

迈尔斯红斑狼疮逆转方案

The Amy Myers Protocol for Lupus

作者：美国艾米·迈尔斯（Amy Myers）博士

中文版编排：高来益（引入国外先进自愈方案第一人）



艾米·迈尔斯（Amy Myers）博士

目录

一、前言

二、红斑狼疮统计数据

三、红斑狼疮的体征和症状

四、红斑狼疮的诊断

五、红斑狼疮的原因

六、艾米·迈尔斯博士的传奇故事

七、迈尔斯博士逆转狼疮方案

八、阿克斯博士狼疮饮食与生活

九、高来益补充方案

十、注意与提醒

十一、成功案例

十二、结语

一、前言

红斑狼疮，简称为狼疮，是一种自身免疫性疾病，不是传染病。患者的免疫系统会攻击自己的健康组织，简单理解就是自己人打自己人。现代医学对它无能为力，但国外无数患者通过功能医学治愈了它。

美国研究红斑狼疮等自身免疫性疾病的功能医学领导者有数十人，这里以艾米·迈尔斯博士的方案为核心，传播红斑狼疮自然逆转方案。

该方案不仅可以应对红斑狼疮，也可以应对几乎所有的自身免疫性疾病，但鉴于大众对自身免疫性疾病没那么熟悉，对红斑狼疮的了解相对多一些，所以这里称之为红斑狼疮自然治愈（逆转）方案。

高来益前面介绍过多发性硬化症的逆转方案，包括科英布拉方案、特里·华尔斯和张宇莉的书、多发性硬化症的自愈案例和经验。这些内容都属于功能医学，没有本质区别，不同病患根据自身情况，可以综合运用和灵活使用。

无数患者只知道刷短视频，不善于使用传统的搜索引擎，这会影

响康复的机会。一方面，高来益传播的内容通过短视频传播受到很大限制；另一方面，患者的文化程度会影响对方案的阅读和理解，所以多读书是有用的，有时可以救命。

如果您或者您所爱的人有红斑狼疮症状，请务必先看医生并尽可能确诊和找医生治疗，但要有心理准备，因为现代医学对此类疾病使用激素类药物和免疫抑制剂可能让问题更严重，因此，正确的中医和高来益传播的方法对您很重要。



二、红斑狼疮统计数据

究竟有多少人罹患红斑狼疮，不同类型的狼疮患者比例是什么情况，患者寿命会不会受到影响，对患者的生活有多大影响，有多少人对这个疾病有较多的认识等等问题，也应对此有些了解。

1. 多少人罹患红斑狼疮

我国有多少人罹患红斑狼疮呢？这个数据比较乱。根据 2007 年的一个报道，说当时我国的红斑狼疮患者数约 100 万。如今 16 年过去了，肯定远超这个数字，但现在的报道还是说 100 万，说不定 10 年以后还是引用这个数据。

我们找个参照比较一下，然后自己去理解。这里提供美国红斑狼疮基金会的数据以供参考，美国狼疮基金会有过统计——有 150 万美国人患有某种形式的狼疮（美国人口 3.3 亿）。

狼疮主要侵袭育龄妇女，百分之九十的狼疮患者是女性，大多数狼疮患者在 15 至 44 岁之间发病，儿童和青少年也会患狼疮。

2. 红斑狼疮的类型占比

根据美国狼疮基金会网站的资讯，狼疮有 4 种不同的形式，包括系统性红斑狼疮（SLE）、皮肤狼疮、药物引起的狼疮和新生儿

狼疮。

系统性红斑狼疮 占有所有狼疮病例的 70% 以上。在大约一半的病例中，身体的主要器官或组织（例如心脏、肺、肾脏、大脑）都将受到影响。SLE 会影响多个系统，这应该是称之为系统性红斑狼疮的原因。

皮肤狼疮 占有所有狼疮病例的 10%，仅影响皮肤，症状以各种皮肤受损为主，症状相对较轻，比如炎症、发红、皮疹、干燥、脱皮。系统性红斑狼疮患者中至少 50% 会出现皮肤狼疮症状。

药物引起的狼疮 占有所有狼疮病例的 10%，是由高剂量的某些药物引起的，其症状与系统性红斑狼疮相似，但停药后症状通常会消退。

新生儿狼疮 是一种罕见的疾病。婴儿出生时，如出现皮疹、肝脏问题或血细胞计数较低，可能是新生儿狼疮，但这些症状通常会在六个月后消失，不会产生持久影响。更为罕见的是，个别新生儿可能会因此患有先天性心脏传导阻滞。患有狼疮的母亲的抗体可能影响胎儿。

3. 红斑狼疮患者能活多久

美国狼疮基金会资助的一项研究发现，狼疮是女性死亡的 20 大主要原因之一，10-15% 的狼疮患者因狼疮并发症而过早死亡。

红斑狼疮也被称为“不死的癌症”，大多数患者尽管带病生存，生命质量受到严重影响，但可以达到正常的寿命。

我国首部《中国系统性红斑狼疮发展报告 2020》估测，患者的 10 年生存率虽已升至目前的 89%，但 25-30 年的存活率呈断崖式下降，仅为 30%。这可能和我国的相关治疗方式有关，比如功能医学方法没多少患者知晓和运用，这些方法直到高来益出现才首次引入国内。

4. 狼疮的经济影响

美国狼疮基金会统计表明，狼疮患者平均每年总费用高达 5 万美元，在狼疮性肾炎和更严重的狼疮患者中，这些估值会更高。

美国狼疮基金会的一项调查发现，55% 的狼疮患者表示，由于狼疮并发症，他们不能够再全职工作，因此完全或部分失去了收入。三分之一的人因这种疾病而暂时致残，四分之一的人目前正在领取伤残金，只有四分之一的患者能获得医疗保健。

5 狼疮的情绪负担

狼疮患者不仅身体疲惫不堪，精神上也容易出现問題，比如抑郁、焦虑、记忆力减退和失眠等症状。美国的研究报告表明，多达 68% 的狼疮患者患有临床抑郁症。抑郁症可能是对狼疮的直接情绪或反应，但激素类药物也可能导致抑郁症和其它情绪障碍。

6. 人们对狼疮的认识

虽然狼疮是一种广泛发展的疾病，但对该疾病的认识比较落后。以前的调查表明，63% 的受访美国人从未听说过狼疮，或者对这种疾病及其名称之外的症状知之甚少甚至一无所知，这表明继续进行公众教育有很大的必要。

在我国，红斑狼疮发病率正在急剧增加，已不再是稀有疾病，鉴于人口基数，病患群体庞大（据说超过 1 个亿），但对它的认识还是普及不足，大多数人不能及时诊断和治疗，耽误了病，尽管通常治不好。

2004 年 5 月，在第七届国际狼疮大会期间，为提高狼疮病人的健康服务水平和人们对狼疮的认识，与会代表提出将每年的 5 月 10 日作为“世界狼疮日”（World Lupus Day）。

三、狼疮的体征和症状

之所以叫红斑狼疮，和狼疮最初发现时的皮疹症状有关，据说最早发现该病的时候，患者颜面部出现的红斑皮疹类似于被狼咬伤之后出现的伤口，因此称为红斑狼疮或狼疮。

系统性红斑狼疮（SLE）是最常见的狼疮类型，SLE 患者的体征和症状因人而异，女性和男性也不尽相同，迈尔斯博士对女性和男性的 SLE 症状进行了归纳和总结。

1. 女性狼疮症状

十分之九的狼疮患者是女性，以下是女性 SLE 患者最常见的症状。

疲劳：一种极度疲倦的感觉，且不会随着休息而消失。

关节问题：关节出现疼痛和僵硬，尤其是在早上。

头痛：持续性头痛，通常伴有对光或噪音敏感。

皮疹：脸颊和鼻子上出现蝴蝶状皮疹或其它皮疹，阳光照射后会恶化。

光敏感性：皮肤容易被阳光晒伤，并因阳光照射而出现皮肤瘙痒。

发烧：无明显原因的发烧且高于 38° 。

雷诺现象：手指或脚趾因寒冷或压力而变白或变蓝。

口腔溃疡：口腔或鼻子的溃疡持续超过一周。

脱发：头发成片或成团地脱落。

呼吸问题：呼吸困难、胸痛或咳嗽。

肾脏问题：尿液含有血或蛋白质，或手、脚、腿部、眼睛周围肿胀。

胃肠道问题：食欲不振、消化不良、胃灼热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、便血、消化道出血等。

除了这些症状，患有狼疮的女性可能还会出现月经不调，例如月经量增多、疼痛更严重或月经完全停止。患有狼疮的孕妇出现并发症的风险增加，例如先兆子痫和早产。

值得注意的是，并非所有患有狼疮的女性都会出现这些症状，有些女性可能会出现与上述症状不同的症状。

2. 男性狼疮症状

狼疮在男性中比较少见，男性狼疮的症状与女性相似，但患有狼疮的男性还可能出现勃起功能障碍和性欲减退等症状。此外，患有狼疮的男性可能更容易出现某些并发症，例如心血管疾病和肾脏疾病。

3. 狼疮症状的发作特点

狼疮症状可能会不可预测地“突然发作”，即症状在一段时间内变得非常严重，然后是一段缓解期。

狼疮症状可能会反复出现，并且会随着时间的推移而发生变化。有的患者可能没有明显的症状。

总的来说，狼疮症状可能不明确，可能时隐时现，也可能发生变化，因此容易被忽视，也不容易诊断。

4. 狼疮并发症

很多狼疮患者容易出现并发症，包括出现肾脏问题、肺部问题、心脏和循环系统问题、神经系统问题，有的还会同时出现干燥综合征、类风湿性关节炎等。

肾脏——高达 40%的狼疮患者会出现肾脏并发症，在儿童中，这一数字跃升至 80%，最常见的是狼疮性肾炎。下肢肿胀通常是肾脏受到影响的第一个身体迹象。使用 TNF 抑制药物可能会引发狼疮性肾炎。

肺部——大约 50%的狼疮患者会出现肺部问题，最常见的肺部疾病之一是胸膜炎。急性狼疮性肺炎也很常见，其特征是胸痛、气短和可能带血的干咳。极少数人可能出现肺萎缩综合征。

心脏和循环系统——心脏病（比如心梗）已成为系统性红斑狼疮发病和死亡的主要原因。**系统性红斑狼疮患者心脏病发作的风险**

比普通人群大 9 到 50 倍。

神经系统——狼疮能够对大脑和脊髓造成损伤。美国的调查表明，在成人中，大约 28% 至 40% 的神经系统症状在诊断 SLE 之前或前后出现。11%到 16%的儿童在诊断时或之后出现神经系统症状。最常见的神经系统病症包括认知障碍、记忆丧失、偏头痛、癫痫发作、头晕、情绪障碍、失眠、难以控制眼肌的运动。



四、如何诊断狼疮

迈尔斯博士的实践表明，狼疮的诊断很困难，因为它经常被忽视或误诊，但医生可以进行多项检查来确定病人是否患有狼疮。

狼疮没有单一测试方法，必须将许多不同的检查结合起来，并且可能需要数年时间才能诊断出来。这是大多数人在处理狼疮时遇到的最大挫折之一。

最常见的检查包括查问病人和其家族病史、尿液检查（检测尿液中的蛋白质和血液）、血液检查、影像学检查、寻找皮疹和关节压痛。

血液检查可以帮助检测狼疮患者中常见的特异性抗体和其它炎症标志物，例如抗核抗体（ANA）、抗 dsDNA 抗体、抗 Smith 抗体。

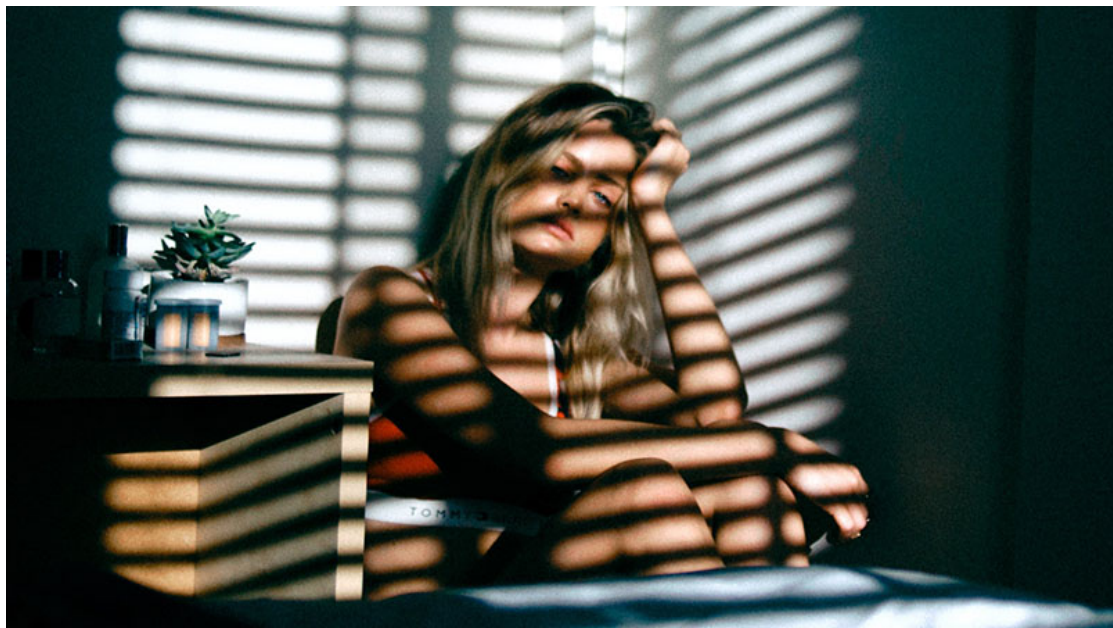
有的可能需要进行影像学检查，例如超声波和 CT 扫描，以检查狼疮引起的器官损伤，例如肺部、心脏、肾脏损伤。

一个人必须至少有四种症状才能被诊断为狼疮，这些症状还必须持续较长时间，并且不能用其它医疗状况来解释。

美国狼疮基金会网站也表示，狼疮诊断面临许多挑战，狼疮被称为“伟大的模仿者”，因为它的症状模仿许多其它疾病的症状。

美国狼疮基金会的调查表明，平均而言，从狼疮患者第一次注意到狼疮症状开始，需要近六年的时间才能被诊断出来，并且经常存在误诊。

调查还表明，接受调查的狼疮患者中有 63%表示诊断错误。在报告诊断错误的病患人群中，55%的患者表示，在确诊之前至少看过四位医生。



五、红斑狼疮的原因

红斑狼疮绝大部分为女性，这可能和雌激素有关，雌激素通过直接靶向免疫细胞上的雌激素受体来影响免疫系统。

雌激素在怀孕期间和月经前产生最高，这两个时期女性会出现更多的狼疮症状。绝经后雌激素减少，系统性红斑狼疮的发病率和严重程度也会降低。

迈尔斯博士原来是一名传统医学的医生（国外称现代医学为传统医学或常规医学），曾罹患自身免疫性疾病。迈尔斯博士说，传统医学并不将狼疮或任何自身免疫性疾病视为免疫系统疾病，相反，他们告诉我这是遗传因素，唯一的选择就是在我的余生中治疗我的症状。

当免疫系统无法成功区分入侵者和健康组织时，就会发生自身免疫性疾病。大多数自身免疫性疾病都会影响一种特定的系统，例如，类风湿关节炎涉及关节，多发性硬化症影响大脑和脊髓，但系统性红斑狼疮会同时影响多个系统。

无论哪个器官或系统受到攻击，所有自身免疫性疾病都是相似的，因为它们是由全身炎症引起的免疫系统反应，导致免疫系统失控

而攻击自身。那么，是什么导致免疫系统失控呢？迈尔斯博士阐述了五方面的根本原因。

1. 肠漏

当肠壁细胞间的紧密连接产生松动时，就会发生肠漏。可以把肠壁想象成一座吊桥，微小的小船（食物中的微量营养素）可以毫无问题地从桥下通过。这个关键系统可以让食物中的重要营养物质被吸收到血液中。

当出现肠漏时，“漏进去”的颗粒会被免疫系统识别为外来入侵者，使免疫系统处于高度戒备状态，并引发大量炎症。这种对免疫系统的持续压力最终会导致免疫系统失控并错误地攻击自身组织，这使得肠漏成为自身免疫性疾病最常见的原因之一，因此，为了逆转狼疮，必须修复肠漏。

2. 麸质

麸质是一种存在于小麦和某些谷物中的蛋白质，这种凝集素在现代饮食中几乎随处可见，并且与超过 55 种疾病有关。麸质不仅存在于面食和面包等面粉类食品中，它也是一种肉类替代品以及药物和补充剂胶囊的填充剂，有的牙膏也含有麸质，麸质甚至还可以通过交叉污染进入“无麸质”食品。

麸质是肠漏的罪魁祸首，因为它会触发肠道中连蛋白的释放，这种化学物质过多会打开肠壁紧密连接的大门，于是身体排斥的物质，包括病菌和毒素就会进入身体，从而引发炎症，给免疫系统带来压力。

麸质与身体的某些组织（特别是甲状腺）具有相似的化学结构，这可能会导致“分子模拟”，身体会将某些组织误认为是麸质并攻击它们。

3. 毒素

有毒霉菌（霉菌毒素）和汞等重金属是迈尔斯博士在自身免疫性疾病患者身上看到的主要毒素。霉菌毒素是由有毒霉菌产生的挥发性化合物，自然存在于我们的食品和清洁产品中，它们会对免疫系统造成严重破坏。

毒素对我们身体的影响是复杂的，而我们才刚刚开始了解毒素如何在身体上发挥作用，更不用说那些毒素如何相互结合发挥作用了。我们知道，沉重的毒性负担会面临更大的罹患自身免疫性疾病的风险，并且有一些理论可以解释其原因。

一种理论是某些毒素，尤其是重金属，会物理损害身体的组织，免疫系统不再将这些受损组织细胞识别为身体的一部分，并攻击

它们，认为它们是外来入侵者。

另一种理论认为，毒素造成的损害会引起免疫系统的炎症反应。长期接触毒素产生的持续攻击使免疫系统处于高度戒备状态，最终失控并开始攻击一切，包括健康组织。

4. 感染

科学家们长期以来一直怀疑细菌、病毒和毒素可能是导致自身免疫性疾病的原因。研究发现，自身免疫性疾病确实与多种感染有关，例如爱泼斯坦-巴尔病毒（Epstein-Barr Virus, EBV）、单纯疱疹 1 型和 2 型以及大肠杆菌引发的感染。

像爱泼斯坦-巴尔病毒和单纯疱疹这样的病毒永远不会离开我们的系统，但是，我们可以通过确保免疫系统健康来抑制它们。当免疫系统因压力或疾病而受到抑制时，感染可能会再次活跃。

一旦病毒开始活跃，炎症免疫反应就会损害组织，从而导致更多的炎症和更显著的免疫系统反应。自身免疫性疾病是由慢性炎症状态发展而来，治愈感染对于逆转自身免疫性疾病是必要的。

5. 压力

按照设计，我们的身体可以应对剧烈的压力——堵车、长时间的

会议、与前夫前妻争吵、经济窘况、破产、失去亲人等引起的压力。一旦压力源消失，就不再感受到压力的影响，然而，如果压力反应始终处于开启状态，免疫系统就会保持高度警惕，这会导致它变得失控并开始攻击眼前的一切。

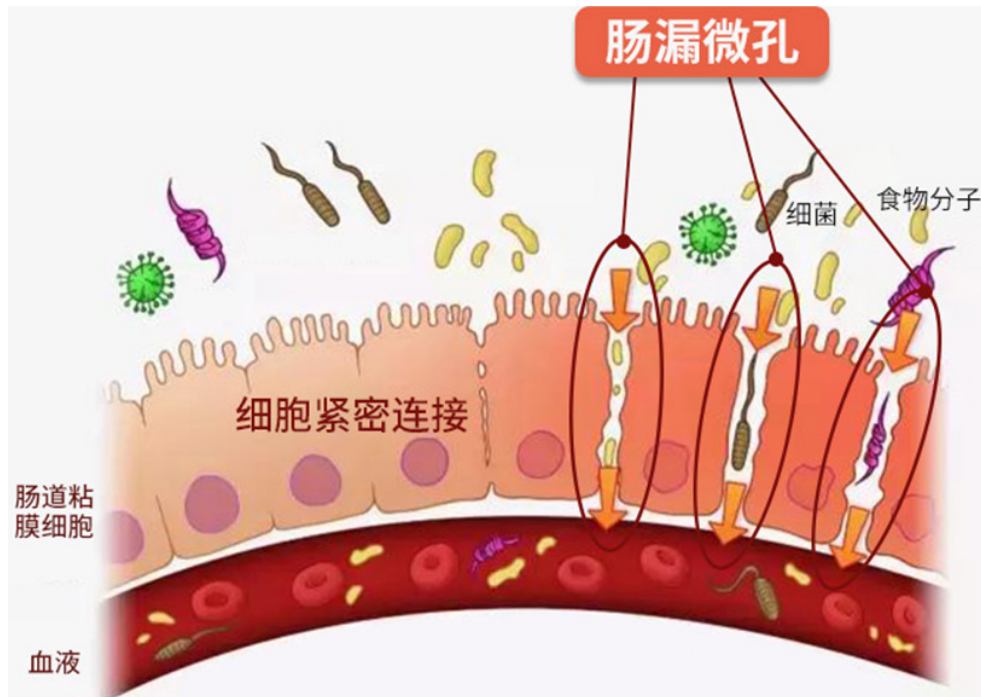
迈尔斯博士对压力这个根本原因有着切实的感受，她是在她母亲去世后的第二年罹患的自身免疫性疾病（格雷夫斯病），这和她长期承受的巨大悲伤和压力有关。

以上是引发自身免疫性疾病最常见的 5 个根本原因。传统医学常常会谈到遗传的影响，认为基因在狼疮患者的易感性中发挥着作用。传统医学（现代医学）还提供了一个数据，说 20% 的狼疮患者其父母或兄弟姐妹已经患有狼疮或可能患有狼疮。

迈尔斯博士认为，遗传因素确实可以部分解释患自身免疫性疾病的风险，然而，更严重的威胁来自环境，无论是由于肠漏、食物敏感性、毒素、感染、压力，还是这些因素的组合。

高来益的观点也是如此，遗传因素是现代医学的医生最喜欢用的一个说辞，只要是他们搞不定的，通常都要和遗传因素绑到一块，而患者不得不相信，因为绝大多数病人都没有相关的知识和资讯。

迈尔斯博士说，通过找到根本原因，可以逆转狼疮并过上健康的生活，即便存在遗传因素的影响，通过功能医学方案，一样可以逆转，从而夺回自己的健康。



六、艾米·迈尔斯博士的传奇故事

艾米·迈尔斯（Amy Myers）博士是一位接受过正规培训、经验丰富、造诣颇深的医生，是美国乃至全世界功能医学领域的著名领导者，世界排名第九位。

迈尔斯博士的主要研究领域是自身免疫、甲状腺和消化问题，撰写了三本相关的专著，曾两次登上《纽约时报》畅销书排行榜，获得了广泛的好评和赞誉。

迈尔斯博士曾 7 次担任 Dr. Oz Show（奥兹博士秀，美国家喻户晓的、影响力最大的健康类电视节目）的嘉宾，接受过数十个电视台和广播电台的专访，在美国自然健康领域极具影响力。

艾米·迈尔斯出生在美国的南卡罗来纳州，在新奥尔良长大。2021 年 8 月 24 日，脸书上有一则消息：祝 Dr. Amy Myers 52 岁生日快乐。该消息属实的话，迈尔斯博士出生于 1969 年，今年 56 岁，正值芳华岁月。

迈尔斯长大后，回到祖籍地南卡罗来纳州上大学，主修心理学，以优异的成绩获得南卡罗来纳州大学心理学学士学位。

大学毕业后，迈尔斯在一家银行工作，担任分行经理助理和贷款专员。大约一年后，迈尔斯觉得自己好像没有做任何让世界变得更美好的事情，于是决定休息一段时间，独自去欧洲旅行，找寻出人生最重要的事情——与弱势群体合作并探索世界。

迈尔斯年纪轻轻时，就知道探索生命的意义，就有如此伟大的梦想，并勇于付诸行动，令人钦佩。迈尔斯注定成为非凡人物。

在意大利旅行时，迈尔斯遇到了一对刚从“和平队”回来的夫妇。迈尔斯听他们讲“和平队”的经历感觉很棒，觉得正是自己所寻找的，于是决定加入“和平队”。

美国和平队，成立于 1961 年，就是向发展中国家和贫困国家提供志愿服务，例如提供教师、医护服务。和平队的主旨是“促进世界和平与友谊”，实际上有着浓烈的政治色彩，比如传播“美国价值观”、推行“美国外交政策”，但志愿服务的内容却是真的。

迈尔斯卖掉了大部分财产，加入了和平队，去了南美洲最贫穷的一个国家——巴拉圭，开启了决定一生命运的难忘时光。

迈尔斯说，那里的生活非常艰难，当时住在土路上，没有自来水，距离最近的诊所有 2 小时车程，距离主要医院有 7 个多小时车程。

但正是在那里，迈尔斯决定成为一名医生，那样就可以返回巴拉圭和其他发展中国家并从事医疗工作。

和平队的志愿服务时间一般是两年。迈尔斯在巴拉圭度过了令人振奋的、艰苦难忘的两年后，回到了美国，准备进医学院读书，但一个晴天霹雳的消息让迈尔斯痛不欲生。

迈尔斯的母亲，一生倡导“健康食品”，却在 59 岁时被诊断出胰腺癌晚期，不到 5 个月就去世了。迈尔斯沉陷在深深的痛苦之中，不得不暂时停止学习计划。

迈尔斯母亲逝世后的第二年（高来益推算可能是 1999 年），迈尔斯不得不带着悲伤和压力去开启学习计划，以实现自己的梦想。

迈尔斯在位于新奥尔良的路易斯安那州立大学健康科学中心医学院开始了艰苦的医学学习。

祸不单行，迈尔斯的“噩运”再次降临。在进入医学院学习的第二年，迈尔斯被诊断出格雷夫斯病（Graves' Disease）。

格雷夫斯病是一种自身免疫性疾病，甲状腺会攻击自身导致甲状腺激素分泌过多（甲状腺功能亢进）。

迈尔斯备受各种症状的折磨——心跳加速、频繁颤抖、肌肉无力、睡眠不安、体重过度减轻。迈尔斯躺在床上，深深的无助感和惊恐伴随着她。

当时治疗格雷夫斯病主要有三种方法：第一是吃传统药物，服用一种称为丙硫氧嘧啶（PTU）的药物，以阻止甲状腺过度工作，但副作用非常大；第二是切除甲状腺；第三是用消融手术让甲状腺消失，包括吞服放射性药丸来杀死腺体。

迈尔斯的父亲是一名国际研究教授，研究领域是中国，所以迈尔斯一开始选择中医治疗，但迈尔斯可能遇到了错误的中医，吃了几个月的中药，并没有什么好转。

几经折腾之后，无奈之下，迈尔斯选择服用 PTU。几个月后，迈尔斯患上中毒性肝炎，处方药开始破坏她的肝脏。迈尔斯病情非常严重，被迫退学。

迈尔斯不得不选择手术治疗，她选择了消融术，告别了甲状腺。迈尔斯后来公开表示——这个选择至今令我后悔不已。

迈尔斯后来还说，如果当时懂功能医学的话，今天的我仍然有甲状腺，没有任何症状，身体健康，人体完好无损。

功能医学强调治疗疾病的根本原因，而不是控制和缓解症状，主要是通过自然药物和方法，包括饮食调理、使用营养补充剂，以恢复细胞的功能和身体的正常运作。高来益传播的营养疗法是功能医学的核心。

尽管迈尔斯的甲状腺消失了，但问题并没有结束。迈尔斯存在焦虑、恐慌、肠易激综合症（IBS）等问题，依然过着有症状的“健康生活”，直到遇见功能医学才真正健康。

2005 年，迈尔斯获得了医学博士学位，去了马里兰州的巴尔的摩市，在马里兰大学医学中心参加急诊医师培训计划，直到 2008 年结束。

2008 年至 2010 年，迈尔斯搬到了德克萨斯州的奥斯汀，担任戴尔儿童医院和布拉肯里奇医院的急诊医师。急诊没有固定的轮班时间，迈尔斯想了解不同的病人和医学，经常在两个医院穿梭。

在担任急诊医生的时间里，迈尔斯帮助了许多患者，挽救了许多家庭，但是她发现，绝大多数病人并不是因为急性创伤而来，而是因为与慢性疾病有关的症状来急诊。

这令迈尔斯感到心碎，因为传统医学（美国人称现代医学为传统

医学或常规医学）对他们的疾病几乎无能为力。迈尔斯说，传统医学不仅让我失望了，也让他们失望了。

迈尔斯尽管成为了医生，但自己的健康问题仍然存在。消融手术后大量甲状腺激素释放到血液中，导致迈尔斯的情绪波动很大，身体仍然发炎，还患上了肠易激综合症。即使最严重的症状减轻了，迈尔斯也从未感觉到自己是真正健康的，她能感觉到的最好的感觉就是“没有生病”。

自从生病以来，迈尔斯冥冥中感觉到，应该还有一种方法，可以超越现代医学方法，能真正解决自己和人们的健康问题，但她当时并不知道这种方法是什么，不知道要怎样去寻找，直到有一天，迈尔斯听说了功能医学。或许，这就是冥冥之中的注定吧。

2009 年，迈尔斯正式参加医生工作的第二年，她参加了一场小型会议，会议上有一位大咖做了关于“功能医学”的专题演讲。

这位大咖名叫马克·海曼（Mark Hyman）。马克·海曼博士是功能医学的国际顶级领导者，代表作有《吃肥见瘦》等。

迈尔斯博士第一次从海曼博士那里听说了功能医学，非常激动，她感觉这就是她一直在寻找的方法。这应了辛弃疾的名句：众里

寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

迈尔斯博士很快就从海曼博士那里学习了功能医学知识，并亲自实践，治好了自己的症状。迈尔斯博士兴奋不已，备受鼓舞。

从此，迈尔斯博士一路狂奔，站到了功能医学的巅峰，帮助了成千上万的病患，挽救了许多家庭，改写了自己和别人的命运。

2010 年，迈尔斯辞去医院的工作，创建了 Austin UltraHealth（奥斯汀超级健康）功能医学诊所，打响了与现代医学对抗的第一枪。

迈尔斯的诊所一开始无人光顾，后来许多患者慕名而至。迈尔斯博士亲自帮助数千名患有自身免疫、甲状腺和消化问题的患者扭转病情并恢复健康。

2015 年，迈尔斯出版了自己的第一本专著——《自体免疫自救解方》（中国台湾版书名）。该书成为了《纽约时报》的畅销书，影响了数十万患者，至今仍在畅销。

畅销书《吃土》（《Eat Dirt》）一书的作者乔希·阿克斯（Josh Axe）博士评论说，艾米·迈尔斯博士是 2000 万（尚未确诊甲状腺功

能障碍) 美国人的英雄。高来益的评论是, 迈尔斯博士是全世界自身免疫性疾病患者的英雄。

2017 年, 迈尔斯进军膳食补充剂领域, 创立了 Amy Myers MD® 品牌。她亲自配制了 50 多种药品级补充剂, 已成为人们寻求健康根源问题、寻找解决方案并重新掌控自己健康的热门和受人尊敬的资源。

迈尔斯的药物补充剂已经为全球 100 多个国家数百万人的健康需求提供了解决方案。迈尔斯的补充剂在我国某宝搜索 “Amy Myers” 可以看到有代购服务, 但代购的价格并不便宜。

迈尔斯博士具有远见卓识, 运作企业也是杠杠的。2018 年, 迈尔斯博士不再亲自管理功能医学诊所, 全心运作健康产品事业。

迈尔斯博士推广功能医学 10 多年以来, 把帮助那些同样因现代医疗系统而失败的患者恢复健康并过上最好的生活作为自己的使命。迈尔斯博士一直在践行自己最初的承诺——与弱势群体合作并探索世界。

迈尔斯博士尽管失去了伟大的母亲, 但她为全球的自体免疫性病患群体提供了最佳治愈方案, 将挽救更多的母亲、更多的病人和

更多的家庭。迈尔斯博士是一位伟大的女性。

迈尔斯博士是妻子，也是母亲，有自己的幸福家庭。迈尔斯博士美丽善良，不忘初心，她的商业运作无可厚非，同样值得尊重。



艾米·迈尔斯博士

七、迈尔斯博士的狼疮逆转方案

传统医学（现代医学）使用激素药物、抑制免疫系统的药物来控制狼疮症状。迈尔斯的实践表明，可以通过功能医学、通过支持免疫系统的自然方法将免疫系统恢复到最佳功能来逆转狼疮。

1. 迈尔斯方案的五大支柱

第一支柱：治愈肠道

首先要修复和治愈肠道，通过去除炎症性食物、减轻毒素、消除肠道感染、补充营养物质、使用益生菌食物或补充剂来修复和治愈肠道。

迈尔斯博士要求避免酒精和咖啡因，直到病情好转。酒精对肠道有直接刺激作用，会滋生酵母菌和 SIBO 等问题；咖啡因也会刺激肠道并影响肾上腺，而大多数患者都有肾上腺问题。

迈尔斯方案中，修复肠道最全面的武器是 Leaky Gut Revive® 补充剂（肠漏修复粉），它含有强大的肠道修复成分 L-谷氨酰胺、芦荟、去甘草酸甘草、阿拉伯半乳聚糖、滑榆和蜀葵根。

第二支柱：摆脱麸质

首先要消除麸质等凝集素，摆脱谷物（主要是麦类）、豆类和转

基因食物等对肠道造成炎症和损害的食物，甚至要避免食用茄科蔬菜（包括辣椒、西红柿、土豆和茄子）。

这些食物的凝集素含量通常很高，会损害肠道内壁，迅速进入血液。凝集素在烹饪时不容易分解，即使经过咀嚼和加工，它仍然会刺激肠道并且不能很好地消化，但长时间浸泡和烹饪是有帮助的。

第三支柱：抑制毒素

对于大多数人来说，大约 80% 的治愈发生在解决第一支柱和第二支柱之后。如果患者看不到进展，可能是接触到了太多的毒素。我们每天都会接触到数以千计的毒素，它们存在于喝的水、呼吸的空气、吃的食物、用的炊具以及清洁用品和化妆品之中。

不幸的是，我们无法完全避免毒素，因此，解决毒素的方案是尽量减少身体的毒性负担，可以通过食用有机食品、使用无毒清洁用品和美容产品、使用空气过滤器和反渗透滤水器、使用排毒补充剂来预防和消除毒素。

第四支柱：治愈感染

如果在解决前三个支柱后症状还没有消失，那么是时候进行更深入的研究了，需要使用补充剂进行进一步的处理。Amy Myers MD®

补充剂不仅帮助解决前面的问题，还可专注于治愈感染和缓解压力。

第五支柱：缓解压力

为了促进康复，患者还需要采取日常策略缓解压力，可以通过放松的运动和活动来缓解压力，迈尔斯最喜欢的一些活动包括冥想、呼吸练习、听音乐、跳舞、长时间散步和瑜伽。



2. 通过 Amy Myers MD®自身免疫套件逆转狼疮

Amy Myers MD® 自身免疫套件是一种行之有效的治疗慢性疾病的方法，可以从根本上解决症状，这样患者就可以扭转病情，过上充满活力、无症状的生活，这称之为“迈尔斯之道”。

无论您正在治疗狼疮、类风湿性关节炎、桥本氏症还是其它自身

免疫性疾病，您都可以克服症状、恢复精力并再次感觉回到了真正的自己。

为了提供全面支持，Amy Myers MD®自身免疫套件为任何关注自身免疫的人提供了四种最重要的营养补充剂，这种配方对优化免疫系统和对抗炎症至关重要。

迈尔斯博士的自身免疫套件包括 4 种最重要的补充剂：白藜芦醇含片、L-谷氨酰胺胶囊、乙酰化谷胱甘肽和超溶性姜黄素。这四件套可以一起购买，也可以根据情况分开购买。

白藜芦醇补充剂（Resveratrol Supplement）：白藜芦醇是一种极其强大的自由基对抗剂，有助于支持炎症水平。迈尔斯的白藜芦醇补充剂每粒含片（锭剂）含有 2-4 杯红酒的健康益处（红酒中含白藜芦醇），不含酒精和糖，也没有酵母菌过度生长的风险。

L-谷氨酰胺胶囊（L-Glutamine Capsules）：L-谷氨酰胺尽管身体可以自己制造，但它对免疫系统很重要，能为免疫细胞和肠道细胞提供燃料，补充它有助于维持健康的肠道屏障并抑制对糖的渴望，能支持甲状腺和免疫系统健康。前面介绍的 Leaky Gut Revive®粉含有 L-谷氨酰胺。

乙酰谷胱甘肽胶囊 (Acetyl Glutathione Capsules): 迈尔斯的谷胱甘肽补充剂是具有极高品质和生物可利用性的还原形式乙酰化谷胱甘肽。谷胱甘肽对于维持强大的免疫系统和清除体内毒素至关重要，可以解毒汞、铝和镉等重金属。谷胱甘肽是我们身体能自行合成的关键抗氧化剂和解毒剂。

超溶姜黄素 (Curcumin Super Soluble): 姜黄素具有惊人的炎症平衡特性，它是姜黄中最有效的成分，但通常需要大量姜黄素才能获得姜黄素所提供的炎症平衡功效。迈尔斯设计的液体脂质体姜黄素 (Liquid Liposomal Curcumin) 易于吸收，以最小的努力准确地到达需要的地方，能渗透到细胞中，能更好地抵抗炎症和支持免疫系统。



3. 迈尔斯博士回答常见问题

(1) 如何服用 Amy Myers MD®自身免疫套件？

当您在我们的网站购买时，您将收到一封订单确认电子邮件，其中附有使用该套件的说明。如果您丢失了这封电子邮件或有任何疑问，请告诉我的客户成功团队，以便我们提供帮助。

(2) 可以和其它补充剂一起使用吗？

除非您正在服用可能禁忌的处方药，否则我的补充剂套件通常可以安全地与其它优质营养补充剂一起服用。但是，如果您在开始任何新的补充剂之前有任何疑问，我始终建议您咨询您的医生。

(3) 我的孩子使用您的补充剂安全吗？

虽然许多人选择专为青少年提供的自身免疫套件，但我建议您在开始任何新的补充剂之前咨询您孩子的儿科医生，以便考虑您孩子的健康史和具体情况。

(4) 怀孕或哺乳可以服用自身免疫套件吗？

虽然许多孕妇和哺乳期母亲都使用我的自身免疫套件，但我鼓励您在怀孕或哺乳期间开始补充任何新的营养补充剂之前，务必先咨询您的医生。

4. 迈尔斯博士自身免疫套件的替代方案

使用迈尔斯博士的自身免疫套件显然可以促进病情的逆转，但迈尔斯博士的产品在我国没直接销售机构，尽管某宝有代购，但代购的效率很慢，邮寄的时间比较长。

高来益支持病人通过代购使用迈尔斯博士的自身免疫套件，尽管代购价格并不便宜，但与常规药物的副作用、患者的痛苦和大量治疗费用比较，那就不算什么了。

如果购买这些产品不方便，或者您还觉得贵，或者嫌效率太慢，那么可以考虑选择高来益介绍的产品替代方案，简单介绍如下。

白藜芦醇有较多的商家（比如某多平台）在售卖，基本都是胶囊形式，胶囊也是可以的。该产品基本都是国外品牌，高来益通常都是购买国外品牌。

L-谷氨酰胺胶囊有国产品牌在售，但貌似需要医生处方。L-谷氨酰胺胶囊国内电商平台（比如某东）有其它的国外品牌在售，还有销售谷氨酰胺粉的，但是不是现货，高来益没有问。

乙酰谷胱甘肽产品有国产的谷胱甘肽片，但貌似需要医生开处方。关于补充谷胱甘肽，有一种声音说效果会受到限制，因为会被胃酸分解，甚至有的人可能出现不适。迈尔斯的产品高来益没有使

用过，但相信是值得信赖的。

高来益初步认为，买不到迈尔斯博士的 L-谷氨酰胺和谷胱甘肽补充剂可能问题不大，因为只要营养均衡，身体可以自己生产它们。对于身体自己能生产制造的，通常情况下，高来益不做强烈推荐，但有的患者可能需要补充，而且迈尔斯博士的 Leaky Gut Revive®（肠漏修复粉）含有强大的肠道修复成分 L-谷氨酰胺。

姜黄素国内也有销售，但大多是胶囊形式，胶囊也是可以的，但吸收效果没法与迈尔斯博士的液体脂质体姜黄素相比。脂质体技术被称为“生物导弹”，能够精准和快速投送药物，当然现在的价格也比较贵。其它品牌的液体姜黄素补充剂在国内电商平台也有销售，但不一定是脂质体的。

迈尔斯博士对抗肠漏最全面的武器——**Leaky Gut Revive®粉（肠漏修复粉）**也是迈尔斯博士亲自配制的，该产品在迈尔斯博士的官网上卖 55 美元一瓶，如果能买到，建议试一试。国内电商平台也有类似的品牌产品在售卖，比如 Leaky Gut Repair®、Leaky Gut Defense®。

八、阿克斯博士狼疮饮食与生活

对于狼疮患者，营养丰富的狼疮饮食可以产生深远的良好影响和保护作用，专注于狼疮饮食计划是自然治疗狼疮的重要一步。

狼疮患者每天服用多种药物并不罕见，包括皮质类固醇药物、非甾体抗炎药止痛药、合成激素替代药物等。即使服用这些药物，同时采用狼疮饮食仍然是必要的和重要的。

关于狼疮饮食，迈尔斯方案强调了很多，这里再推荐一些饮食和生活管理原则，主要来自乔希·阿克斯（Josh Axe）博士的狼疮管理法则。



乔希·阿克斯（Josh Axe）博士

1. 常吃或多吃的食物

（1）生蔬菜和熟蔬菜

生蔬菜可以促进体内的碱性环境，有助于降低炎症水平。生蔬菜能提供更多的抗氧化剂、益生元、膳食纤维以及许多必需的维生素和矿物质。

无论是生吃还是煮熟吃，最好的选择包括绿叶蔬菜、大蒜、洋葱、芦笋、朝鲜蓟、甜菜、蘑菇等。尽可能避免或者减少茄科蔬菜，但营养专家通常都推荐西红柿，高品质的西红柿可以试一试。菜市场里的普通茄子，高来益多次发现会导致炎症产生。

蔬菜要力求多样化，可以做成沙拉或者凉拌菜，每天至少吃四到五份，一份水果或蔬菜 80 克左右；也可以将蔬菜水果做成果汁或冰沙饮用。

尽管多吃生蔬菜通常有益，但迈尔斯博士说，太多生蔬菜可能会减慢肠漏治疗的进展，这是因为消化生蔬菜需要大量的工作，生蔬菜可能会导致腹胀和其它胃肠不适，因此，在尝试修复肠漏的同时，可能更应专注于煮熟的蔬菜。

（2）新鲜水果

未加工的水果（不是商业果汁或加糖的罐装水果）富含维生素和

其它重要营养素，这些营养素很难从其它食物中获取。

最好的水果选择包括浆果、牛油果、石榴等。高来益补充的是，含糖量高的水果不宜吃的太多，尤其是肾脏有问题的患者。

(3) 野生的鱼

许多类型的野生海鲜都提供 omega-3 脂肪，有助于降低炎症水平。最好的选择是野生鲑鱼（三文鱼）、沙丁鱼、鲭鱼、大比目鱼、鳟鱼和凤尾鱼。

每周食用这些含 omega-3 多的食物两到三次，或考虑使用鱼油补充剂。高来益提示：使用鱼油补充剂时可参考高来益独家发布的中文版“内梅切克方案——自闭症逆转方案”。

(4) 益生菌食品

益生菌是我们胃肠道中的“好细菌”，有助于维护我们的健康。这里的建议是指含有天然益生菌的食物，包括酸奶、开菲尔、康普茶、泡菜等发酵食物。有证据表明，发酵食物会显著降低凝集素等有害物质的含量。

(5) 骨头汤

骨头汤含有许多有益的营养物质，它可以帮助减少与狼疮相关的

自身免疫性疾病和炎症症状，包括消化不良和关节疼痛。每天饮用 8 至 16 盎司骨头汤，1 盎司约 30 毫升。

（6）椰子油和橄榄油

食用油很重要，在“内梅切克方案”中重点介绍过。最好的植物油选择包括椰子油和橄榄油。我们熟知的茶油也是油中极品，野生的当然更好，农村应该容易购买到。

（7）香草、香料和绿茶

姜黄、生姜、罗勒、牛至、百里香等香料，再加上绿茶都是有益的。香料可以加入菜肴，绿茶我们并不缺乏，每天喝两到三杯有机绿茶，一杯约 250 毫升。

（8）坚果和种子

坚果和种子也是重要的健康食品，还是纤维和 omega-3 的重要来源，例如亚麻籽、核桃和杏仁。



2. 避免和注意的食物

（1）避免的加工食物

迈尔斯博士特别强调要避免麸质食物。阿克斯博士还强调了应避免的最严重的炎症性食物——包括反式脂肪/氢化脂肪、精炼植物油、加工的包装食品、快餐、流行的调味品、预制食品、油炸食品、精制碳水、加工谷物/麸质产品，以及我们熟悉的各种“科技与狠活”加工产品（包括转基因食物，比如转基因玉米和大豆产品）。

阿克斯博士要求尽量避免摄入过多的菜籽油、玉米油、红花油、向日葵油和大豆油，这些油富含促炎性的 omega-6 脂肪酸。

迈尔斯博士尽管处理掉了甲状腺，但还是没有真正地健康，当她把促炎性的食物从食物中移除后，只有三十天的时间，她就感觉好多了。很快，她就没有了焦虑，没有了恐慌，没有了肠燥症（肠易激综合征）。

（2）避免精制糖和人工甜味剂

糖会导致血糖波动，可以导致情绪低落，大量食用可能会引发炎症和肠道问题。留意大多数包装零食、面包、调味品、乳制品、罐头食品、加工谷物等食品中是否有添加糖和人工甜味剂，当然，这些食品基本都是阿克斯博士要求避免的。

（3）避免某些豆类

豆科类种子，包括青豆、花生、大豆和荷兰豆，特别是苜蓿种子和苜蓿芽，含有一种已被证明会引发某些患者（尽管不是全部）狼疮发作的物质。

狼疮患者因这些食物引起的负面反应包括血液中的抗核抗体阳性、肌肉疼痛、疲劳、免疫系统功能异常和肾脏异常，这些症状被认为是由 L-刀豆氨酸引起的，因此，减少或避免某些豆类（如苜蓿、大豆和花生）的摄入量会感觉更好。

（4）注意传统肉类、家禽和蛋类

消费动物产品时，选择优质肉类很重要，最好选择草饲肉类和原生态散养的蛋肉，尽管比较难找。农场饲养的动物，被投喂的转基因食物和廉价原料会对动物的微生物组和肉类品质产生负面影响，omega-6 脂肪含量通常较高。



3. 用餐和生活习惯

(1) 间隔膳食

如果消化不良是患者经常遇到的症状，那么，尝试少量多餐，目标是一天四到六顿小餐，而不是一天三顿大餐。

(2) 一次摄入少量脂肪

狼疮患者通常很难消化脂肪，因此开始的时候，尽量避免高脂肪食物。如果少吃多餐，可能会被更好地消化，但脂肪对健康很重要，对认知和荷尔蒙很重要。高来益也强调，脂肪对人体很重要，正常情况下要多吃，但要吃对脂肪。

(3) 避免烟酒和咖啡

迈尔斯方案强调过酒和咖啡问题。烟对肺部不利，不要吃，否则，可能会加重肺部损伤并导致并发症。有调查表明，狼疮与吸烟有关，吸烟可导致狼疮发作。

(4) 避免接触有毒物质

尽量减少化学类家居用品，不要使用化学类美容产品，最好使用不含氟化物的牙膏等等。高来益补充，尽量使用原生态材质的家居用品，并尽量避免容易发霉和生虫的家居用品，不得不使用时，要注意干燥和清洁。

（5）运动与休息

对狼疮患者有益的温和活动和运动包括快走、骑自行车、瑜伽、太极拳、跳舞、普拉提、使用椭圆机、游泳等水中有氧运动。

充分休息，把睡眠放在首位，目标是每晚睡七到九个小时。还可以通过全天休息和放松活动来减轻压力与疲劳，包括冥想和祈祷。



九、高来益补充方案

迈尔斯博士的方案，高来益表述时尽可能进行了通俗化处理，但没有一定基础和阅读水平的患者，可能仍然感到有些复杂和迷糊，甚至搞不清楚怎么弄。有的患者可能觉得方案要求太严格，而且迈尔斯博士的产品购买不方便，担心难以做到，从而影响康复。

如果存在这种情况，那么，高来益提供更容易明白和使用的方案。高来益经过几年的功能医学研习，水平已经蛮高了，这一点您不需要怀疑。

第一步，改善饮食。饮食是非常重要的，要尽可能去贯彻执行上述要求，尤其是避免麸质食物。除了上面介绍的，还可以参考高来益已经发布的“自闭症患者饮食建议”，可以在高来益学堂（W号）和高来益网站搜索获得。

第二步，修复肠道。饮食本身具有修复肠道的效果，但有些患者可能还不够，或者嫌速度太慢，那么可以采用“内梅切克自闭症逆转方案”中的方法——主要是菊粉方法。另外，还可以参考使用高来益便秘营养疗法视频（W：高来益学堂）中的方法。

第三步，使用补充剂。如果迈尔斯博士的产品不好买，建议购买

国内容易买到的其它品牌，尤其是白藜芦醇、姜黄素补充剂以及肠漏修复粉，这一点前面做过介绍。购买任何补充剂都要购买正牌正品，不要贪便宜。高来益在某多买的补充剂都是正品，但并不意味着绝对没有假货。

第四步，使用青蒿素。诺贝尔奖获得者、我国著名科学家屠呦呦发现，青蒿素可以帮助治疗红斑狼疮。在科学家屠呦呦的产品还没有问世之前，可以试用青蒿素胶囊，这种从植物中提炼的成分是安全的。这是我国的科研成就，但青蒿素胶囊国外品牌居多，国产品牌少而便宜。

第五步，使用高来益营养疗法加持。如果采用前面的方法感觉效果不那么好，或者嫌效果太慢，或者饮食方面无法做到严格，那就观看并使用“高来益肾炎肾衰竭防尿毒症营养疗法”视频中的方法（W：高来益学堂），尤其是炎症较重、感染严重和有 SIFO（小肠真菌过度生长）的患者，注意剂量的循序渐进。

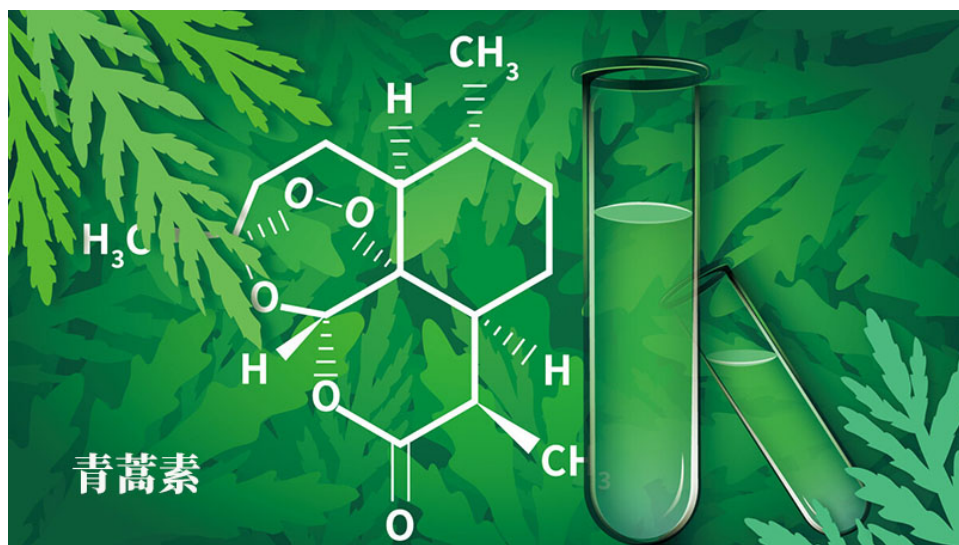
狼疮的很多症状和肾炎症状是一致的，狼疮可以引发狼疮肾炎，针对肾脏炎症的“高来益肾炎肾衰竭营养疗法”（视频）同样可以用于狼疮康复，也可以促进其它肾炎患者的逆转和康复。

狼疮还可能影响到心脏和血液，造成心脏病的风险很大（**风险增**

加 9-50 倍)，所以还建议观看和采用“高来益冠心病营养疗法”视频中的方法。对于有失眠症状的，还建议使用“高来益失眠营养疗法”视频中的方法以促进睡眠机制的恢复。

这些方法都可以同时使用，一般随餐服用，餐前、餐后或餐中，具体可以查阅说明书，剂量可以按照要求使用，也可循序渐进增加。营养疗法的一个重点是剂量，有的胶囊、锭剂可以增加至推荐剂量的几倍，但需要自己感受，随时调整，很快您就会成为营养疗法专家了。

需要强调的是，尽管饮食很重要，有的患者单靠饮食调理就可以逆转，但如今我们的蔬菜大都离不开“科技与狠活”，如果采用普通的食物，那么改变饮食带来的好处可能受到影响，所以建议使用有机蔬菜，但有机蔬菜不仅贵，还不好买。在此情况下，高来益营养疗法视频中的方法更加重要，对很多患者可能是必须的。



十、注意与提醒

每个患者的情况都不同，每个人的经历都不一样，每个人的理解都可能有差别，在使用该方案时，有许多需要注意的思维和要点，这里强调几点。

1. 该方案适应范围广

以上方案虽然是以红斑狼疮为切入点，但也适应于其它自身免疫性疾病，比如类风湿、多发性硬化症、桥本氏甲状腺炎、格雷夫斯病等。

不同的疾病在使用功能医学治疗时可能会存在一些不同，因此需要灵活运用，适时调整甚至创新。如果采用“迈尔斯方案”感觉不方便，那就尝试“高来益方案”。

2. 这不是唯一的方案

以上方案是比较全面的红斑狼疮营养治疗方案，患者通常都可以改善和治愈，而且高来益还会继续介绍有关自身免疫性疾病的治愈内容。

有的患者仅仅通过看迈尔斯博士的书就可以治愈，有的患者采用 WFPB 饮食也可以治愈。WFPB 饮食（全食植物性饮食）如果能够

治愈患者，那当然是好！但对于健康人群，尤其是育龄男女和小孩，高来益对纯素饮食通常持“三不政策”：不推荐、不鼓励、不反对。

我们的基因都不相同，每个人的生化反应都不一样，没有一种方案适合所有人。有的食物对一个人有效，但可能阻碍另一个人的康复；有的食物对某个人是健康的，但对另一个人可能有害，因此，我们需要灵活运用，多体验多感受，适当做出调整。

3. 方案需要坚持使用

如果随便使用该方案，或者只使用其中一两个方法，发现没什么效果就放弃，甚至说没有用，那么，这不是认真的人生态度。

红斑狼疮要等到检测出来通常都需要几年时间，如果想很短时间内治愈是不可能的，治愈可能需要几个月甚至几年的时间。这些方案需要反复观看，认真执行，即使不能治愈，通常也能百分百获得改善。

4. 实施中可能出现状况

功能医学执行过程中，免疫系统增强，抗炎反应也会增强，身体会开始排毒，这个过程中可能出现“排毒反应”。

排毒反应会有不舒服甚至难受的感觉，有些症状还可能加重，尤其是有的患者可能难以忍受身体排解重金属毒素的不适感，所以优先解决肠道问题很重要。

当身体开始自我修复时，以前被抑制的系统可能会重新启动，这不仅会强化“排毒反应”，还可能导致某些营养物质的进一步缺乏，从而出现不舒服甚至难受的状况。

这种“不适状况”通常是正常情况，需要持续一段时间才能缓解和消失，如果受不了，可以减少剂量或者暂停相关补充剂，有的则需要使用高来益营养疗法视频中的方法，比如高来益冠心病营养疗法视频。

5. 要有自救观念

曲黎敏教授说，现在的医院都变成了逐利团体，我们要学会自救。我们被医药资本教育了 100 多年，绝大多数人心中只有医院甚至只有现代医学，没有营养疗法观念，没有听说过功能医学，没有自救观念。

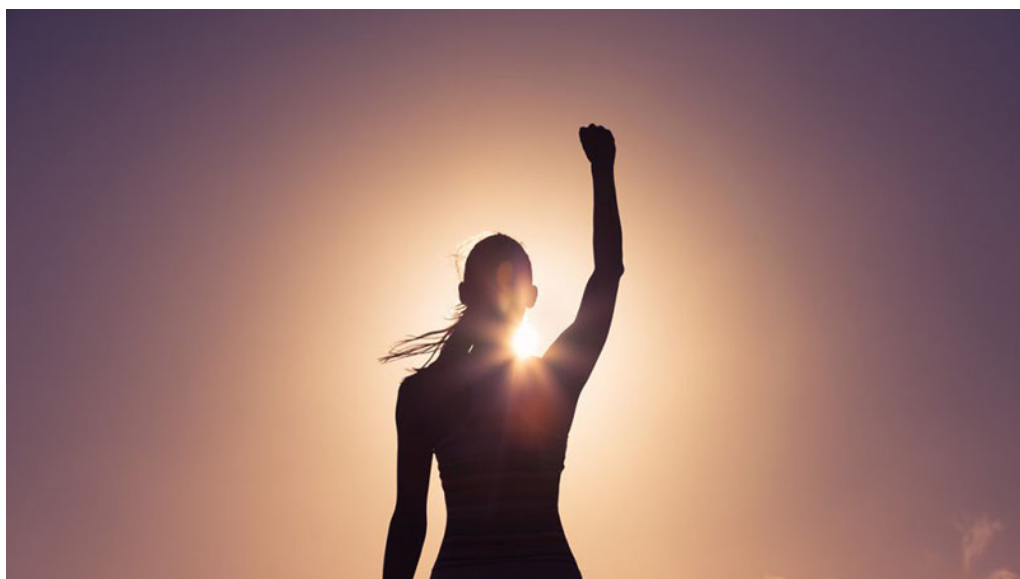
大多数人只会刷短视频，不善于利用搜索引擎，而高来益的自救疗法通过短视频传播又受到很大的限制，所以即使相信高来益传播的自救疗法，可能也很难遇见，只能任凭健康被别人摆布。

6. 修身养性

有的患者可能和业障有关，就是自己做了严重的错事和坏事，甚至有的患者可能与父母甚至祖上的过错有关，这些过错包括亏孝、恶口、犯邪淫、杀业重、巧取凶财、陷害别人、虐待他人、堕胎等。

因此，建议有因果报应的观念（高来益因果报应案例网），有的患者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”或不信，忽略之。

需要强调的是，在逆转病情的过程中，信心非常重要，强大的信念可以帮助患者康复，所以要相信自己一定可以康复，要懂得运用自我暗示的强大力量。



十一、成功案例

迈尔斯博士自己是医生，运作功能医学诊所十多年，亲自治愈的患者有几千，成千上万的患者通过使用迈尔斯博士行之有效的方法和补充剂逆转了狼疮，高来益祈愿我国的广大病友同胞也能成为幸运之星。

迈尔斯的专著已经售出 50 多万册，并被翻译成世界各地的十多种语言，已帮助超过 10 万人逆转自身免疫疾病并恢复健康。遗憾的是，迈尔斯博士的书目前还没有简体中文版，只有一本台湾省的繁体版——《自体免疫自救解方》。

该书繁体版网上有销售，影印版卖 20 多元，某宝正版 100 元左右，如果正版没有现货，则需要从台湾快递过来，大概需要两个月。如果您想购买该书，高来益要求您买正版。

如果购买迈尔斯博士的书，仅仅采用书中的方法自行治疗，没有相关的基础和认知，有的患者不一定能治愈，因为她的书不可能阐述所有的情况和内容，而且每个人的情况有所不同，但这并不影响迈尔斯方案的有效性。

迈尔斯的书在亚马孙有销售（英文版），尤其是第一本书《自体

免疫自救解方》，目前销售的是 2017 年的重印版。该书有许多的读者留言和评论，尽管不像内梅切克的书一样几乎都是五星好评，但绝大部分都是好评，有些读者分享了自己的体验和故事，这里摘录三则。

网名为“抢”的读者于 2023 年 6 月 10 日在美国留言

我开始喜欢这本书。请注意，当您继续阅读它时，您开始可能会感到不知所措，但我很欣赏迈尔斯博士的彻底。对于大多数人来说，实施她所说的一切是不现实的。我的基础要点和个人能力是不含麸质、不含乳制品、限制糖分，并尽可能多吃新鲜的天然食物。对于那些在这些基础要点之外寻求更具体和详细指导的人，您可以在本书中找到它。

网名为“邮递员”的读者于 2023 年 6 月 9 日在美国留言

自 2021 年以来，我一直患有淋巴细胞性结肠炎。胃肠科医生所能提供的只是可的松胶囊，它让我在两个月内增加了 20 磅。在我阅读了 Amy Myers 博士关于自身免疫的书后，我按照指示进行操作，不仅摆脱了胃肠道症状，还摆脱了她所说的全身酵母菌过度生长问题，我又回到了正常生活，不再“把马桶绑在身上”，我现在可以走出家门了。

网名为“有意见的读者”于 2021 年 4 月 15 日在美国留言

我刚刚完成了这本书中的 30 天重置饮食。我非常喜欢这些食谱，艾米·迈尔斯写的大部分内容对我都非常有帮助，对我丈夫也非常有帮助，然而，我给只它 3 星是有原因的。

当我进入 30 天饮食计划的第四周时，我和丈夫出现了新的状况，我在半夜开始出现可怕的小腿和脚趾抽筋，感到剧烈疼痛，我的丈夫说他感觉精疲力竭，几乎无法步行上山工作，我们一开始不知道如何进一步解决。

我们以为，一旦我们忠实地完成了 30 天饮食计划，就不会出现新的问题，可以解决我们的问题，但我们没有。

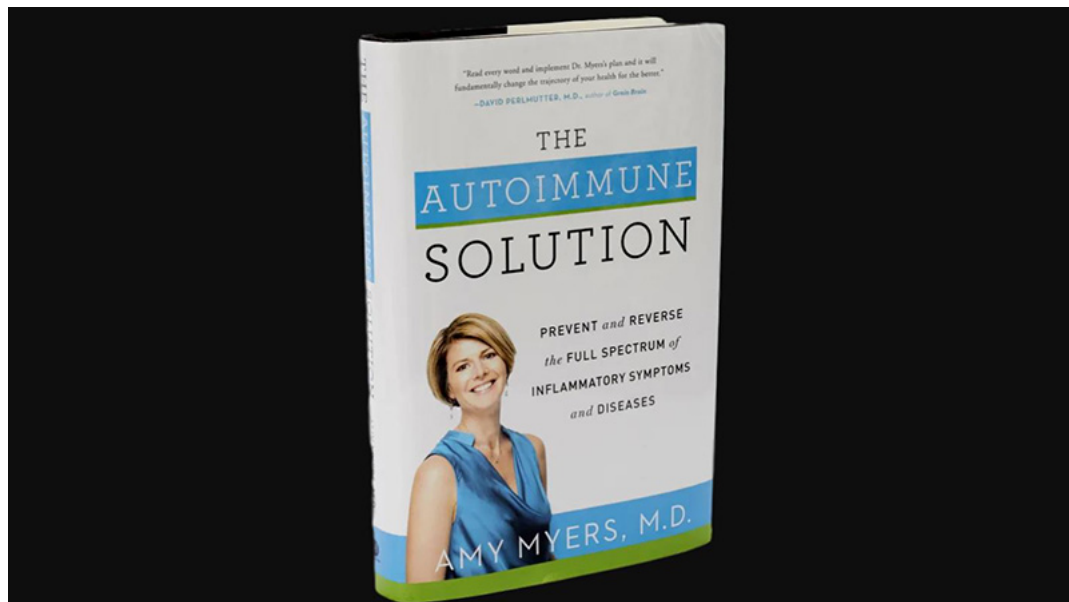
我的观点是，迈尔斯博士应该在她的书中指出可能会发生的问题，然后提供可能的解决方案！她不应该只是让人们相信她的“迈尔斯方式”，然后让读者对可能出现的问题无能为力！这是不道德的，也是不行的！

如果她治愈了成千上万的自身免疫性疾病患者，那么她肯定也遇到过其他有负面经历的人，但她对此却只字未提。

我很幸运，我 100%热衷于替代疗法（功能医学），所以我知道如何进行研究并治愈自己，但许多其他人可能不具备这项技能，因

此，应该说“它并不适合所有人”。不要误会我的意思，我再说一次——我喜欢她书中的其它所有内容。

对于最后一位读者，高来益想说，这位读者是个认真的读者，是个可爱的读者，也是一个推崇功能医学和有前途的读者，这是幸运的事。但这位读者想通过一本书就解决自己和丈夫长期的自身免疫问题，有“超要求主义”和“急功近利主义”之嫌疑。



迈尔斯博士的专著《自身免疫性疾病解决方案》

十二、结语

到目前为止，传统医学（国外称现代医学为传统医学）认为自身免疫性疾病无法治愈，这是不对的，从他们的利益出发，最好是不要治愈，一直吃药到死。

如果您看过高来益整理的文章——《1910 年——改变人类命运的一年》，您就会明白，为什么无数的慢性疾病，现代医学无能为力？

自然疗法和现代医学不同，现代医学把疾病分为成千上万种，然后制造出不同的药物去控制症状，但自然疗法不同，它具有广泛的适应性，甚至一个方案可以治万病。

对于红斑狼疮等慢性疾病，唯有采用自然疗法（包括高来益传播的营养疗法）才是王道，当然，您也可以找到正确的中医解决这个问题。

高来益传播的营养疗法视频，比如肾炎肾衰竭营养疗法、中风营养疗法、冠心病营养疗法中的方法都可以使用（W：高来益学堂），可以和上述其它方法同时使用，甚至单独使用高来益营养疗法都可以使很多人康复。

高来益独家首发的中文版“科英布拉方案”和“内梅切克方案”也建议熟悉，这些方法的本质是一致的，但具体的操作和侧重点会有一些区别，所以需要全面兼顾、灵活运用。

祝您身体健康！

祝您所爱的人身体健康！

祝病友们早日康复，再创人生辉煌！

高来益

2025 年 7 月 25 日