
塔米卡多囊卵巢综合征（PCOS）修复方案

PCOS Repair Protocol by Tamika Woods

作者：美国临床营养学家塔米卡·伍兹（Tamika Woods）

中文版编辑：高来益（引入国外先进自然治疗方案第一人）



临床营养学家塔米卡·伍兹（Tamika Woods）

目录

前言

一、多少女性有多囊卵巢综合征

二、多囊卵巢综合征对健康和生育的影响

三、什么是多囊卵巢综合征

四、多囊卵巢综合征的体征和症状

五、多囊卵巢综合征的类型

六、多囊卵巢综合征的诊断

七、多囊卵巢综合征的常规治疗

八、塔米卡·伍兹的奋斗故事

九、塔米卡·伍兹多囊卵巢综合征修复方案

十、切尔·莫斯利的六大饮食建议

十一、高来益补充方案

十二、温馨提示

十三、成功案例

后语

前言

如今越来越多的女性有多囊卵巢综合征（PCOS），尽管通常不会致命，但也是一种令人非常沮丧的疾病，有时让人感到绝望。多囊卵巢综合征不仅影响自身健康，还影响生育和后代健康。

现代医学认为，PCOS 是“无法治愈”的病症，这是对的，因为现代医学治疗 PCOS 主要是采用药物控制症状，不仅治不好，还会带来很多的副作用和隐患。即使 PCOS 患者怀孕了，也会增加不良妊娠结局的风险，包括流产、早产等。

用现代医学手段来解决育龄女性的健康问题，麻烦是很多的，风险是很大的，悲剧是很常见的，包括切错卵巢和子宫的案例并非个案。

对于 PCOS 患者，尤其是对于需要生育的 PCOS 女性，最好的方法是自然疗愈，通常可以快速修复，可以实现自然受孕和健康生育。在生育问题严重的今天，这是非常值得鼓励的。

在我们中国，功能医学、自然疗法、营养疗法等这些国外先进治疗理念还没有什么影响，其实在国外，近几年已是风起云涌。由于互联网的存在，现代医药利益集团也无法再顾及那么多的对手。

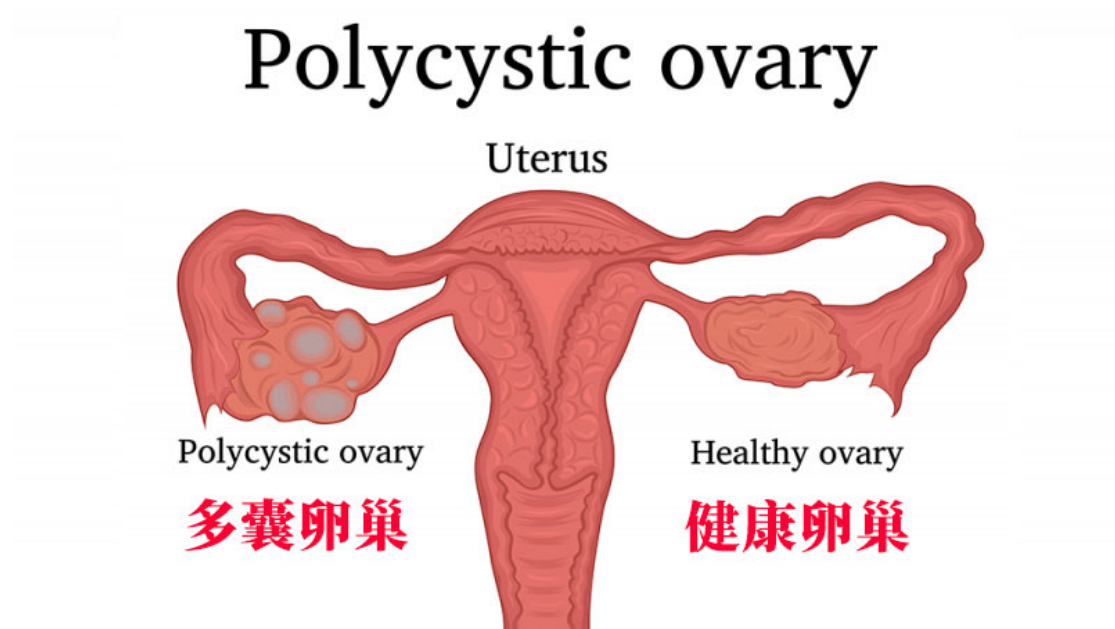
令人震惊的是，国外很多先进的、已经救人无数的整体营养治疗方法在我们中文互联网上是大面积的空白，只有一些零星的讯息。没办法，既然还没有人传播，那高来益就先行一步，不得不成为“引入国外先进营养疗法第一人”。

对于 PCOS，在国外有很多的功能医学医生都在从事这方面的自然疗愈服务工作，比如塔米卡·伍兹（Tamika Woods）、拉娜·阿斯普雷（Lana Asprey）、艾米·梅德林（Amy Medling）、安吉拉·波特（Angela Potter）、菲奥娜·麦卡洛克（Fiona McCulloch）、克莱尔·古德温（Clare Goodwin）、切尔·莫斯利（Chyrl Mosley）、劳拉·布莱登（Lara Briden）、妮可·贾丁（Nicole Jardim）、艾丽莎·维蒂（Alisa Vitti）等等很多很多先进代表和领导者，她们大都曾经罹患 PCOS 等妇科疾病，后来治愈了自己，并走上了为女性健康服务的道路，她们都是非常了不起的人物。

高来益经过反复研习和比较，发现她们都有很彻底的实践和研究经验，但塔米卡呈现的方案是最全面的、最丰富的，而且塔米卡具有独特的经历，她的专著也是《PCOS 修复方案》，所以这里就以塔米卡的方案为主，并吸收其他各大门派的优点。

为了便于区分和传播，高来益将塔米卡·伍兹的“PCOS 修复方案”命名为“逆转多囊卵巢综合征——塔米卡·伍兹修复方案”

(Tamika Woods PCOS Repair Protocol)”，简称为“塔米卡方案/协议 (Tamika Protocol)”。



一、多少女性有多囊卵巢综合征

了解我国情况之前，先看看美国的数据。美国 PCOS 基金会（The PCOS Foundation）以前报告，PCOS 影响了 6% 至 12% 的育龄妇女，总数多达 500 万，大约 70% 的 PCOS 女性都有排卵困难。

更多专业人士认为，美国育龄女性患 PCOS 的比例超过了 10%，甚至一些研究人员估计，高达 21% 的女性患有多囊卵巢综合征，但大部分人仍未得到确诊。

2020 年，美国 15-44 岁女性人口约为 6500 万。按照这个基数和 6%至 12%的比例，患有 PCOS 的女性在 390 万到 780 万之间，这只是 15-44 岁女性的情况。

我国的情况如何呢？根据网络早期数据，PCOS 发病率占育龄期女性（19 岁到 45 岁）的 5%~10%，占不排卵女性的 80%~85%，我国约有 1500 万 PCOS 患者。

2021 年的一项研究发现，中国女性多囊卵巢综合征的患病率已经达到 10.1%；也有相关论文研究发现，这个比例已经达到 10.26%。

高来益搜到了一个没有说明来源的“离谱”的数据：1980 年，我国女性多囊卵巢综合征患病率为 0.7%，2012 年上升为 9.7%，2013 年上升为 11.6%，呈指数上升趋势。

如果 2012 年到 2013 年就增加近 2 个百分点，按照这个趋势，那今天我们女性同胞的 PCOS 人数已经非常恐怖，10%的患病率是非常保守的估计。

即使按照 10%的患病率计算，这个数据也是很恐怖的，基本上每个人身边至少有一个 PCOS 病人。更要命的是，她们大多数还不知道自己患有 PCOS。

根据 2020 年全国第七次人口普查数据，我国育龄女性人数为 3.2 亿。按照 10%的比例，那我国有 3200 万育龄女性患有 PCOS，这还只是育龄女性，只是 2020 年的数据。

尽管数据令人震惊，但如果被诊断出患有 PCOS，不要感到害怕和焦虑，患有多囊卵巢综合征并不意味着终生有这种疾病，并不意味着不可治愈，因为有高来益传播的先进营养治疗方案——塔米卡方案。

塔米卡·伍兹曾患有多囊卵巢综合征。她说，我深深地认识到

PCOS 所带来的沮丧、挫败感和痛苦。最终，塔米卡战胜了 PCOS，并正在帮助全球的 PCOS 女性恢复健康。



二、多囊卵巢综合征对健康和生育的影响

PCOS 对女性的健康影响是不言而喻的，采用常规疗法，意味着可能成为一生的疾病，终生承受 PCOS 带来的痛苦和折磨，而且会增加罹患许多疾病的风险、生育风险以及其他隐患。

1. 对健康的影响

美国疾控中心公开宣称，患有多囊卵巢综合征的女性可能会出现严重的健康问题，特别是如果她们超重的话。事实上，大约一半的 PCOS 女性出现超重或肥胖。

多囊卵巢综合征不仅影响余生的长期健康，还会增加多种疾病的风险。PCOS 通常与 2 型糖尿病、高血压、脂肪肝、睡眠呼吸暂停、中风等等有关。

超过 40% 的 PCOS 女性在 40 岁之前患有糖尿病或糖尿病前期，中年 PCOS 女性罹患 2 型糖尿病的概率是一般女性人群的 6.8 倍。

PCOS 女性面临更高的血栓风险和心脏疾病风险，并且该风险随着年龄的增长而增加。PCOS 不仅会损害心脏，还会损害大脑和肾脏，导致血压升高，增加罹患高血压的风险，而高血压可导致中风。有统计表明，15% 至 55% 的 PCOS 女性患有脂肪肝。

雄激素过多影响大脑中的睡眠受体，PCOS 女性患阻塞性睡眠呼吸暂停的风险更高。有研究发现，患有 PCOS 的女性发生睡眠障碍的概率是非 PCOS 女性的两倍。

多囊卵巢综合征还与抑郁和焦虑以及子宫内膜癌有关，尽管这种联系目前尚不完全清楚。国外研究表明，PCOS 女性的抑郁发生率（包括产后抑郁症）是非 PCOS 女性的 8 倍。

2. 对生育的影响

PCOS 不仅带给女性身体和精神的折磨与痛苦，还会影响怀孕，超过 70% 存在排卵困难，从而影响生育，这对很多家庭来说是灾难。我国 PCOS 患者占不排卵女性的 80%~85%，这不仅拖了生育政策的后腿，还可能影响到国家和社会的发展。

PCOS 患者如果怀孕了，也有诸多影响。PCOS 女性在怀孕期间出现某些问题或并发症的风险较高，包括妊娠期糖尿病、妊娠高血压、先兆子痫、流产、早产、剖腹产，甚至可能造成婴儿死亡。

PCOS 如果导致母亲患有妊娠糖尿病（怀孕时患糖尿病），婴儿个体可能非常大，从而需要剖腹产，而且母亲和孩子以后患 2 型糖尿病的风险更高。

特别是妊娠高血压，可能会导致先兆子痫，先兆子痫可能会转变为子痫，可导致器官损伤、心脑血管疾病、癫痫发作甚至死亡。

国外有统计数据表明，PCOS 女性在怀孕最初几个月流产的可能性是非 PCOS 女性的三倍。很多医院自行统计的数据表明，PCOS 女性的流产率高达 50%。

大部分 PCOS 女性难以自然受孕，有的会选择试管婴儿技术（IVF）。使用生育药物时，特别是在 IVF 期间，患有 PCOS 的人患 OHSS（卵巢过度刺激综合征）的风险更大，很多后续影响可能接踵而至。

在 PCOS 没有逆转的情况下，如果选择继续生育或者“强行生育”，可能会给孩子带来风险，比如自闭症风险。美国著名的 PCOS 营养师克莱尔·古德温（Clare Goodwin）说，研究表明，多囊卵巢综合征女性的孩子患自闭症的风险更大，第一胎患自闭症的几率增加了 35%。

自闭症孩子越来越多也可以印证这一风险的存在。值得欣慰的是，高来益全球首发的“**儿童自闭症逆转方案——内梅切克方案（中文版）**”，可以改善和逆转自闭症儿童的症状。

因此，解决 PCOS 的问题，不仅有助于几千万女性同胞的身体健康，还能恢复自然受孕和顺利生育，利人、利家，利国，具有非常大的实际意义。

3. PCOS 与其他健康问题

多囊卵巢综合征与自身免疫性疾病有关。PCOS 功能医学专家妮可·贾丁（Nicole Jardim）撰文说，最近的一项研究显示，40% 的 PCOS 患者还患有自身免疫性甲状腺功能减退症（桥本氏甲状腺炎）。

美国国家生物信息技术中心的相关论文表明，多囊卵巢综合征很可能是一种自身免疫性疾病，尽管没有更多的证据证明这一点，但 PCOS 患者的自身抗体表明与自身免疫性疾病之间存在关联，并已分别在系统性红斑狼疮和桥本甲状腺炎中得到证实。

值得欣慰的是，高来益全球首发的“**自身免疫性疾病(红斑狼疮)逆转方案——迈尔斯方案（中文版）**”，可以自然治愈红斑狼疮、桥本甲状腺炎等自身免疫性疾病。

如今我们还处于新冠疫情时代，新冠和 PCOS 也存在关系。国外大型研究表明，PCOS 患者感染新冠的风险增加了 52%。考虑到 PCOS 患者更难从新冠中恢复，那意味着有更多女性会长期存

在新冠后遗症。

令人欣慰的是，“高来益新冠后遗症营养疗法”（视频）可以很好地应对当下的新冠病毒，而且可以大大降低新冠后遗症风险和罹患其他疾病的风险。



三、什么是多囊卵巢综合征

多囊卵巢综合征（Polycystic Ovary Syndrome，简称为 PCOS）又称斯坦-利文塔尔（Stein-Leventhal）综合征，可以导致一系列的症状，是导致不孕的主要原因。

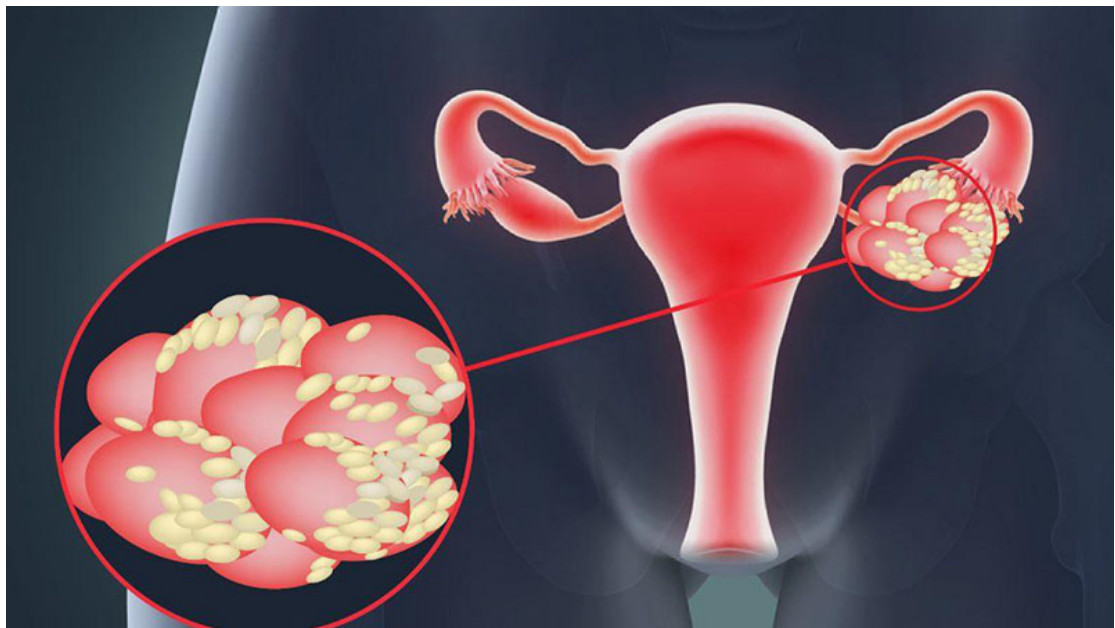
塔米卡认为，多囊卵巢综合征不是一种疾病，而是由排卵问题和雄激素分泌过多引起的一组症状，但我们通常认为，有症状说明有疾病，或许这是我国和外国对“症状和疾病”的理解差异。事实上，大多数专业人士认为，PCOS 是一种影响女性荷尔蒙和生殖健康的内分泌疾病。

为什么叫“多囊卵巢”综合征呢？多囊卵巢综合征的命名是由于盆腔超声检查中卵巢中常常出现多个“囊肿”，但这种命名其实并不准确，因为在超声检查中发现的“囊肿”实际上根本不是囊肿，而是多个未发育的卵泡（多囊）。

多囊卵巢综合征不能准确反映其所描述的病症，所以许多健康领域从业者和研究人员认为，多囊卵巢综合征需要一个新的名称，并提出了一些新的名称，比如：无排卵雄激素过多症、代谢生殖综合症。

卵巢中出现大量卵泡是由于排卵问题导致卵泡（容纳等待排卵时释放的正在生长的卵子）发育“停止”或“停滞”。在正常的周期中，通常最多 12 个卵泡同时开始发育，其中一个卵泡成为“主导”卵泡（优势卵泡），破裂释放一颗卵子，准备受精。

在多囊卵巢综合征中，大部分患者出现排卵困难，很难按时排卵，因为卵泡无法进入可以释放卵子的最后发育阶段。更令人困惑的是，并非所有 PCOS 女性在超声检查中都有多囊卵巢，因此，多囊卵巢并不是诊断的必要条件。



四、多囊卵巢综合征的体征和症状

多囊卵巢综合征是由于排卵问题和雄激素水平过高而导致的一系列症状（女性也是有雄激素的），并非每个 PCOS 女性都会出现 PCOS 的所有症状，可能只有小部分症状。随着时间的推移和干预，某些症状也可能会出现或消失。

多囊卵巢综合征的标志性症状是月经不调、痤疮、面部和身体毛发过多以及脱发等。多囊卵巢综合征可能的症状包括如下：

- 无排卵
- 月经不规律或周期持续超过 35 天
- 超声检查显示卵巢上有多个卵泡
- 有痤疮，尤其是下巴、下颌线、胸部和上背部周围
- 皮肤变黑，甚至可在手臂、胸部或颈后看到深色的皮肤斑块
- 多余的毛发生长（例如下巴、上唇、胸部或乳头周围的毛发）
- 脱发或头发稀疏
- 胰岛素抵抗或血糖问题
- 焦虑、抑郁、沮丧、情绪波动
- 头痛、失眠、睡眠不佳、疲劳、精力不足、性欲低下
- 骨盆疼痛，月经期间可能会出现骨盆疼痛，并伴有大量出血
- 体重增加（尤其是腹部肥大），并且减肥困难

-
- 血检显示黄体生成素（LH）与卵泡刺激素（FSH）的比率较高
 - 血液检查显示睾酮、DHEAS（硫酸脱氢表雄酮）等雄激素过多

值得注意的是，上面列出的症状绝不是详尽的列表，而是一些最常见的体征和症状，包括“隐藏”症状，例如超声波或血液检查中发现的症状。

塔米卡强调，如果发现这些症状，说明是身体在发出寻求帮助的声音，不要试图忽视或压制它们，而是要深入了解多囊卵巢综合征的主要原因，并选择丰富的自然治疗方法，调整自我，最终消除症状。



五、多囊卵巢综合征的类型

目前已确定有四个多囊卵巢综合征“驱动因素”：胰岛素抵抗、停用避孕药、炎症和肾上腺雄激素。根据这四个驱动因素，将PCOS分为四种类型：胰岛素抵抗PCOS、药物诱导PCOS、炎症性PCOS和肾上腺PCOS。

1. 胰岛素抵抗 PCOS

胰岛素抵抗PCOS是指高水平的胰岛素阻止排卵并激活卵巢产生睾酮。胰岛素抵抗，也叫胰岛素敏感性受损，是细胞对胰岛素反应不敏感，导致血糖高于正常水平，从而导致胰岛素水平升高，继续发展的话，可以导致糖尿病。

胰岛素抵抗被认为是因为食用过多的糖或精制碳水化合物、摄入过多反式脂肪、环境毒素、肠道细菌失衡、吸烟喝酒、遗传等因素引起的。

据估计，大约70%的多囊卵巢综合征病例是胰岛素抵抗驱动的。值得注意的是，即使“饮食均衡”，也有可能出现胰岛素抵抗。

过量的胰岛素不仅会导致雄激素（睾酮等）过多，引发痤疮、头发变化等恼人症状，还会导致大脑产生更多的黄体生成素(LH)，

导致排卵延迟或停止，从而导致月经推迟或缺失。

当胰岛素水平升高时，它会导致我们很容易储存脂肪，更不用说胰岛素还会刺激食欲，使患者对食物更加饥饿，从而吃得越多。吃得越多，可能导致问题更严重。

胰岛素抵抗 PCOS 最常见的一个症状是身体中部体重增加，这可以使用卷尺进行测量——腰围测量值应小于身高的一半，也就是腰高比（WHtR）应小于 0.5。如果该比值较高，则胰岛素抵抗可能是 PCOS 的驱动因素。

需要注意的是，不超重也可能出现胰岛素抵抗，也就是说，瘦型和肥胖型 PCO 患者都会存在。国外曾有调研数据表明，只有约 50% 的 PCOS 患者出现超重或肥胖。

对早期胰岛素抵抗最敏感的测试有三项：空腹胰岛素、胰岛素葡萄糖耐量试验、HOMA-IR 指数（胰岛素抵抗指数）。

医生有时可能只会检查血糖水平，但请注意，血糖水平正常也可能患有胰岛素抵抗，因此上述 3 项测试至少要检测一项，并由医生进行诊断。

2. 药物诱导 PCOS

有些女性在停止服用避孕药后可能会出现多囊卵巢综合征的许多体征和症状，例如月经不调或停经、痤疮爆发和头发变化。

避孕药用于抑制排卵，一旦停止服用避孕药，卵巢就会重新开始工作，并恢复排卵，但一些长期使用避孕药的女性可能在较长一段时间内（数月或数年）无法从避孕药的影响中恢复，并继续经历排卵抑制。

如果在服用避孕药之前没有出现月经不规律或任何其他雄激素过多的症状，停药后就出现了，那么很可能患有服用避孕药后的多囊卵巢综合征（PCOS）。

3. 炎症性 PCOS

如果患者不属于上述两个类别中的任何一个，那么多囊卵巢综合征很可能是由炎症引起的。慢性炎症、低度炎症在所有类型的 PCOS 中都起作用，但在炎症性 PCOS 中，它是症状的主要原因。

炎症会损害包括排卵在内的正常身体功能，并导致激素失衡。炎症还会引发雄性激素（睾酮）的产生，从而导致身体发生明显的变化。

患有炎症性 PCOS 的迹象包括：有慢性关节疼痛或头痛，有肠道问题（如 IBS 或 SIBO），有自身免疫性疾病（如桥本甲状腺病），有不明原因的疲劳，有湿疹、牛皮癣、荨麻疹或其他炎症性皮肤病。当然，这些症状不一定都会出现。

4. 肾上腺 PCOS

肾上腺 PCOS 是指肾上腺雄激素（例如 DHEAS 或硫酸脱氢表雄酮）较多，通常认为是对压力的异常反应引起的。

患有肾上腺 PCOS 的女性检查时，卵巢雄激素（睾酮和雄烯二酮）正常，但肾上腺雄激素（DHEAS）升高。据报告，大约 20%至 30% 的 PCOS 患者患有肾上腺雄激素过多的情况。

大多数 PCOS 女性的所有雄激素都升高，包括来自卵巢的睾酮和雄烯二酮以及来自肾上腺的 DHEAS，但如果只有 DHEAS 升高而睾酮和雄烯二酮正常，则可能患有肾上腺 PCOS。

肾上腺 PCOS 与非经典先天性肾上腺增生症（NCAH，遗传病）相似，库欣病是另一种可能导致类似于多囊卵巢综合征症状的综合征。

值得注意的是，虽然我们讨论不同类型的 PCOS，但这四种类型

不一定是独立存在的，PCOS 的表现因人而异，可能会出现跨越这些不同类型的重叠症状，所以，通常不要太执着于某一特定类型的 PCOS。



六、多囊卵巢综合征的诊断

没有单一的明确测试可以确定女性是否患有多囊卵巢综合征，所以多囊卵巢综合征的诊断可能有些主观。医生通常会使用多种 PCOS 诊断方法，最常见的是鹿特丹标准，源自 2003 年荷兰鹿特丹共识研讨会。

根据鹿特丹标准，要诊断为多囊卵巢综合征，必须满足以下三个标准中的至少两个，并且必须排除其他原因。这三个标准是：少排卵或无排卵；临床/生化雄激素过多症；超声检查发现多囊卵巢。

第一，少排卵或无排卵。少排卵意味着排卵不规则，并因此出现月经不规则。月经不规则通常被视为长周期月经，一次月经开始与下一次月经出血之间的时间通常超过 35 天。无排卵意味着根本不排卵，并且通常没有月经出血。

第二，临床/生化雄激素过多症。血液检查发现具有高雄激素血症，也就是雄性激素（如睾酮、DHEAS）过量产生，并出现雄激素过多的临床症状（生化雄激素过多症），通常表现为痤疮、头部脱发、面部和身体多余的毛发生长。

高雄激素血症有两种不同的“类型”：临床型和生化型，其中任何一个都符合多囊卵巢综合征的诊断资格。

临床是可见的体征或症状，表明雄激素产生量高，并且无需测试即可看出；生化是指实验室显示血液中雄激素水平较高。

值得注意的是，有可能出现高雄激素血症的临床症状，但所有血液检查都正常；血液检查也可能显示雄激素过多，但几乎没有临床症状。

大多数 PCOS 患者雄激素过多，那么 PCOS 患者的雌激素是高还是低呢？高来益发现美国的专业人士有不同的观点，有的说 PCOS 女性会产生过量的雌激素，出现“雌激素占主导”的现象；有的说雌激素通常处于平均水平或略高于平均水平；有的说与其他激素相比，雌激素的产生量偏低。这些情况可能都存在，但不会影响本方案的效果。

不管哪种情况，“雌激素占主导”是正常现象，因为通常黄体酮水平较低，即使雌激素处于正常范围，相对于黄体酮也是“占优势”的。雌激素和黄体酮水平一旦失衡，就会出问题。

第三，超声检查发现多囊卵巢。超声检查显示多囊卵巢，是指出

现多个半发育的卵泡,看上去像珍珠项链一般的形态,通常被称为“珍珠链”。值得注意的是,单凭超声检查不能诊断为 PCOS。

不是所有 PCOS 女性在超声检查中都会出现多囊卵巢。有数据表明,大约四分之三的 PCOS 女性有多囊卵巢。

出现卵巢多囊并不意味着有 PCOS。一项研究发现,即使在月经周期规律的健康女性中,多囊卵巢也会在大约 25% 的月经周期中出现。同时,20 岁以下的女性卵巢中出现未成熟卵泡也很常见。

卵巢出现多囊的原因有很多,不仅仅是多囊卵巢综合征的原因,还可能是其他原因,比如服用避孕药、压力大(通常会导致排卵延迟)、饮食不当、旅行、不正常的生活习惯等也可能导致同样的超声结果。

在正常、健康的周期中,成人女性同时有多达 12 个正在发育的卵泡,但只有一个卵泡成为优势卵泡并被释放,其他卵泡则停止生长并被重新吸收。

用超声结果诊断 PCOS 时,原来通常认为卵巢上要有 12 个或更多“囊肿”,但塔米卡并没有强调这一点,这可能是因为“多囊

卵巢”及数量不是 PCOS 诊断的必要条件。

卵巢多囊一般是指双侧卵巢多囊，但也只有一侧存在“多囊”的情况——单侧卵巢多囊。单侧多囊的症状通常相对较轻，而且应该更容易逆转。

从上面的诊断标准可以看出，如果满足前两个标准点（少排卵或无排卵以及高雄激素血症的临床或生化体征），就有可能诊断为 PCOS，因此并不总是需要进行超声检查来确诊。

如果怀疑自己患有 PCOS，最好的第一步是去看医生和检查，但医生的诊断可能会令人困惑，因为诊断可能存在一些主观因素甚至误诊。

事实上，PCOS 经常被误诊，比如，有的多囊卵巢综合征被误诊为下丘脑闭经，有的 NCAH（非经典先天性肾上腺增生）被误诊为 PCOS。

七、多囊卵巢综合征的常规治疗

诊断为 PCOS 后，医院的常规治疗通常采用药物进行控制和治疗。根据美国资讯，常见治疗方法包括避孕药、二甲双胍、克罗米芬、黄体酮、依氟鸟氨酸等药物以及促排针、手术排卵和试管婴儿。

1. 避孕药

避孕药的作用是阻止排卵和自然激素的产生，可降低雄激素水平，可对抗多毛症、脱发、闭经和月经不规律等症状。

不幸的是，避孕药只能作为创可贴，掩盖症状，而不是解决根本原因。该药已被证明会恶化胰岛素抵抗，而胰岛素抵抗是 PCOS 的主要驱动因素。长期吃避孕药还会增加血栓风险，尤其是肥胖患者和 40 岁以上的女性。

如果决定服用药物抑制某些症状，不能解决 PCOS 女性的终生疾病风险，在短期内可能会感觉良好，但一旦停止服用药物，最终将面临相同的症状，甚至更加严重。塔米卡吃了多年的避孕药以抑制症状，对此深有体会。

2. 二甲双胍

许多患者使用避孕药和二甲双胍来缓解多囊卵巢综合征的症状。

二甲双胍是一种糖尿病药物，也被发现对治疗多囊卵巢综合征有帮助，可以改善胰岛素抵抗。

二甲双胍可能有助于重新启动排卵，但通常对痤疮和面部或身体上的多余毛发效果不大。服用二甲双胍或口服避孕药会干扰维生素 B12 的吸收，可能导致永久性的严重问题。

3. 克罗米芬

常规医疗通常使用克罗米芬、来曲唑、黄体酮等合成药物来对抗 PCOS 并促进排卵，以帮助患有多囊卵巢综合征的女性怀孕。对于想要怀孕的 PCOS 女性来说，这是一种常见的治疗方法。有的使用该方法成功生育，但风险是存在的，前面已经介绍过。

4. 依氟鸟氨酸

使用依氟鸟氨酸等乳膏可减缓多余毛发的生长，但并不能去除毛发或完全阻止其生长，也只是掩盖了症状而已。许多女性将依氟鸟氨酸与脱毛技术结合使用，这只是欺骗自己而已。

5. 手术治疗

许多 PCOS 女性会间歇性排卵，但大部分 PCOS 女性难以排卵，如果药物不起作用，一种称为“卵巢打孔”的外科手术也可以增加成功排卵的机会。这种技术是“腹腔镜卵巢钻孔术（LOD）”，但

手术存在形成疤痕组织的风险。

6. 人工授精

您肯定已经听说过试管婴儿（IVF），它涉及使用注射生育药物来刺激卵巢，以便它们能够提供大量成熟的卵子。据说，试管婴儿的成功率约 50%，我国年产 30 万个试管婴儿。

这些常规治疗方法都是对抗疗法，治标不治本，而且还会有严重副作用的风险，所以自然疗法医生通过不会推荐。事实上，通过自然疗法，通常可以自然恢复排卵和怀孕。即使采用人工授精方式，采用塔米卡方案也能大大提高成功率。

美国著名女性健康教练、经期修复项目创始人妮可·贾丁(Nicole Jardim) 说，不幸的是，医疗行业将重点放在通过避孕药和二甲双胍等药物治疗这种疾病，而不是解决根本原因，这导致人们普遍错误地认为多囊卵巢综合征是一种无法预防且无法治愈的疾病，这些误区导致许多 PCOS 女性对康复感到无助，对生孩子的梦想感到绝望，多囊卵巢综合征症状不仅可以预防，还可逆转，甚至（我敢说）PCOS 是完全可以治愈的。

八、塔米卡·伍兹的奋斗故事

塔米卡·伍兹（Tamika Woods）是一位临床营养师和自然生育教育专家，创办了一家功能医学诊所 Nourished Natural Health（滋养自然健康）。该诊所是一家专门研究荷尔蒙病症的女性健康诊所，坐落在美国新泽西州伯根县的恩格尔伍德市（Englewood）。

塔米卡十几岁的时候，开始出现多囊卵巢综合征（PCOS）的症状，下巴周围有很多痤疮，月经周期不规则，但直到几年后才确诊为 PCOS。

塔米卡去看医生，几分钟之内，医生就开了药丸作为“解决方案”。这个药丸就是避孕药，以对抗雄激素、调节经期和缓解痤疮。

塔米卡吃了四年的避孕药，每周都会出现因避孕药引起的偏头痛。塔米卡决定停止服用它，看看身体有何反应。

不幸的是，停药后，所有的旧症状都回来了，塔米卡又回到了医生办公室，最终得到了多囊卵巢综合征（PCOS）的诊断。

塔米卡知道了自己的具体病症后，决定寻找新的方法来治愈自己。

塔米卡尝试了当时所有流行的饮食方法，但都不起作用。

塔米卡没有放弃，毅然走上漫漫求索之路，要寻找到真正的方法，不仅要解决自己的问题，还要将知识和经验分享给 PCOS 病友。

塔米卡开始了求学之旅，花了近 10 年的努力和数万美元的学费，以优异的成绩获得了营养医学学士学位和教育学学士学位。

功夫不负有心人，塔米卡最终找到了支持 PCOS 的最佳方法，治愈了自己。这不仅是塔米卡之福，也是美国 PCOS 患者之福，但愿也能惠及我国的广大 PCOS 女性同胞。

在寻求真理的十年里，塔米卡一直在与慢性痤疮、月经不调、情绪波动、脱发、经痛、严重的消化问题等这些多囊卵巢综合征（PCOS）的症状作斗争。用塔米卡的话说，你能想到的问题——我都经历过！

在这十年里，塔米卡不仅要忍受病症带来的痛苦，还要努力学习，并反复进行自我测试，以及与科学家合作，塔米卡因此才有了巨大而简单的发现——治愈 PCOS 其实并不难。

经过十年的艰苦时光，塔米卡终于告别了可怕的痤疮、上唇的毛

发、过重的体重、疲劳的身体、不规律的月经周期等所有的症状。

2020 年，塔米卡和丈夫只经过 3 个月的尝试就自然怀孕了。2021 年初，塔米卡生下了一个漂亮的女婴。

塔米卡自愈之后，并没有独自享受这一成果，而是不忘初心，践行最初的使命——帮助成千上万像她一样的女性。

塔米卡创立了自然医学诊所，开始为广大女性的健康服务。塔米卡的信仰是毕生致力于帮助与她以前处境相同的女性。

塔米卡说，并不是每个人都有时间和资源在大学度过近十年的时光并能实现自己的梦想，我认为自己很幸运，但不是理所当然，我的目标是与世界分享我的所有信息，使人们能够找到合适的方法治愈自己的多囊卵巢综合征。

2023 年 3 月 15 日，塔米卡的第一本著作《PCOS 修复方案：通过揭示症状的根本原因来战胜多囊卵巢综合征的完整手册》正式出版。该书简称《PCOS 修复方案》（《PCOS Repair Protocol》），在亚马逊成为了畅销书，同类书中排名第一，帮助了成千上万的读者。遗憾的是，该书还没有中文版。

塔米卡帮助患有 PCOS 的女性主要有五种途径：一是出书宣传，二是网络宣传，三是在线课程，四是在诊所亲自指导患者，五是提供膳食营养补充剂。

塔米卡创建了自己的补充剂品牌——Nourished Natural Health®。遗憾的是，塔米卡的补充剂目前在我们这里还买不到，连代购都没有。

塔米卡的经历和模式与高来益上次介绍的迈尔斯博士是相似的，都是患者，然后自己找到治愈方法，再分享和推广，并推出自己的药物级补充剂品牌。

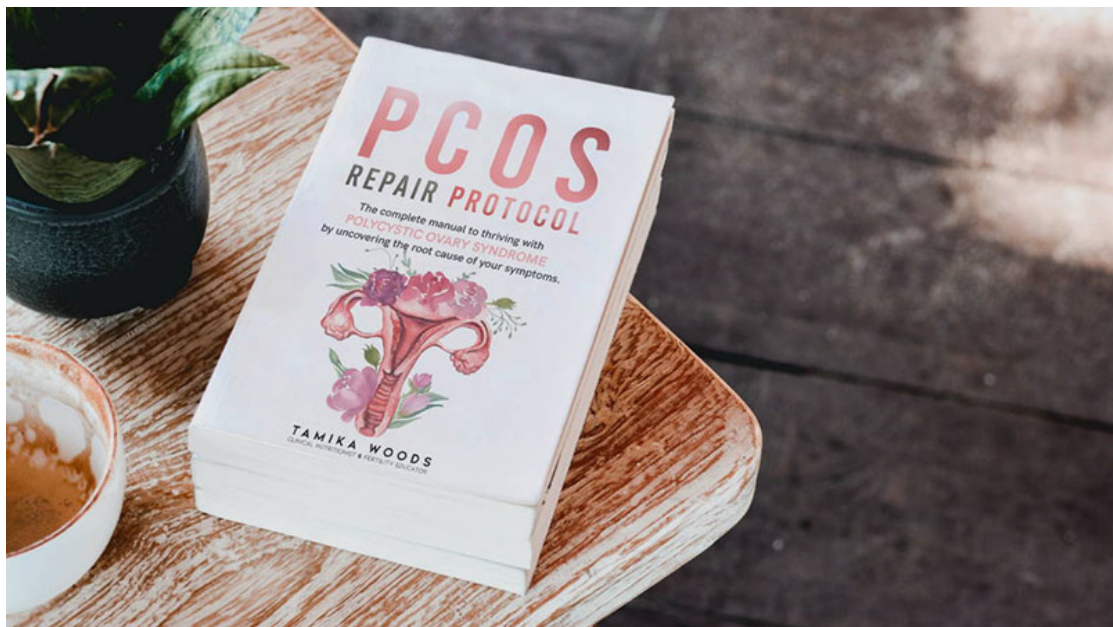
塔米卡帮助患者的模式值得尊重，而且塔米卡具有强烈的慈善目标和帮助世界各地女性的梦想，我们期待塔米卡的辉煌成就。

塔米卡的独特经历是别人难以具备的。她从一开始就带着治愈自己的目标去学习，所以在学习的十年里，她的目标从未动摇，而且随时可以用自己做测试和研究，有这样经历的功能医学医生并不多见。

塔米卡治愈自己并开始推广以来，还没有多长时间，因此塔米卡的名气还不是很大，但她底蕴十足，是功能医学领域一颗冉冉升

起的新星，只要她坚持不懈，必将成为女性健康领域的著名领导者，实现她的最高梦想——惠及全球女性健康。

塔米卡的一些个人信息还没有展示，出生年月不详，目前应该是30多岁。塔米卡年轻貌美，功底深厚，年纪轻轻就有很大的格局，令人欣赏，催人进发。



塔米卡的第一本专著《PCOS 修复方案》

九、塔米卡·伍兹多囊卵巢综合征修复方案

无论您是刚刚被诊断出、怀疑自己可能患有 PCOS，还是已经处理了很长时间，塔米卡方案都将引导您通过自然治疗方法开始扭转 PCOS。

塔米卡同时也提醒，她的方案并不旨在取代医疗建议，她始终建议您在对饮食、补充剂或运动方案进行任何改变之前咨询您的医生。

1. 分类型营养治疗方法

(1) 胰岛素抵抗 PCOS 的营养疗法

胰岛素抵抗是造成 PCOS 的主要原因，PCOS 血糖控制旨在调节血糖水平并提高胰岛素的敏感性。塔米卡提供以下 3 个步骤来帮助患者解除胰岛素抵抗，恢复细胞对胰岛素的敏感性。

步骤 1：戒糖

到目前为止，造成胰岛素抵抗的最大因素是吃太多糖和含糖多的食物。每当食用含糖食品时，身体就会变得越来越具有对胰岛素的抵抗力。胰岛素抵抗加剧意味着体重进一步增加、痤疮和头发问题恶化以及生育能力下降。

从饮食中减少糖分意味着要戒掉添加了糖的所有饮食，包括软饮料（苏打水）、蛋糕、糕点、糖果、酸奶、冰淇淋、松饼、麦片、果汁、枣球、咖啡、麦片等等。

是否可以吃大量的水果来代替加工糖呢？塔米卡说，在恢复中也要尽量避免水果糖类，因为天然糖（如整个水果、干果和果汁中的糖）的问题在于，一旦它们在体内分解成单糖，对血糖的影响与其他形式的加工糖类似。

尽管如此，塔米卡说，仍然可以少量享用整个水果，每天可以享用 1-2 份，但吃水果的同时应搭配优质蛋白质或健康脂肪。

这是因为，当单独吃一块水果时，身体会很快分解水果中的糖，并迅速升高血糖水平，而同时享用含有脂肪和（或）蛋白质的食物有助于减缓食物的消化，从而减少血糖的飙升，这意味着身体不需要分泌那么多胰岛素来降低血糖水平。

如果您患有多囊卵巢综合征，那么您很可能会像瘾君子一样渴望糖，因此戒糖对很多人来说是很痛苦的一件事，但为了健康，必须坚持。塔米卡说，也不必永远以这种方式饮食，并且有很多方法可以减轻这种转变的痛苦，以下是建议。

每餐应包含大量健康脂肪（例如鳄梨、橄榄油、坚果、带皮肉）、优质蛋白质（例如肉、鱼、蛋）和少量复合碳水化合物（例如红薯、甜菜根）。

饥饿会导致对糖的渴望，所以要吃足够的食物，这样就不会饿了，也会降低对糖的渴望。同时，足够的睡眠和喝足够的水也很重要。

如果还是难以戒除糖瘾，可以尝试低糖的黑巧克力（可可含量大于 85%）、天然甜味剂（比如罗汉果和甜菊叶）以及天然蜂蜜。天然甜味剂对血糖的影响非常小，但味道很甜，可以少量尝试。

步骤 2：减少淀粉类碳水化合物

大量食用面包、面食、土豆和大米等淀粉类精制碳水化合物时，会对血糖水平产生与含糖食物类似的效应，因此，需要减少对碳水化合物尤其是精制碳水的依赖，包括精制白面粉食物、精制白米。

PCOS 患者在执行中，可以不用操作过猛，可以慢慢减少碳水化合物的摄入量，并逐渐增加健康脂肪和优质蛋白质的摄入量。

碳水化合物通常不能全部除去，女性需要一些碳水化合物才能排卵，因为卵泡在发育中需要糖。如果完全去除碳水化合物，或显

着减少饮食中的碳水化合物时，许多女性会停止排卵并失去月经。

步骤 3：尝试 10-12 小时的“饮食窗口”

对于像 PCOS 这样激素失衡的女性，塔米卡不建议长时间的间歇性禁食，这是因为长期不进食已被证明会导致女性激素失衡恶化。

对于胰岛素抵抗 PCOS 患者，可能会受益于“温和禁食”，即在 10 到 12 小时内进食，比如：早上 8 点吃早餐，下午 6 点吃最后一餐，其他时间不要再进食。

这种“温和禁食”方式可以让身体在更长的时间内不会因为食物产生胰岛素，也避免了长时间不进食引发的不规则排卵或完全停止排卵。

饮食和生活方式策略对于解决 PCOS 的根本原因至关重要，同时添加有针对性的维生素通常是彻底扭转 PCOS 症状的重要一环。为此，塔米卡亲自研制了“PCOS 维生素能量包”（补充剂），含有独特的矿物质、草药混合物以及复合维生素 B，可实现最佳血糖平衡并控制对糖的渴望。

遗憾的是，塔米卡的营养素补充剂在我们这里还没有销售，也没有代购，但也没有关系，可以补充“高来益冠心病营养疗法”（视

频)中介绍的营养物质。另外,还可以补充欧米伽 3 鱼油补充剂。

(2) 药物诱导 PCOS 营养疗法

避孕药强烈抑制雄激素的产生,同时停止排卵,这意味着身体必须努力产生足够的雄激素来继续发挥作用。当停止服用避孕药时,雄激素抑制机制会突然解除,这可能会导致身体暂时性大幅增加雄激素的产生,同时找到新的正常状态。

这是女性在停止节育后的前 6 个月内出现油性头发和皮肤以及痤疮爆发的常见原因。关于停用避孕药导致 PCOS 的好消息是,它通常是暂时的。

在大多数情况下,避孕药停用后的 PCOS 患者会在停药后一两年内自行消失。与此同时,可以考虑以下一些策略来支持身体再次找到平衡。

先排除胰岛素抵抗的可能性,如果没有胰岛素抵抗,则无需完全避免糖,但保持健康的饮食仍然对改善症状大有帮助,甚至是必要的。

饮食不足会加重 PCOS 症状并引发其他荷尔蒙失衡,因此要均衡饮食,并确保摄入足够的热量。

吃适量的缓释碳水化合物（如红薯、南瓜、糙米），因为身体需要足够的淀粉来定期排卵，因此要避免碳水化合物含量过低的饮食。

要有耐心，给身体一些时间，并释放压力，这会让情况改善得更快。要相信自己身体，它知道应该做什么，只是需要时间来恢复。

（3）炎症性 PCOS 营养疗法

要开始治愈炎症性 PCOS，最有力的改变就是避免炎症饮食，这意味着要避免精加工食品，多吃天然食品、新鲜蔬菜、优质蛋白质和健康脂肪。

要避免两种常见的炎症性食物——小麦食物和奶制品。许多人都会对它们产生炎症反应，但许多女性发现吃绵羊奶和山羊奶制品感觉很好。同时，发酵奶制品是可以吃的，但可能有的人还是不吃为好。

塔米卡对炎症性 PCOS 也提供了“PCOS 能量包补充剂(PCOS Power Pack)”，并将此定义为逆转 PCOS 症状的最后一块拼图。由于目前我们还买不到，所以可以采用高来益营养疗法视频中的方法（例如高来益冠心病营养疗法），还可以避免心脏病风险。

高来益营养疗法视频中的方法主要是用来抵抗炎症的，因此具有广泛的适用性。另外，塔米卡还建议使用姜黄素胶囊补充剂。

（4）肾上腺 PCOS 营养疗法

肾上腺雄激素升高导致的 PCOS，通常是由异常的应激反应引发的。这意味着解决肾上腺多囊卵巢综合征需要改变生活方式，以适应身体应对压力的方式。

饮食均衡和饮食选择对于肾上腺多囊卵巢综合征仍然很重要，但更有效的是减轻压力并提高身体的恢复能力和应对水平。

PCOS 女性应寻找自己喜欢的活动并让自己平静下来，例如瑜伽、冥想、呼吸练习、按摩、太极拳、散步、跳舞、读书、品茶等。

有规律的睡眠-觉醒周期会直接影响荷尔蒙、月经周期的规律性以及应对压力的能力。荷尔蒙（hormone）就是激素，是激素的旧称。

良好的和有规律的睡眠对于支持肾上腺非常重要，如果睡眠存在困难，建议使用“高来益失眠营养疗法”（视频），并服用复合维生素 B。即使睡眠没什么问题，也强烈建议使用该视频中的方法。

另外，服用南非醉茄（睡茄）胶囊也有助于睡眠。



2. 稳定血糖的饮食与生活方式

塔米卡想让患者知道的是，在女性遭受的所有荷尔蒙问题中，多囊卵巢综合征对饮食和生活方式调整是最敏感的。在许多情况下，它甚至可以逆转 PCOS。

至少 70% 的 PCOS 女性患有胰岛素抵抗，这意味着戒糖和减少碳水化合物是改善 PCOS 症状的关键策略。即使您不属于胰岛素抵抗 PCOS，保持血糖稳定对于应对各种 PCOS 症状和激素失衡也很重要。

低碳水化合物饮食是改善多囊卵巢综合征的关键策略，但重要的是，不要将其理解为无碳水或过低化合物饮食。患者饮食中需要一些淀粉才能排卵，还需要淀粉来保持情绪稳定，比如促进睡眠、

应对压力。

许多女性在试图控制血糖和多囊卵巢综合征时完全从饮食中去除碳水化合物食物，则可以导致失去月经或荷尔蒙失衡症状恶化。

除了前面介绍的饮食内容（3 个步骤），这里还介绍稳定 PCOS 血糖的 8 个饮食原则或提示，这对恢复 PCOS 也是非常重要的。

（1）起床后一小时内进食

身体在早上对胰岛素最敏感，所以患者不吃早餐是有道理的，但如果要改善胰岛素抵抗和稳定血糖，要尝试吃早餐，而不是不吃早餐。

早餐吃什么决定了身体在一天中剩余时间控制血糖的能力。对于早餐，通常建议吃高蛋白早餐，例如鸡蛋、蛋白粉冰沙。高蛋白早餐并不是没有碳水和脂肪。

（2）确保每餐都含有优质蛋白质和脂肪

蛋白质和脂肪有助于减缓因食用富含碳水化合物或糖的膳食而出现血糖快速升高，所以确保每餐和零食都含有优质蛋白质（例如肉、坚果、鸡蛋）和健康脂肪（例如鳄梨、橄榄油、草饲黄油、椰子油）。

(3) 选择缓释碳水并搭配蛋白质和脂肪

吃碳水化合物时，应选择缓释碳水化合物，以避免血糖快速升高，而不是吃快速释放的碳水化合物造成血糖快速爆发。

避免“裸吃”碳水化合物（例如大米、土豆），也就是说，吃碳水的同时要吃些蛋白质和脂肪，不要只吃碳水。缓释碳水与蛋白质和脂肪搭配意味着这些食物的吸收速度更慢，可以进一步防止血糖飙升和崩溃。

那吃多少碳水、多少蛋白质、多少脂肪呢？塔米卡提供了一个建议和参考：餐盘中 1/4 是缓释碳水化合物，1/4 是低淀粉蔬菜、1/4 是蛋白质、1/4 是脂肪。事实上，碳水还可以减少，健康脂肪还可以增加，可根据具体情况精进。

(4) 每 4-6 小时吃一次

虽然有些女性可以轻松地在两餐之间间隔几个小时而不会出现低血糖，但其他女性则需要每 4-6 小时进食一次以保持血糖水平。

要保持有规律的进食，如果饿了就要进食，不要等到感到很饿的时候狼吞虎咽地吃饭。如果感觉摇摇欲坠、精力不足、头晕、头痛、脑雾、情绪波动、注意力不集中、恶心、颤抖等情况时可能

是低血糖迹象，说明该吃饭了。

（5）在食物中添加肉桂

肉桂香料已被证明可以减缓胃排空（食物离开胃的速度），这意味着感觉饱腹的时间更长。它还可以减少与碳水化合物相关的血糖升高。

研究表明，每天只需在膳食中添加 1 茶匙（约 5 克）的肉桂就足以改善血糖平衡。食用时可以购买肉桂粉，剂量也可以自己适当调整。

（6）选择平衡血糖的健康零食

如果您选择吃零食，请确保选择稳定血糖的零食，以避免外出时抓起薯条或甜食就吃。健康零食的一些选择包括：一个煮鸡蛋、一把坚果、一块黑巧克力（可可含量高于 85%）或一块低糖蛋白棒。

（7）使用补充剂

补充剂是非常重要的内容，所以高来益营养疗法视频中的内容不宜忽视（比如冠心病营养疗法）。一些研究发现，低镁水平与胰岛素抵抗的发展之间存在相关性，因此长期低镁可能是多囊卵巢综合征的危险因素，因此塔米卡推荐吸收良好的甘氨酸镁或双甘

氨酸镁补充剂。

（8）选择最佳运动

定期锻炼是改善多囊卵巢综合征的一个关键方面，因为它可以提高肌肉对胰岛素的敏感性。患者喜欢的任何形式的运动都是有益的，但为了获得最佳效果，请尝试力量或阻力训练。

适合多囊卵巢综合征的一些运动和方式包括：普拉提、重量训练、俯卧撑、深蹲、使用阻力带、高强度间歇训练等等。

有研究表明，仅运动 12 周后即可将胰岛素敏感性提高 24%。如果刚开始锻炼，请在日常活动中放慢速度，确保运动量在身体承受范围之内，确保安排休息日，确保避免受伤。



3. 多囊卵巢综合征的饮食推荐

饮食对恢复健康是重要和关键的，制作适合 PCOS 的膳食应该是

一种享受，而不是感觉受到限制。患者应该开阔思维，多学习饮食文化，为自己和家人制作健康的美食。这里推荐一些饮食选择。

(1) 缓释碳水化合物

缓释碳水化合物包括红薯、南瓜、甜菜根、糙米、全燕麦、藜麦、荞麦等。有些患者可能需要完全避免所有麦类食物。对我们来说，非精制的普通大米也可以适量吃。

(3) 低淀粉蔬菜

低淀粉蔬菜包括夏南瓜（西葫芦）、西兰花、花椰菜、菠菜、羽衣甘蓝、黄瓜、绿豆、布鲁塞尔豆芽、蘑菇、洋葱、大蒜。塔米卡推荐的食物，如果我们这里买不到，也没有关系，不一定全部都吃。

(3) 友好型蛋白质

友好型蛋白质（优质蛋白）包括有机/草饲肉类（例如羊肉、鸡肉、牛肉）、大麻蛋白粉、有机发酵豆制品（例如豆豉）、散养鸡蛋、坚果和种子、鱼和海鲜等。日本排放核污水后，海产品可能是一个问题。

(4) 友好型脂肪

友好型脂肪（健康脂肪）包括橄榄油、牛油果、椰子制品（例如

椰子油、奶油、干椰子)、有机/散养肉类和海鲜、坚果和种子、草饲黄油或酥油等。我们这里的山茶油也是非常好的食用油。



十、切尔·莫斯利的六大饮食建议

切尔·莫斯利（Chyril Mosley）拥有护理硕士学位以及护理和心理学两个学士学位，是美国一位经验丰富的自然疗法医生，是女性健康服务领域的杰出代表。在塔米卡方案之外，增加切尔·莫斯利的六大饮食建议。

1. 避免食物中含有激素

莫斯利建议她的患者避免任何含有激素或具有类似激素作用的食物，例如，一些食物含有称为异黄酮的植物雌激素——这些是在植物性食物（包括大豆和亚麻籽）中发现的一组化学物质，这意味着，不要吃大豆、酱油、亚麻籽、豆腐和毛豆等。

2. 避免商业饲养的肉类和奶制品

切尔·莫斯利说，对某些人来说，这些是可以的，但对 PCOS 患者来说却不是，因为 PCOS 患者的荷尔蒙非常敏感并且不受调节，患者的荷尔蒙正处于众所周知的混乱风暴中，商业饲养的动物产品通常含有生长激素和抗生素，这将不利于患者的康复计划。

3. 放弃任何种类的人造甜味剂

切尔·莫斯利撰文说，研究表明，人造甜味剂对卵巢功能具有生物效应，并且它们是一种类固醇生成干扰物，可以降低孕激素（黄

体酮)水平,这反过来又使雌激素更加占主导地位,这是我们肯定不希望的。常见的人工甜味剂包括阿斯巴甜、纽甜、安赛蜜、三氯蔗糖、甜蜜素等。

4. 减少或避免接触化学物质

导致多囊卵巢综合征最不明显的因素是干扰内分泌的化学物质,这些化学物质会导致荷尔蒙失衡,从而导致多囊卵巢综合征,因此避免接触它们、食用它们或将它们涂在皮肤上。

这些物质主要来自日常生活中接触的化学物质,比如 BPA、邻苯二甲酸酯、尼古丁、氟化钠、PBDEs/PCBs 和高氯酸盐等等。

这些物质通常来自使用的塑料包装、清洁用品、化妆品、含阻燃剂的家居用品和其他含有化学物质的用品,比如床垫中的阻燃剂,在 10 年的时间里,它会非常缓慢地分解,被吸入人体。

5. 尽量避免转基因食品

切尔·莫斯利强调,转基因食物使用大量的除草剂和杀虫剂,特别是草甘膦,也是一种内分泌干扰物,会损害细胞对葡萄糖的摄取并导致胰岛素抵抗,它是导致多囊卵巢综合征女性芳香酶活性降低的因素,这对于多囊卵巢综合征患者来说是一场噩梦。

6. 小心咖啡因和酒精

切尔·莫斯利写道，咖啡因和酒精的使用会加剧多囊卵巢综合征的症状和问题。建议至少停止饮酒和喝咖啡一段时间，也许从一个月开始，同时采用其他干预措施，根据我的经验，会产生很大的积极影响。



切尔·莫斯利 (Cheryl Mosley)

十一、高来益补充方案

有些多囊卵巢综合征患者的完全治愈可能需要解决患者的炎症问题、肠道问题、肝脏排毒问题、睡眠机制问题和情绪健康等问题，因此，有些患者还需要更进一步的方案。

塔米卡的方案，高来益表述时尽可能进行了通俗化处理，以符合我们的阅读习惯，但有些患者可能仍然感到有些复杂，有的患者可能觉得方案要求太严格，担心难以做到，难以坚持，或受条件制约，从而影响康复。如果存在这些情况，那建议同时使用高来益补充的方法。

1. 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，除了上面介绍的，高来益将另外发布一些饮食方案或要求，也可以参考高来益已经发布的“逆转红斑狼疮——迈尔斯方案”中的饮食要求。有的患者仅凭饮食改善就可以修复。

2. 修复肠道

有些患者的肠道可能存在问题，尤其是存在 SIBO（小肠细菌过度生长）和 SIFO（小肠真菌过度生长）的患者，那么这些患者还需要修复肠道。关于逆转 SIBO，在“逆转自闭症——内梅切

克方案”中有过详细介绍。再次强调，自然疗法不是西药，通常可以通用。

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，那么需要采用“迈尔斯方案”中的肠道修复方法。新的研究表明，多囊卵巢综合征和自身免疫性疾病之间存在联系，而迈尔斯方案就是用来应对自身免疫性疾病的。如果懒得参考其他方案，那更需要采用高来益传播的营养疗法（视频）。

3. 使用补充剂

塔米卡的独家补充剂产品在我们这里目前还没有购买渠道，但塔米卡强调了姜黄素胶囊、复合维生素 B、甘氨酸镁等补充剂，这些都容易购买，但要记得，购买任何补充剂都要购买正牌正品，不要贪便宜。目前建议首选国外品牌。

美国 PCOS 营养专家妮可·贾丁（Nicole Jardim）说，铬与胰岛素抵抗、糖尿病和多囊卵巢综合征的高发病率有关，尽管铬存在于多种食物中（包括西兰花、红薯、草饲牛肉、洋葱和鸡蛋），但还可以每天服用吡啶甲酸铬胶囊来缓解血糖问题。

4. 运用高来益传播的营养疗法

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，或者炎症较重，或者肝脏和肠道存在问题，那使用高来益传播的营养疗法（W：高来益/高来益学堂）非常重要。不管是哪种类型的 PCOS，都可以使用高来益传播的营养疗法（视频）。

患有 PCOS 的女性患心脏代谢疾病的风险增加，PCOS 患者存在血栓、睡眠障碍、肾炎、中风等风险，因此建议使用“高来益失眠营养疗法”、“高来益冠心病营养疗法”视频中介绍的方法和营养补充剂，对于肠道有真菌问题的还建议使用“高来益肾炎肾衰竭营养疗法”视频中的第三种方法（酸碱法）。对于其中重复介绍的方法和内容，使用时不需要重复剂量。

美国女性健康领域的领导者之一切尔·莫斯利（Cheryl Mosley）经常看到多囊卵巢综合征患者处于持续的潜在炎症状态，而高来益的视频方案（如冠心病营养疗法）对于抵抗炎症非常非常有效。

出生于加拿大的著名自然疗法医生、女性健康活动家和畅销书作家劳拉·布莱登（Lara Briden）说，多囊卵巢综合征始于大脑，大多数证据都表明多囊卵巢综合征有“神经内分泌”基础，意味着大脑功能存在障碍，特别是下丘脑功能障碍是卵巢雄激素过多的主要原因。

如果患者存在大脑功能障碍，那么还建议参考使用“高来益中风营养疗法”（视频）中的方法，而且 PCOS 会增加中风的风险。高来益中风营养疗法对于大脑问题都是非常重要的方法，不仅仅是防治中风。

不管哪种类型的 PCOS，这些方法都可以同时使用，补充剂一般随餐服用，餐前、餐后或餐中都可以，具体可以查阅说明书，剂量可以按照要求使用，循序渐进增加，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，但如今我们的饮食大都离不开“科技与狠活”，如果采用普通的食物，那么饮食改善带来的好处会受到影响，所以建议使用有机食物，但有机食物不仅贵，还不好买。在这种情况下，高来益营养疗法视频中的方法更加重要，对很多患者都是必须的。

十二、温馨提示

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. 重在坚持

如果随便使用或部分使用该方案，发现效果不佳就放弃，甚至说没有用，那么，这不是认真的人生态度。康复中会遇到很多困难，所以塔米卡强调，最重要的是，无论遇到多少挫折，你都要坚持下去，要坚定信心。

2. 懂得调整

每个人的基因都不相同，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或没有影响（比如有的吃大豆没有什么影响），但可能阻碍另一个人的康复，因此，我们需要灵活运用，多体验多感受，适当做出调整。

3. 可能出现状况

营养疗法执行过程中，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”，排毒反应会导致不舒服甚至难受的感觉，有些症状还可能加重，这通常是正常

情况，不要太紧张，继续前进，通常会自动消失，或者暂停看看。

4. 怎样才算逆转

不是所有的 PCOS 患者都能完全治愈，但通常可以消除症状，恢复自然受孕。有的患者采用这些方法后，双侧卵巢“多囊”会消失，这是最完美的情况，但有的只有一侧“多囊”会消失，并且症状也消失，这也是实现了逆转。如果一侧的“多囊”消失了，另一侧还没有消失，那可能还需要继续努力。

5. 修身养性很重要

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，甚至有的可能与父母或祖上的过错有关，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，建议有因果观念（可了解“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。

对于需要怀孕的 PCOS 女性，想生孩子的意念也很重要。如果不喜欢孩子，或者自己不想生，只是迫于压力不得不生，那么，这种心态也可能影响康复、受孕和生育。

6. 一切都在进步中

能治疗疾病的不是只有中医和西医，还有营养饮食疗法。事实上，食疗也是中医的一部分，但现代科学丰富和拓展了这一领域。

营养疗法也是在不断地发展和进步，随着时局的发展，可能会出现新的经验和方法，高来益也会继续关注和传播，以进一步完善。

鉴于篇幅的限制，方案中的一些原理并没有深入解释（有些事情连科学还没有弄清楚），所以有些内容的理解可能会受到影响，但同时也给了我们继续学习营养疗法的空间。



塔米卡的补充剂品牌

十三、成功案例

迄今为止，塔米卡已通过专著和文章宣传帮助了 15 万余名 PCOS 女性，去塔米卡诊所治疗的许多女性取得了非常出色治愈成果。

塔米卡服务女性健康的时间还很短，但已亲自帮助了数百名女性消除了她们的 PCOS 症状并成功怀孕，这是大善大爱，功德至伟。

塔米卡的专著正式出版日期是 2023 年 3 月 15 日，至今才几个月的时间，但已经有很多的读者留言，并分享了她们的故事，这里摘录几条。

2023 年 5 月 24 日杰西卡·布霍尔克留言：这本书是我读过的信息最丰富的书之一，它解释了我的医生从未做过的事情，所有这一切对我来说都很有意义，我很感激，我学到了一些东西，我可以与其他 PCOS 病友分享。

2023 年 4 月 23 日肖恩·谢里丹留言：我觉得我终于有了答案，买这本书，你不会后悔的。如果您患有多囊卵巢综合征，甚至是周期不规律，我强烈推荐这本书。当我被诊断出患有多囊卵巢综合征时，我感到非常孤独，感觉永远不会过上幸福的正常生活了。我用了不到一个小时就读完了第五章，因为我爱不释手。它比我

看过的任何医生都更有帮助，我终于觉得有人能理解我的感受和我正在经历的症状。这位作者太棒了，她分享的这些资源真是令人难以置信，获得畅销书奖当之无愧。

2023 年 3 月 28 日毫米波留言：几周前，我偶然发现了这本书。当我阅读时，我开始理解我在睡眠、多毛症和精力水平等许多方面挣扎的根源。这本书写得非常好，一切都很容易理解。也许给我印象最深的是塔米卡·伍兹（Tamika Woods）在论坛中的表现，我能够向她提问，她反应敏捷，乐于助人。我对她提供的服务表示非常感谢，并提供此评论和建议。她似乎肩负着一项使命——成功帮助许多女性享受更健康的生活。非常感谢！



塔米卡·伍兹（Tamika Woods）的生活

后语

一定有很多人甚至绝大多数人会表示怀疑：多囊卵巢综合征还可以这样治疗和恢复？不可能吧？肯定是假的！于是不予理会，继续以前的求医之路。

为什么如今那么多的疾病医院不能治愈，但可以通过药物控制和缓解症状？这是一个看似复杂其实很简单的问题，这里不做特别解释，但如果想知道原因，可以查阅一篇文章——《1910 年——改变人类命运的一年》。

我们一定要相信，人体具有强大的自我修复力量。通常情况下，既然可以生病，满足一定的条件，身体是可以自我康复的，但如果采用人造药物控制症状或病入膏肓，错过了“窗口期”，那就很难讲了甚至没有机会康复了。

多囊卵巢综合征虽然不是什么“绝症”，但如果以遵循人体自然的方式去面对和治疗它，奇迹就可以出现。这就是“道法自然”。

需要提醒的是，在治疗过程中，不要急于怀孕，等多囊卵巢综合征（PCOS）逆转后再怀孕。怀孕时，饮食营养和补充剂的使用以医生的指导为准。高来益传播的方法旨在逆转健康，不参与怀孕

过程中的所有问题。

愿多囊卵巢综合征女性同胞顺利康复！

祝您和您所爱的人身体健康！

高来益

2025 年 7 月 28 日