读者表示：绝对惊艳，太神奇了！有的读者分享了自己的故事，这里复制三则分享的成功故事。



内梅切克博士的粉丝

网名为“爸爸妈妈”的读者在 2022 年 7 月 26 日留言：这太惊艳了！这本书太棒了，我丈夫得了 SIBO，多亏了这本书。我儿子也是自闭症，我从他两岁开始使用这个方法，他的进步是惊人的。有一天我决定停下来，看看是不是这个方案的效果，不幸的是，他倒退了，所以我真的相信这种治疗一直在帮助他取得进步。我永远认为，内梅切克医生对此进行了足够的检查。试一试发现都是天然的补品，为什么要减掉？有时我看到很多妈妈很快就放弃了，这是一个需要时间的过程，而且你必须始终如一。

网名为“科瑞娜·克劳蒂奇”的读者在 2022 年 4 月 15 日留言：奇迹确实会发生。我 4 岁的女儿在她 2 岁的时候被诊断患有自闭症。在开始这个协议之前，女儿在她自己的世界里。我们大约 3 个月前才开始，她已经取得了很多的进步。她看着我们的眼睛，更多地与我们互动，更多地与她的双胞胎姐姐玩耍，她能开始用单词来交流和索要东西，甚至她说“我想要……”或“我不想”，她重复我们说的话，也模仿了很多，她的 ABA 治疗师也注意到了我女儿的变化。仅仅通过每天食用菊粉，她就取得了这些进步。她对吃药和其它东西非常挑剔，但我们正在努力寻找更好的方法。她醒来后有一些脾气和攻击性行为，协议解释说这是恢复过程的一部分，因为她经历了新的事情，这种行为目前已经得到改善。请给孩子一个希望，看完书，试试，不要满足于大多数医生、常规治疗师和“健康组织”告诉你的。

网名为“whatzup2day”的读者在 2020 年 9 月 12 日留言：简直太神奇了！太惊人了!!!! 我在执行协议第一周就看到了效果，并且每周继续看到越来越多的好处。在第一周，我注意到我的孩子有更多的意识，而以前他一直沉浸在自己的小世界里。我们已经执行该协议 7 周了，我每周看到的收益简直就是一个奇迹，我真想在屋顶上为这个令人惊叹的协议大喊大叫。如果您的孩子有任何发育迟缓、感觉问题、自闭症等，还有希望。我的孩子现在不断地说新单词，变得更加投入，对周围环境有了更多的认识，现在能够正确地玩玩具，甚至比这更多的收获。这些是我现在能想到的。



十一、结语

越来越多的病人和病症是现代医学技术难以解决的，自闭症也是如此。对于大多数的疾病和症状，自然疗法才是王道。

内梅切克方案，不管从理论上，还是从实践中，都有足够的证据证明其效果，所以，对于我们大中国的自闭症患者，应该是福音，是逆转之路，是健康之路，是家庭的希望。

对于自闭症患者的父母和亲人，是选择患者一生的病症、任凭命运摆布？还是尝试内梅切克方案，寻求突破，逆转病情？这不是高来益所能决定的，一切在于你自己。

你不能只知道这个方案，还要多学习和了解一些自然疗法知识，比如高来益中风营养疗法、便秘营养疗法、失眠营养疗法、感冒营养疗法等（W:高来益学堂），尤其是失眠营养疗法中介绍的营养素，建议补充。

如果想走捷径，通过看高来益发布的文章和视频就可以了。如果自己从头开始学习和研究，不仅要投入大量的时间，还需要购买许许多多的书本和资料，甚至可能误入歧途。

高来益传播的营养方法属于自然疗法，通常可以同时使用，但要根据实际情况灵活运用，循序渐进，及时调整，直到康复，并循序渐进退。

祝你和你所爱的人身体健康！

