

## Псориаз и еда. Диета — полезно или вкусно?

### СОДЕРЖАНИЕ:

Псориаз и еда. Диета — полезно или вкусно? .....	1
<b>Лечебное питание и фитодиетология псориаза</b> .....	1
<b>Диета</b> .....	1
<b>Фитодиетология псориаза</b> .....	2
<b>Лечебное питание при псориазе</b> .....	2
<b>Лечебное голодание при псориазе</b> .....	6
<b>Опыт лечения псориаза голоданием</b> .....	10
<b>Как правильно питаться</b> .....	12
<b>Питание при псориазе в периодах ремиссии</b> .....	13
<b>Сыроедение при псориазе</b> .....	17
<b>Диеты при псориазе, опыт форума</b> .....	22
<b>Арбузная диета и псориаз</b> .....	26
<b>Псориатический артрит и диета</b> .....	32

### Лечебное питание и фитодиетология псориаза

Если кишечник и другие выделительные системы не справляются (лёгкие, почки), кожа берёт на себя основную функцию выделения. Качество крови связано в первую очередь с работой желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) — качеством и количеством полезных бактерий, которые переваривают пищу, количеством и качеством ферментов, необходимых для пищеварения, наличием патогенной флоры (стафилококка и др.). Если качество крови не соответствует индивидуальным нормам по бактериальному числу, то на коже развиваются гнойничковые заболевания. Если загрязнённость идёт в качестве и количестве белков, то возникает аллергическая патология (экзема, дерматит, нейродермит). Если совпадают оба фактора, то может возникнуть хроническое системное заболевание — псориаз. Лечение кожных заболеваний должно быть комплексным и начинаться с регуляции работы ЖКТ.

#### Диета

Исключить полностью: молоко, сгущённое молоко, мороженое, каши на молоке.

Ограничить: свежую мучную выпечку, крахмал — кисель, картофель; большое количество мяса (курицу), экзотические фрукты (апельсины, мандарины, грейпфруты), ягоды (клубнику, землянику).

Рекомендуемое питание: преимущественно вареные овощи, овощные супы, вермишель, каши на воде (гречневая, овсяная, пшеничная), молочнокислая продукция (кефир, ряженка, творог, сметана); овощные соки, разбавленные с водой (тыквенный); светлые фруктовые соки (яблочный, виноградный); белая рыба,

отварное мясо, печень.

При отсутствии жалоб со стороны ЖКТ умеренно острое и жирное можно не ограничивать.

## Фитодиетология псориаза

Пища больных псориазом должна содержать максимальное количество растительных продуктов. При этом необходимо учитывать, что многие виды дикорастущих пищевых растений превосходят по питательности и вкусовым качествам некоторые культурные растения или вообще не имеют аналогов среди растений, выращиваемых человеком. Это относится к многим ягодным, ореховым, салатным растениям, грибам и водорослям. Используя дикорастущие и культурные растения в пищу, больные псориазом должны придерживаться определённых правил: употреблять растительную пищу с учётом географических и климатических условий своего проживания; не допускать полного вегетарианства в молодом возрасте; сочетать сырую и варёную пищу; отдавать предпочтение еженедельным разгрузочным диетам; широко использовать подливы, заправки, соусы на основе растительного масла и кислых ягодных соков; смешивать растительные компоненты пищи, исходя из национальных особенностей кухни; при употреблении ароматных овощей и кислых соков исключать поваренную соль (можно добавлять морскую капусту); чаще использовать комплексные салаты из растений; перед употреблением растения (травы) тщательно промывать холодной водой.

Растительные продукты можно сгруппировать по назначению. Так, для получения сока используют борщевик, бруснику, бузину, лимонник, морошку, кизил, лопух, подорожник, календулу, очиток, калину и др. Для приготовления соуса пригодятся плоды аниса. В соленья можно добавлять Melissa, бердренец-камнеломку и общепринятые растения (укроп, тмин и др.). В компоты включают облепиху, ревень, кизил, землянику, шиповник, чернику, черёмуху, лабазник (таволгу), морошку, клюкву, калину, аргу, девясил, айр и др. Сиропы можно готовить из большинства ягодных культур. Варенье варят из брусники, бузины чёрной, олив, облепихи, ревеня, лопуха, морошки, кизила, дягиля, земляники, девясила, голубики, аира, жимолости, рябины, грецкого ореха, калины, боярышника. В салаты используют бердренец-камнеломку, сныть, спорыш, тмин, тростник, цикорий, одуванчик, рогоз, медуницу, крапиву, коровяк, лопух, пырей и др. Квасы делают из тимьяна, брусники, берёзового сока, черёмухи, чабреца, тмина, рябины, пижмы, можжевельника, клюквы. Морс готовят из бузины, терна, можжевельника, клюквы, ежевики, костяники, берёзы, чертополоха, черники, калины. Хороший чай получается из бадана, спорыша, тимьяна, цикория, черники, липы, Melissa, зверобоя, земляники, ежевики, костяники, шиповника, таволги, левзеи, кипрея, душицы. В первые блюда добавляют крапиву, тростник, сныть, первоцвет, медуницу, лопух, таволгу, пырей; во вторые — тростник, тмин, черемшу. Как начинку для пирогов используют черёмуху, кизил, калину, борщевик, бруснику. В качестве кофейного напитка могут служить цикорий, сусак, пырей, овёс, одуванчик, тростник, шиповник и др.

## Лечебное питание при псориазе

Нарушение обменных процессов при псориазе явилось основанием для назначения диетотерапии. В работах различных авторов указывается на целесообразность ограничения приёма пищи, соблюдение вегетарианской диеты в течение многих месяцев и даже лет. В связи с представлением о том, что псориаз является своеобразным «липоидозом кожи», многие дерматологи предлагали диету с ограничением животных жиров. Однако результаты противоречивы. Определённые результаты получены при соблюдении диеты с ограничением поваренной соли, пряностей, углеводов и др. Следует придерживаться мнения о целесообразности индивидуальной диеты в зависимости от стадии прогрессирования заболевания, особенности обмена веществ, наличия сопутствующих заболеваний и осложнений псориаза (полиартрит, эритродермия и др.). Придавая определённое значение диетотерапии, считается возможным

рекомендовать её элементы в сочетании с лекарственными средствами, как в период проявления, так и в период предполагаемого обострения заболевания (весна, осень).

В стадии прогрессирования псориаза в течение 2-3 недель назначают диету, которая обеспечивает механическое и химическое щажение органов пищеварения и создает максимальный покой печени и кишечнику. В физиологически полноценной по белкам и углеводам диете ограничивают до 70-75 г содержание жиров. При диспептических явлениях (тошнота, вздутие, запоры, поносы и др.), количество жиров уменьшают до 50 г. Диету обогащают продуктами, содержащими полноценные белки и липотропные вещества — в первую очередь молочными (творог), а также ряд витаминов (овощи, фрукты, ягоды и их соки). Содержание легкоусвояемых углеводов (сахар, мёд, варенье) не должно быть выше физиологических норм. Целесообразны 1-2 раза в неделю разгрузочные дни. Подобные зигзаги в питании, по-видимому, способствуют перестройке обмена и мобилизации жира из депо. Разгрузочные дни применяются также с целью создания ещё большего покоя перевозбуждённому аппарату поджелудочной железы. Среди разгрузочных (контрастных) дней можно назвать:

а) мясной разгрузочный день — 400 г отварной несолёной говядины (для взрослого) делят на 5 приёмов. Дополнительно дают 2 раза в день по 100 г гарнира (капуста белокочанная сырая, морковь, огурцы) и 2 стакана отвара шиповника или несладкого, некрепкого чая.

б) творожно-кефирный разгрузочный день — 400 г тощего творога и 500 мл кефира. Пища даётся в 5 приёмов.

в) яблочный разгрузочный день — 1,5 кг яблок, лучше кислых сортов (антоновских) в течение дня. Жидкости не добавляют.

г) кефирный разгрузочный день — 1,5 л кефира в течение дня.

д) овощной разгрузочный день — 1,5 кг овощей (за исключением картофеля) любой кулинарной обработки, но лучше в тушёном виде. Дополнительно дают 2 стакана отвара шиповника или некрепкого, несладкого чая. Овощи дают в 5 приёмов. Желательно обогащение диеты продуктами моря (морская капуста, салат «Сахалинский», кальмары, паста «Океан»), а также в виде самостоятельных блюд или как часть салатов. Эти продукты особенно показаны при коронарном атеросклерозе (ишемическая болезнь сердца) с повышенной свертываемостью крови, а морская капуста — при склонности к запорам. Полезно включение в диету продуктов и блюд, содержащих пшеничные отруби, а также использование специальных диетических продуктов, предназначенных для больных атеросклерозом. Можно применять фруктово-овощную диету: 1-й завтрак — 200 г горячего отвара плодов шиповника, салат из свежей капусты, моркови и яблок с 10 г растительного масла; 2-й завтрак — овощное пюре, 100 мл фруктового сока. Обед: 250 г вегетарианского супа, овощной салат с 10 г сметаны или растительного масла, 100 г орехов. Полдник: тёртая морковь или свёкла, отвар плодов шиповника. Ужин: винегрет с 10 г растительного масла, 200 мл компота из сухофруктов или сока. Хлеб бессолевой из муки грубого помола — 100 г, сахар или ксилит — 30 г в день.

В ряде случаев псориаз приводит к развитию артрозов, полиартрита. Питание в данном случае строится на основе № 10 с учётом особенностей течения болезни, её стадии, распространённости, наличия функциональных изменений внутренних органов, лекарственной терапии. При острых явлениях изменений со стороны суставов (боли, увеличение их в размерах и пр.) показана диета с уменьшением углеводов до 200-250 г (30 г сахара), ограничением белков — 70-80 г. В диете уменьшают содержание жидкости до 1 л. Пищу готовят без соли, 3-5 г её выдают больному на руки. Диету обогащают витаминами, особенно С и Р, за счёт отвара шиповника, рябины, облепихи, плодов и овощей, их соков. Приём пищи 6 раз в день. Мясо и рыбу отваривают. Исключают мясные и рыбные бульоны. В диете следует увеличить количество калия, особенно при лечении гормонами. За счёт молочных продуктов при этом повышают содержание кальция. При интенсивной терапии глюкокортикоидами, также салицилатами, нестероидными

противовоспалительными препаратами (метиндол, бруфен, ипуброфен, ортофен и пр.) необходимы дополнительные изменения диеты для предупреждений побочных эффектов от этих лекарств. При этом увеличивают потребление полноценных белков, продуктов с липотропными веществами (творог, блюда из нежирных сортов мяса, рыбы, нерыбных морепродуктов, печени). Количество углеводов снижают, особенно за счёт сахара. Предпочтительны гречневая и овсяная каши. Исключают тугоплавкие жиры (говяжий жир, комбижир). Резко уменьшают количество поваренной соли, источники щавелевой кислоты (щавель и др.) увеличивают содержание калия (курага, изюм, чернослив, свежие овощи, фрукты).

При вялотекущем псориазическом полиартрите могут быть полезны разгрузочные дни из сырых овощей или фруктов. При доброкачественном течении псориаза и отсутствии функциональных изменений органов пищеварения допустима диета № 15, но надо строго соблюдать режим питания, избегать обильной еды, исключить жирные сорта мяса, копчёности, пряности, острые закуски, сдобное и слоёное тесто. Необходимо изменить и режим питания: оно должно стать 5-6-ти разовое, малыми порциями, чтобы снизить аппетит. Достигается это введением между основными приёмами пищи малокалорийных продуктов, в основном натуральных овощей и фруктов: капусты, моркови, репы, брюквы, яблок и т.п.

Само собою разумеется, что недопустимо употребление любых спиртных напитков — пива, вина, водки. Несоблюдение этого требования сводит на нет всё лечение, так как любая даже незначительная выпивка резко ослабляет самоконтроль больного за потреблением пищи, ухудшает состояние обезвреживающей функции печени, отрицательно действует на нервную систему. При появлении горечи во рту в утренние часы, тупые боли в правом подреберье, в диете ограничивают сахара и дополнительно вводят овощи, фрукты, ягоды, а также растительные масла. Последние могут составить до 50% всех жиров.

При псориазе в пожилом и преклонном возрасте и сопутствующем атеросклерозе рекомендуется диета с ограничением продуктов и пищевых веществ, возбуждающих нервную систему, желудок, печень (экстрактивные вещества мяса, рыбы, крепкий чай и кофе), поваренной соли, холестерина. Одновременно увеличивают продукты — источники витаминов, особенно витамина С, а также калия, магния, йода, пищевых грубых волокон (клетчатка, пектины и др.).

При наличии избыточного веса больным значительно уменьшают потребление сахара, пшеничного хлеба. Животные жиры при возможности заменяют растительными маслами. Содержание белков на уровне физиологических норм (80-100 г), из них 50-55% — животные за счёт нежирных молочных продуктов, рыбы, морепродуктов.

При псориазе нередко сопутствующим является хронический гастрит с повышенной секрецией желудочного сока. При обострении гастрита применяют диеты группы № 1 в целях химического и механического щажения желудка, ускорения опорожнения желудка и кишечника, снижения секреции желудочного сока. По содержанию основных пищевых веществ и энергетической ценности рацион должен соответствовать физиологическим нормам. Пища даётся в основном в полужидком, пюре- и кашицеобразном виде. Все блюда отваривают в воде или на пару и протирают. Исключают жареные, тушёные и запечённые блюда, мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы, крепкие отвары овощей, острые и солёные закуски, квашеные и маринованные овощи и плоды, копчёности, богатые пищевыми волокнами и соединительной тканью продукты, пряности и пряные овощи, кислые плоды, газированные напитки, кофе, мороженое. В рацион включают супы: из протёртой крупы молочные с добавлением отварных протёртых овощей; отварное мясо в виде котлетной или протёртой массы (котлеты, кнели, суфле и др.), иногда — куском, особенно рыбу; яйца — всмятку, паровые омлеты; цельное молоко, сливки, свежие некислые сметану и творог, блюда из творога; полужидкие и полувязкие каши из манной, рисовой, гречневой и овсяной крупы, пудинги из каш, отварную вермишель, отварные и протёртые картофель, морковь, свёклу, цветную капусту, кабачки, тыкву; яблоки запечённые, протёртые, спелые сладкие плоды,

некрепкий чай с молоком или сливками; масло сливочное несоленое и растительные рафинированные масла в натуральном виде; пшеничный хлеб вчерашней выпечки и подсушенный, сухари, сухое печенье. Режим питания — 5-6 раз в день дробными порциями. Через 1-2 месяца после исчезновения симптомов функциональной гиперсекреции желудочного сока рекомендуется постепенное расширение рациона (отварное мясо куском, отварные непротёртые овощи, рассыпчатые каши, супы с включением непротёртой крупы и овощей, до 2-х раз в неделю некрепкий мясной или рыбный бульон).

Лечебное или диетическое питание больных псориазом, особенно в домашних условиях, требует выполнения технологии приготовления некоторых блюд. Отвары и настои, которые упоминаются в тексте, представляют собой витаминизированные напитки из сушёных плодов, лечебных трав, отрубей. Для их приготовления промытые ягоды (сушёная черника и др.), плоды шиповника (дробят) и другие заливают кипятком, проваривают в течение 10 минут и настаивают в течение нескольких часов. Отвары и настои процеживают, вводят сахар или ксилит (сорбит), иногда лимонный сок или мёд. Напитки из ягод, фруктов и овощей готовят на основе отваров и настоев, для витаминизации вводят натуральные соки. В отличие от последних, напитки менее концентрированные (воды до 75 %). Используют также молоко, сливки, кисломолочные продукты. Для получения соков используют сочные ягоды и плоды, в частности чёрную и красную смородину, виноград, облепиху, клюкву, голубику, наиболее применяемые в диетическом питании больных псориазом. Овощные соки готовят из моркови, помидоров, капусты, свеклы, картофеля. Сок из плодов и ягод можно использовать с мякотью. При отсутствии соковыжималки ягоды толкут в эмалированной или фаянсовой посуде деревянным пестиком, плоды и овощи натирают на пластмассовой терке. Сок отжимают через марлю или плотную ткань. Для лучшего извлечения биологически активных веществ мезги (отжимки) заливают горячей водой и настаивают. В процеженный настой добавляют по вкусу сахар (ксилит), мёд и отжатый сок, который до использования обязательно сохраняют в холодильнике. Для улучшения вкуса и усиления лечебного действия овощные соки купажируют (смешивают) с фруктовыми (морковно-апельсиновый), (свекльно-яблочный) и др., используют натуральные с добавлением сиропов, сахара или соков промышленного производства.

В дерматологической практике, в том числе и в лечении псориаза, нередко применяют питьевые минеральные воды. К ним относят:

- Боржоми — щёлочно-углекислая вода, назначают при сопутствующих болезнях обмена веществ (ожирение, диабет, подагра), оксалатурии, повышенной секреторной функции желудка, болезнях печени.
- Славяновская, Смирновская воды — радиоактивные щёлочно-глауберовоизвестковые со значительным содержанием железа. Назначают при болезнях печени, желчных путей, желудка (повышенная кислотность желудочного сока), подагре, фосфатурии. Подогретую до 40-45° воду пьют за 1,5 часа до приёма пищи.
- Арзни — хлоридно-гидрокарбонатно-натриевая вода, назначается при болезнях обмена веществ, оксалатурии, пониженной секреторной функции желудка, болезнях печени.
- Ессентуки №4 и №17 — соляно-щёлочные воды назначают при болезнях обмена веществ (ожирение, диабет, подагра), печени, желчных путей, желудка с пониженной секреторной функцией, оксалатурии. Применяют по 1 стакану 2-3 раза в день; при пониженной кислотности — за 20-30 минут до еды; при отсутствии кислотности — одновременно с приёмом пищи, при высокой кислотности — за 1,5-2 часа до еды.
- Полюстрово — железисто-карбонатная вода, назначается при сопутствующих анемических состояниях по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

— Баталинская вода — глауберова вода, которая назначается при болезнях печени, хронических запорах, метеоризме по 1-2 стакана натощак или перед едой.

— Скури — известковая вода, рекомендуемая больным псориазом с явлениями мокнутия (экссудации), а также инфильтративных формах.

В последние годы всё большее внимание врачей и больных привлекает так называемая разгрузочно-диетическая терапия (РДТ). В основном она проводится больными, страдающим тяжёлыми, распространёнными и упорно не поддающимися лечению формами псориаза. У таких больных нередко обнаруживают сопутствующие заболевания, среди которых наибольшую группу составляют больные с нарушениями жирового обмена и различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Перед назначением РДТ всем больным в условиях поликлиники проводится обследование для выявления противопоказаний к лечению. Ежедневно у больных регистрируется вес, обращают внимание на состояние слизистой оболочки рта, языка, функции органов пищеварения и др. Весь процесс РДТ состоит из двух периодов: разгрузочного (воздержание от пищи) и восстановительного (диетического питания). Разгрузочный период обычно равен 10-12 дням и лишь в отдельных случаях сокращается до 6-10 дней или несколько удлиняется. Восстановительный период равен по продолжительности разгрузочному. Обязательным условием проведения разгрузочного периода является ежедневное очищение кишечника (клизмы), гигиенические души; больные должны принимать до 2 л жидкости, чаще воды. С 3-4-го дня воздержания больным назначается минеральная щелочная вода типа «Боржоми». У больных псориазом в разгрузочном периоде отмечаются побочные явления: на 2-3-й день у некоторых появляется сухость слизистой оболочки губ, что вызывает трещины поверхности губ. В таких случаях рекомендуется частое полоскание полости рта водой, а также смазывание красной каймы губ растительным маслом. У больных, особенно во время нарастания ацидоза в разгрузочном периоде, появляется лёгкая тошнота, переходящая иногда в рвоту. Обильное питье слабых щелочных вод быстро снимает эти явления. У больных наблюдается несколько повышенная раздражительность, ухудшение сна. Все эти явления проходят через некоторое время.

Источник:

В.Ф. Корсун, А.Ф. Корсун. Псориаз. Современные и старинные методы лечения. СПб, 1999.

### Лечебное голодание при псориазе

Лечебное голодание — метод альтернативной медицины, заключающийся в добровольном отказе от пищи, а иногда и воды, с последующим облегчённым (диетическим) питанием в течение определённого периода. Метод основывается на ненаучной идее о существовании в организме так называемых шлаков, согласно которой при отсутствии поступающей извне пищи органы пищеварения и связанные с ними системы переходят в режим «восстановления» и очистки.

Замечено, что в течение лечебного голодания глубина дыхания снижается даже без нашего волевого усилия. При голодании в стадии компенсации она самопроизвольно увеличивается почти вдвое. Это происходит автоматически. Конечно, Вы уже поняли, как это важно. Все процессы метаболизма, ферментации и ко-ферментации, усвоения питательных веществ, и десятки других важнейших параметров ведут себя точно так же, как в случае упорнейших дыхательных тренировок! Кислотно-щелочной показатель  $pH(-lg[H^+])$  сдвигается в «щелочную область». Этот параметр очень важен в нашем организме, ведь он влияет на течение всех химических процессов и в конечном итоге на гомеостаз — постоянство внутренней

среды организма. Гомеостаз является непременным условием нашего существования. В самых различных ситуациях и условиях, в которые мы попадаем, частота сердцебиения, кровяное давление, вес тела, количество сахара в крови, температура, продукция гормонов и множество других факторов не должны выходить из определённых границ. Пока параметры в норме, мы чувствуем себя отлично, отклонение от нормы ведет к ухудшению самочувствия, а выход за пределы интервала приводит к болезни или даже к наихудшему исходу.

Вот почему большое количество псориаитиков использует лечебное голодание как метод, значительно поддерживающий дыхательные упражнения, а порой почти полностью способный заместить их. Они умело продлевают ремиссию и не дают новому обострению осложнить их жизнь и испортить настроение. Хорошо известны и описаны в литературе случаи полного очищения при использовании только лечебного голодания. Согласно нашему опыту, это скорее редкие исключения, чем правило. Не слишком много людей желает фанатично придерживаться лечебного голодания как монотерапии. Большинство очертило свои собственные рамки, и в них комфортно поддерживает себя в хорошей форме после какого-либо из методов лечения.

Что же представляет собой лечебное голодание? Не будет преувеличением утверждение, что школа лечебного голодания в современной России — одна из наиболее тщательно разработанных и экспериментально отточенных в мировой науке. Не стоит проводить аналогии между этим фактом и длинными очередями в продуктовые отделы магазинов в бывшем Советском Союзе. Очередей давно уже нет, а многие тысячи россиян решают сложнейшие проблемы, связанные с их здоровьем, включая псориаз, используя данный метод. Ряд аналитиков считает, что широкое распространение методов лечебного голодания в бывшем СССР в 60-90е годы, наряду с его высокой эффективностью, было продиктовано неудовлетворенностью многих людей качеством так называемого «бесплатного медицинского обслуживания». Конечно, все мы помним, сколько докторов с высочайшей профессиональной квалификацией работали «24 часа в день» и любили пациентов как собственных детей. Однако, все же в большинстве случаев, после часового нервного ожидания в очереди, пациент получал пятиминутную консультацию с уставшим и перегруженным врачом. Частная медицина еще не существовала. Вот почему тысячи пациентов пытались сами позаботиться о своем здоровье, используя метод лечебного голодания. Большинство из них были хорошо образованы и имели опыт работы с научной литературой. Шаг за шагом, анализируя каждый этап, они приходили к пониманию мельчайших деталей на пути к обретению здоровья. Наиболее прогрессивные лечащие доктора всячески помогали им избежать ошибок. Затем эти широкомасштабные эксперименты были развиты и усовершенствованы во многих исследовательских клиниках.

Наибольшую известность приобрела клиника голодания (на базе городской больницы № 68) московского доктора Юрия Николаева. Книги по лечебному голоданию издавались почти миллионными тиражами. Практически все они содержали научно обоснованные и детальные руководства, что делать, когда и как. После прочтения такой литературы вдумчивый пациент практически не имел сомнений по каждому пункту программы. Если Вы сравните содержание этих изданий с аналогами западных коллег, то почувствуете разницу, как между армейским уставом и любовным романом. В качестве пособия для решения чисто технических задач (что, когда и сколько съесть) оптимально использовать книгу Геннадия Малахова. Четкость и полнота изложения делают её лидером в этом аспекте. К её серьезным недостаткам можно отнести личное увлечение автора восточными мистическими учениями, бывшими в кратковременной моде в середине 80-х, но, с Божьей помощью, не прижившимися на нашей Российской земле. Чтобы добиться серьезных успехов в лечебном голодании и избежать драматических промахов, желательно иметь чёткую мировоззренческую позицию в этом оздоровительном методе. Обрести её можно, прочитав труд Александра Алифанова «Очищение через пост». Её автор смотрит на проблему глазами врача с

многолетним стажем. Что касается нравственной стороны, то сан священника позволяет ему использовать двухтысячелетний опыт христианского постничества, в отличие от доморощенного подхода оздоровленцев-любителей. Особенно важна для псориазистических больных обоснованность методик достижениями современной науки, ведь их заболевание, увы, имеет сложную природу. Но, не смотря на эту сложность, прогресс практически всегда бывает очевиден. Основания для этого следующие:

Первое основание заключается в улучшении действия нашей иммунной системы. Это станет ясно из простого примера. Думаю, каждый из Вас легко припомнит такой период в своей жизни, когда псориаз отступал, и вы имели великолепный результат без приема медикаментов. Обычно это случалось во время удачного отпуска, после хорошего ежедневного сна, ярких положительных эмоций, правильного и регулярного питания и т.д. В этот момент высвобождающихся ресурсов иммунитета бывает порой достаточно, чтобы дать успешный бой грозному заболеванию. Вероятнее всего, эффект достигается за счет подавления незаразного ретровируса. Большинство ученых склоняется к точке зрения, что специфические дефекты работы иммунитета, не позволяющие справиться с задачей по его нейтрализации, как раз и приводят к обострениям. Нетрудно заметить, что классические псориазистические обострения случаются как раз поздней осенью и ранней весной — в периоды, когда человеческий организм наиболее подвержен вирусным заболеваниям. Проблемой вторичного характера является повышение уровня патогенной и условно-патогенной микрофлоры на кожных покровах. Псориазистические высыпания становятся местом «проживания и питания» этих микроорганизмов, плоды жизнедеятельности которых усугубляют ситуацию. Стабилизация работы иммунной системы достижима и с помощью лечебного голодания, но по несколько иным механизмам. Конечно, это не так весело, как иметь хороший отпуск, но зато результат более устойчив и предсказуем.

Второе основание очевидно каждому. Это нормализация процессов метаболизма. Больные часто жалуются: «Снова проблемы с печенью спровоцировали обострение!». Но, в действительности, связь здесь изначально обратная. Непорядок с кожными покровами оказывает влияние на нашу печень. Большое количество продуктов метаболизма удаляется через кожные покровы. Однако площади, пораженные бляшками, папулами и другими высыпаниями не в состоянии полноценно справляться с этой задачей. И здесь наша печень приходит на выручку поврежденной коже – берет на себя ее работу. Вывод дополнительных продуктов обмена веществ, по счастью, печень не слишком перегружает.

Не так благополучно обстоят дела с промежуточными продуктами метаболизма, обладающими токсическими свойствами. Усугубляют положение вещества, годами аккумулирующиеся в организме под влиянием приема медикаментов без использования гепатопротекторов (препаратов, защищающих нашу печень), а также являющиеся результатом неправильного питания и различных злоупотреблений. Они уже способны нанести существенный урон нашей печени, а она в свою очередь дает отклик новыми высыпаниями на кожных покровах. Круг замыкается, но выход из него есть. Очевидно, что удаление огромного количества вредных и балластных соединений при голодании дает «новую жизнь» всем системам нашего организма на многие месяцы.

Третье основание, хотя и дополнительное, но весьма ценное. Дело в том, что в течение даже недлительных лечебных голоданий (9-12 дней), независимо от нашей воли, происходит подсознательная гармонизация индивидуальных пищевых пристрастий. На два-три месяца мы становимся абсолютно равнодушны к так называемым «нежелательным продуктам», к которым чувствуем обычно сильную тягу (шоколад, алкоголь, кофеин содержащие продукты, никотин (для курящих) и т.д.). Так выигрывается период времени, когда мы правильно, сбалансировано питаемся, не напрягая свою волю.

Четвертое основание касается такого бедствия нашего столетия, как аллергия. Как часто именно непредсказуемая реакция на неизвестное вещество прерывает ремиссию и приносит немалые огорчения.

Постепенный вывод аллергенов из нашего организма эффективно достигается циклами лечебного голодания.

Наконец, пятое основание важно для тех, кого волнуют проблемы избыточных килограммов и лишних калорий. Лечебное голодание устраняет проблему самым естественным и гармоничным путем — нормализацией обмена веществ. Естественно, решение это не вечное, однако в любой выбранный Вами момент с точностью до 1-2 дней Вы всегда сможете достигнуть желаемого веса, если со временем оптимальные для Вас параметры все же будут утрачены. У лиц же, обладающих худощавой комплекцией, как это не парадоксально на первый взгляд, после выхода из лечебного голодания происходит некоторое приращение веса — процессы метаболизма приближаются к норме. Избавление от избыточного веса не только делает нас более привлекательными и подвижными, но, самое главное, облегчает работу буквально всех систем организма. Многие страдающие псориазом отмечали обострения болезни с набором веса и, наоборот, стабилизацию после возвращения его к норме. Очень важно не впасть в крайность переедания после выхода из голодания. Этому должна противостоять стратегия умеренности.

Несмотря на все вышеизложенные основания, сколько всевозможных самооправданий изобретаем мы, чтобы отложить на неопределенное время использование такого мощного оздоровительного инструмента, как лечебное голодание! Практически все они основаны на недоразумениях. Наиболее распространенным является следующее: «Как я могу голодать неделю и больше, ведь стоит мне не поесть полдня, как голова начинает просто раскалываться?» Естественно, ведь просто не поесть полдня нас вынуждают обстоятельства, а целенаправленному голоданию предшествует подготовительный период (как разминка, используемая спортсменами перед тренировкой).

Используя в пищу в течение недели соки, каши и овощи, мы многократно смягчаем неприятные ощущения, связанные с выводом токсинов из организма, делая их практически незаметными. Часто высказывается опасение: «Как я смогу продержаться без еды длительное время? Даже когда я сыт, меня постоянно тянет перекусить!» На самом деле усилия воли требуются лишь в первый и иногда во второй день голодания. Организм, не получая пищи, перестраивается на эндогенный механизм питания и чувство аппетита исчезает, желание поесть превращается в абстракцию. Ложным также является и мнение, что в период голодания человек не может нормально трудиться, испытывать физические нагрузки, т.к. он «слабеет».

Известно, что в клинике Юрия Николаева пациенты в свободное время порой помогали трудившимся по соседству дорожным рабочим укладывать железнодорожные шпалы, чтобы отвлечься от больничного однообразия. Авторы данной монографии ставили свои личные рекорды по отжиманиям и подтягиваниям именно на 7-12 день голодания или в период выхода из него. Слабость и истощение — это спутники недостаточного питания, когда перехода на эндогенное питание не происходит, а необходимые организму вещества поступают в недостаточном количестве. В момент же полного отказа от пищи многие процессы обмена веществ начинают идти по абсолютно иным путям, высвобождая исполинские ресурсы энергии за счет утилизации балластных веществ.

Есть ли отрицательные черты у лечебного голодания? Естественно, как у любого реально существующего явления, их не может не быть. Однако они весьма незначительны. Это чувство дискомфорта во время так называемых ацидозных очистительных пиков, когда происходит наиболее активный вывод токсичных веществ из организма. Как правило, таких дней бывает всего 2-3 даже за длительный (более 18 дней) период голодания. Если такой день, иногда сопровождаемый чуть повышенной раздражительностью, совпадает с важными делами, можно использовать вместо обыкновенной питьевой воды минеральную (это единственное исключение!) и обрести снова необходимую форму. Никогда не забывайте о ежедневном механическом очищении языка от налёта токсинов, как во время голодания, так и после. Его

можно выполнять, например, ручкой зубной щётки. В отдельных случаях при сверхдолгих голоданиях отмечалось ухудшение состояния эмали зубов.

Сверхчастые голодания могут неблагоприятно влиять на функциональные способности ферментной системы. Вот почему оптимально во всех отношениях проводит голодание во время Православных постов (а не в прямо противоположное время, как советует П. Брэгг), уделяя внимание не только нуждам своего тела.

Другим «побочным» эффектом является почему-то замалчиваемый в литературе незначительный запах изо рта, несколько напоминающий ацетон содержащие продукты. Ощущается он только при самом близком контакте. Если у Ваших домашних очень тонкое обоняние, им придется немного потерпеть, когда Вы их целуете в процессе голодания.

Трудно переоценить пользу элементов лечебного голодания. Соедините теперь все это в стройную систему, и Ваши главные враги отступят, а результаты, возможно, превзойдут ожидания!

#### Источник

Сайт «Антипсориаз» — <http://www.antipsoriasis.ru/>

Рекомендуемая тема форума — [«Псориаз, лечебное голодание»](#)

#### Опыт лечения псориаза голоданием

Автор: участник форума **Анатолий**

Позвольте поделиться своим опытом. Первая псориазическая «дежурная бляшка» у меня возникла в возрасте 24 лет, в 1972 году, на 2-3 см ниже левого локтя и размером с 3-5 советских копеек. Обратился к врачу, диагноз мне не назвали, прописали витамины. Течение заболевания было классическое, но больших проблем не доставляло. В дальнейшем я понял, что приём или не приём лекарств, соблюдение или не соблюдение различных рекомендаций практически не влияют на ход заболевания.

В 1973 году, в связи с травмой позвоночника и развившейся подагрой (вероятно, это врождённое), я обратился к лечебному голоданию. После 2-х курсов по 2 недели, с промежутком в год, я «по семейным обстоятельствам» не возвращался к этому методу до 1980 г. Должен заметить, что голодание всегда действовало на мой организм положительно, и я ругал себя только за недостаточные последовательность и упорство. Правда, голодать приходилось «без отрыва от производства», опять же с семейными обстоятельствами приходилось считаться. Тогда я заметил, что после голодания, особенно сроком более недели, быстрее проходят временные бляшки, а дежурная уменьшается в размере и блекнет. Эффект наблюдался до полугода после голодания, а затем всё возвращалось к прежнему состоянию. В 2007 неожиданно стали возникать новые дежурные бляшки на руках. Очередная бляшка возникала за несколько минут. На фаланге пальца, тыльной стороне ладони или на запястье возникал зуд, и стоило почесать это место, как кожа краснела и начинала шелушиться, возникала новая бляшка. Руки приобрели такой вид, что стало неловко выйти в люди. Голодание до 2-х недель тоже не давало заметного эффекта.

Тогда я стал энергично собирать информацию о псориазе, в т.ч. и на вашем сайте. То обстоятельство, что для лечения псориаза используют более 120 лекарств 12 различных фармакологических групп, применяют мази более чем 200 различных прописей, и что излечение не наступает, а речь может идти о более или менее длительной ремиссии (обычно до года), убедило меня, что поиски ведутся вслепую, что нет понимания причины, и соответственно, не может быть речи об успешном лечении названными средствами.

Мне наиболее импонирует аутоиммунная теория псориаза. Псориаз – проявление внутреннего конфликта между иммунной системой организма и его органами. А чем устранить такой конфликт? Лучший способ – создать организму условия, при которых он сможет сам устранить возникший конфликт. Для большинства соматических («телесных»), а также нервных и психических заболеваний одним из таких условий является лечебное голодание. Почему же до сих пор у меня ничего не получалось?

На этом сайте я нашёл упоминание, что отказ в питании от паслёновых культур (картофель, помидоры, перец, баклажаны) положительно влияет на течение псориаза. В апреле 2009 я заголодал в очередной раз. Настроившись на 2 недели, получилось 10 суток. В восстановительный период и после полностью отказался от паслёновых. В начале голодания, как всегда, активность бляшек снизилась (последнее время они «обновлялись» каждые 3-4 суток). Затем, за весенними огородными хлопотами и работой, я и думать забыл о бляшках, и вспомнил о них примерно через месяц. На месте бляшек была нормальная, только слегка пигментированная кожа. Я отметил это обстоятельство с удовлетворением и опять забыл о бляшках, вспомнил только месяца через 3. На месте большинства бляшек восстановился нормальный рисунок кожи и исчезла пигментация. Сейчас, если не знать, что было с этими руками, то и не догадаешься. Только на правом запястье, на месте самой большой бляшки, заметна незначительная пигментация. Мой полный отказ от паслёновых продолжался больше года. В следующий раз я голодал в декабре 2010, совсем по другому поводу, в восстановительный период также соблюдая отказ от пасленовых. Но уже около года я позволяю себе иногда картошку, помидоры или баклажаны. Рецидивов нет.

Моя методика голодания близка к описанной Г. Шелтоном в книге «Голодание ради здоровья». Предварительной подготовки не провожу, фаз Луны не соблюдаю, кишечник чищу однократным приёмом сульфата магния (0,5-1 упаковку) рано утром. Воды пью в сутки не менее 2,5 л. Клизм не делаю. Кишечник очищается самостоятельно, обычно по утрам, после первой выпитой кружки воды, сначала раз в сутки, затем раз в двое суток, после 2-х недель — раз в трое суток. Особое внимание во время голодания уделяю исключению пищевых раздражителей, особенно в первые дни (не видеть, не нюхать, не говорить и не думать о пище). Чтобы «не думать», мозги надо чем-то занять.

Из голодания выхожу на соках (в основном, яблочный) или на компоте из сухофруктов (сутки-двое), затем понемногу добавляю отварные и свежие овощи, жидкие каши (овсянка, пшено), затем кисломолочные продукты, далее отварную рыбу и нежирное мясо. В начале восстановительного периода калорийность рациона — около 1000 ккал, к концу и в дальнейшем — около 1700-1800 ккал. Рост мой выше среднего, вес чуть выше оптимального. Каждый день добавляю один, при коротких сроках голодания — два продукта.

На весь срок, равный сроку голодания, исключаю из рациона соль, даже скрытую (готовый хлеб, печенье). Хочу хлеба — пеку сам. В дальнейшем по возможности ограничиваю потребление соли. Стараюсь не переедать. Надеюсь, описанный мной метод позволит многим изменить свою жизнь к лучшему.

—

**help:** А какая периодичность получается? Регулярные голодания или просто «по мере необходимости»?

**Анатолий:** Периодичности не соблюдаю. Просто парирую проявления различных заболеваний (их у меня около 20 разных, и я не люблю, когда они меня беспокоят). Свой успех в борьбе с псориазом объясняю соединением голодания с последующим отказом от паслёновых. Уже скоро 3 года, как бляшек нет.

Рекомендуемая тема форума — [«Псориаз, лечебное голодание»](#)

## Как правильно питаться

Автор: участник форума **lecter**.

Ниже – почти всё, что я узнал, читая нудные и неинтересные книги и статьи. Выжимка самого полезного.

Пару определений для начала.

Есть простые/быстрые углеводы и медленные/сложные. Названы так потому, что быстрые углеводы расщепляются в желудке до глюкозы быстро ввиду своей простой структуры, а сложные – медленно. К быстрым относят все сладости, фаст-фуд, фрукты. К медленным – каши и сырые овощи.

**Первое** – это качество и количество еды.

Конечно, идеала достичь очень сложно, но можно хотя бы постараться. Принципы:

- Запретить жирное, сладкое, солёное, кислое, жареное консервированное.
- Есть можно из стандартного списка: почти все каши (манку нельзя – это быстрый углевод), макароны.
- Можно нежирное мясо вроде грудки курицы или говяжьей вырезки. Можно печень. Рыбу можно есть любую, даже жирную, т.к. это Омега-3 и -6, необходимые для нас жиры. Почти не откладываются.
- Свежие овощи и фрукты тоже очень полезны и не так калорийны.
- Молочные продукты – с осторожностью. Я ем немного сыра твёрдых сортов, обезжиренные творог и ряженку.

Вначале надо определить необходимое количество калорий, которое потребляет ваш организм. В инете есть море считалок, справиться можно за полчаса-час. К примеру, мне надо есть примерно 3500 кКал в день, а худеющие девушки еле-еле набирают 1200-1500 кКал. Если вы хотите похудеть, ешьте на 20% меньше нормы. Если хотите набрать массу, ешьте на 20% больше нормы. Скорее всего, вы посчитаете количество калорий неправильно (т.к. надо вычитать жир из общей массы). Лучше всего сходить в специализированный центр (сейчас много где оказывают такие услуги) и измерить содержание жира в организме. От этого и отталкиваться.

Затем надо разбить количество приёмов пищи на 5-6 в день, учитывая, что завтрак – самый калорийный, а ужин – самый малокалорийный.

Обязательно надо пить много воды. В идеале это 2-3 литра чистой воды в день. Я полностью отказался от всех напитков, пью только воду. Она хорошо помогает очистить организм от шлаков и ускоряет пищеварение. А это положительно влияет на ЖКТ.

**Второе** – время употребления еды, особенности приёма БЖУ в определённое время суток.

Кушать надо сразу после того, как проснулись. Максимум – полчаса. Затем через каждые 3-4 часа.

Последний приём примерно за час-полтора перед сном. Пропорции БЖУ примерно всегда такие: углеводы 60%, белки 30%, жиры 10%. Это идеальное соотношение. Вариации в каждую сторону до 10%. Но жиры полностью исключать нельзя, т.к. они тоже нужны.

Завтрак должен быть максимально насыщен углеводами, чтобы организм начал получать энергию от их расщепления. Ужин, наоборот, насыщен белками. Я на ужин ем пачку творога и пакет ряженки.

Практически нет углеводов – гарантия того, что ужин не отложится на боках и на заднице, а пойдёт на строительство мышц.

**Третье** – дополнительное питание.

Это подойдёт для спортсменов и для тех, кто не может так часто устраивать обеды. Заменители пищи. Я для этого использую смесь сывороточного протеина и казеина (медленный белок) в равных пропорциях с добавлением Несквика и небольшого количества мальтодекстрина (медленный углевод). Хорошо подходит

для того, чтобы полноценно питаться в течение дня, не давать гормону кортизолу одержать верх и просто не голодать и не смотреть голодными глазами на Сникерс. К примеру, после завтрака в 6 утра можно в 9 выпить этот коктейль и потерпеть до обеда (в 12 часов).

Принцип многоразового питания хорош тем, что:

- не перегружается желудок,
- обмен веществ держится на высоком уровне, и это хорошо,
- в крови постоянный уровень глюкозы без всплесков активности (а этим ещё очень заботятся инсулинозависимые диабетики). Всплески уровня глюкозы вызывают ответное увеличение уровня инсулина, который переправляет глюкозу в жировые депо. Т.е. вы съели шоколадку, уровень глюкозы резко вырос (шоколад – быстрый углевод), за ними вырос инсулин (а если вы диабетик, то вероятно, впали в кому), который отправил их в жировые депо на филейной части. Частые и резкие скачки инсулина вызывают появление диабета.

Ещё надо спать минимум по 8 часов в день. При больших физических нагрузках – от 9 часов и более. На ночь можно пить казеин, который в крови играет до 9 часов и помогает на ночь защитить организм от кортизола.

### Питание при псориазе в периодах ремиссии

Лечение экземы и псориаза — заболеваний, характеризующихся длительным течением с частыми рецидивами, является весьма сложной проблемой, требующей поиска новых, более эффективных средств и методов. Известно, что наступление рецидива часто зависит от общего состояния больного в периоде ремиссии и во многом определяется режимом и характером его питания.

Больные экземой и псориазом как во время обострения заболевания, так и в периоде ремиссии, должны придерживаться следующих рекомендаций по режиму и характеру питания:

1. Запрещается употребление острой, соленой и копченой пищи, которая способствует нарушению процесса всасывания в желудочно-кишечном тракте и может привести к обострению заболевания. Не разрешается также употреблять citrusовые фрукты (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфрут), в которых содержится химическое вещество колхицин, разрушающее фолиевую кислоту, необходимую для восстановления целостности кожного покрова. Запрещается употребление в пищу кукурузы и различных изделий из нее. Исключаются также те продукты питания, которые вызывают обострения заболеваний (земляника, клубника, манго, бананы, крабы и др.). Недопустимым является употребление алкогольных напитков и пива.
2. Ограничивается употребление консервированных продуктов питания, которые, как известно, содержат различные консервирующие вещества и могут явиться одной из причин обострения заболевания. Следует ограничить употребление маринованной, жареной и жирной пищи, кофе, шоколада, сладостей, мучных изделий. Нежелательно обильное употребление картофеля, в составе которого содержится значительное количество калия. Вместе с солями натрия, содержащимися в соленых продуктах, калий в организме выступает в роли антагониста кальция, обладающего противовоспалительными свойствами. Подлежат ограничению в питании хлебобулочные изделия, из выших, очищенных от отрубей сортов муки, как менее полезные для больных. Ограничивается употребление бисквитно-кремовых сортов пирожных и тортов. Целесообразно ограничивать употребление скоропортящихся и полуфабрикатных продуктов (паштет, мясной и рыбный салаты и др.). Надо ограничивать употребление свинины и баранины, в которых содержатся грубодисперсные, трудноусваиваемые жиры (стеариновая, пальмитиновая, олеиновая и другие

жирные кислоты). Больной экземой или псориазом должен избегать однообразия питания и стремиться к более широкому и разнообразному ассортименту продуктов питания. Рекомендуется также несколько ограничить калорийность пищи за счет углеводов и не допускать переедания или увлечения отдельными видами продуктов. Индивидуально должны решаться вопросы, связанные с ограничением (а, возможно, и запрещением) употребления больными экземой и псориазом лука, чеснока, томатов, персиков, абрикосов, хурмы, инжира и др. При условии хорошей переносимости этих продуктов не следует ограничивать употребление их в пищу.

3. Рекомендуется употребление молочно-растительной пищи с добавлением необходимого количества полноценных белков и жиров. Следует обращать внимание больных на необходимость употребления достаточного общего количества белковой пищи (не менее 100 г в сутки). Особенно полезно ежедневное употребление творога и других молочных продуктов (кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша и т. д.). Как известно, в этих продуктах содержится наиболее полный набор незаменимых аминокислот, присутствие которых необходимо для обеспечения многосторонних биохимических превращений в организме. Кроме того, такие молочные продукты как творог, плавленые сырки, а также сыры других сортов являются важнейшим источником кальция, который обуславливает уменьшение воспалительной и аллергической реактивности. Соли кальция оказывают также успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Рекомендуется употреблять больше растительной пищи, значительно расширив ассортимент и удельный вес в общем питании сырых овощей и фруктов. Особенно полезной является капуста, содержащая, как известно, большое количество минеральных солей, микроэлементов и витаминов. В капустном соке обнаружен также метилметионин, названный витамином «И» и оказывающий выраженное противовоспалительное действие. Капусту следует рекомендовать больным экземой и псориазом, особенно тем, кто одновременно страдает язвенной болезнью желудка и гастритами с пониженной секрецией желудочного сока.

Не менее ценным продуктом питания для больных этой группы является горох. Известно, что содержание белка в горохе больше, чем во многих других видах овощей. В горохе содержится много фосфора, сахаров, аминокислот и витаминов (фолиевая кислота, пиридоксин, инозит и др.), осуществляющих в организме регуляцию белкового, углеводного, минерального и других видов обмена. Имеется в нем и аминокислота, которая участвует в пигментообразовании кожи. Поэтому горох следует рекомендовать употреблять в пищу больным летними формами экземы и псориаза.

Рекомендуется употреблять морковь, которая содержит большое количество солей кальция, железа, фосфора и йода. В ней также много витаминов В1, РР, В9 и каротина — провитамина А, содержание которых значительно снижено у больных экземой и псориазом.

Полезной является красная свекла, которая, как известно, богата флавоноидами, солями кальция, магния, фосфора, кобальта, витаминами С, В1, В2 и РР. Отмечены гипотензивные свойства красной свеклы, в связи с чем ее следует рекомендовать больным экземой и псориазом, страдающим одновременно гипертонической болезнью. Органические кислоты и клетчатка, содержащиеся в красной свекле, усиливают перистальтику кишечника, что делает ее полезной при запорах. С учетом положительного влияния содержащихся в свекле бетаина на белковый обмен и образование холина, предотвращающего жировое перерождение печени, красную свеклу следует рекомендовать больным экземой и псориазом, имеющим одновременно признаки атеросклероза, а также злоупотребляющим алкоголем.

Больным экземой и псориазом очень полезна фасоль, особенно ее сорт «Лимская». В фасоли помимо повышенного содержания белка, ценных минеральных солей и витаминов, обнаружены агглютинины —

вещества, появляющиеся в крови у человека при различных инфекциях, вызывающие склеивание болезнетворных микроорганизмов, т. е. вещества, помогающие организму бороться с инфекцией.

Рекомендуются свежие огурцы, которые, благодаря содержанию в них углеводов, йода, эфирных масел, клетчатки и некоторых ферментов, оказывают тонизирующее действие на работу кишечника и улучшают утилизацию холестерина. Свежие огурцы следует рекомендовать особенно тем дерматологическим больным, которые одновременно страдают заболеваниями печени, почек, желудка и других органов.

Полезен салат (кресс-салат, листовой салат), в котором содержатся соли железа и йода, каротин, витамин С, Е, В1 и др. витамины. Употребление салата в пищу позволяет у дерматологических больных улучшить обмен веществ, активизировать деятельность кишечника. Не менее полезным оказывается включение в пищу репы, брюквы, в которых содержание витамина С почти вдвое выше, чем в апельсинах, мандаринах, лимонах, и в 12 раз больше, чем в капусте и моркови. Много в них также витаминов В1, В2, РР, В5, полезных минеральных солей и фитонцидов.

Рекомендуются и другие корнеплоды. Так, корень хрена издавна применялся в медицине в качестве противогрибкового средства, а также средства для лечения некоторых заболеваний суставов и кожи. Редька также обладает многими полезными свойствами. Она улучшает работу органов пищеварения, рекомендуется при ревматизме, анемиях и некоторых болезнях сердца. Имеются указания на то, что сок редьки способен растворять камни печени и почек, что и послужило основанием использовать его у больных печеночной и почечнокаменной болезнью. При хорошей переносимости хрен и редьку можно рекомендовать в умеренных дозах больным экземой и псориазом (включая артропатический псориаз), имеющим одновременно вышеперечисленные заболевания.

Следует обращать внимание больных экземой и псориазом на необходимость употребления различных зеленых приправ (укроп, петрушка, сельдерей, салат, зеленый лук и др.). Все они богаты полезными минеральными солями, витаминами и микроэлементами. Укроп, в частности, обладает спазмолитическим, тонизирующим действием на кишечник. Его применяют для улучшения пищеварения, а также в качестве ветрогонного и мочегонного средства. В укропе, как и в красной свекле, содержится большое количество микроэлемента кобальта, входящего в состав молекулы витамина В12 и весьма необходимого для деятельности центральной нервной системы и органов кроветворения. Укроп надо рекомендовать больным экземой и псориазом с симптомами астенизации нервной системы, сниженным гемоглобином и диурезом, а также в случаях вялой (спастической) работы кишечника. Он полезен также для дерматологических больных, страдающих одновременно гипертонической болезнью, стенокардией, холециститом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Петрушка является весьма эффективным диуретическим и спазмолитическим средством. Она повышает аппетит, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает положительное действие на органы кроветворения. Ее с успехом применяют при заболеваниях мочевого пузыря, почек, воспалении предстательной железы, колитах и дисменореях, что дает основание рекомендовать ее больным экземой и псориазом с этими проявлениями.

Корень сельдерея рекомендуется в качестве улучшающего аппетит, болеутоляющего и мочегонного средства. В народной медицине его применяют при заболеваниях почек, подагре, крапивнице и дерматитах. При экземе и экссудативно-инфильтративных формах псориаза сельдерей может использоваться как средство, способствующее заживлению эрозий, эксфолиаций и трещин.

Полезны, при условии хорошей переносимости, лук и чеснок. Наличие в них фитонцидов обуславливает антисептическое и секретолитическое действие их при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, гриппе, ангине, отите, фурункулах и т. д. Они эффективны при атонии кишечника, колитах,

атеросклерозе и при склеротической форме гипертонической болезни. Лук и чеснок действуют мочегонно, увеличивая диурез мочи и понижают артериальное кровяное давление. Стимулируя выделение желудочного сока и оказывая желчегонное действие, они улучшают пищеварение. Кроме того, в луке содержится маннит, вызывающий снижение сахара крови, что послужило основанием для применения его при диабете.

Помимо перечисленных существуют и другие весьма полезные овощи, которые следует отнести к малораспространенным или частично забытым (цикорий, кольраби, брокколи, кимча, артишок, балия, спаржа, ревень, буранчик и др.). Они обладают значительной пищевой ценностью и выраженными целебными свойствами. При хорошей переносимости их следует рекомендовать больным экземой и псориазом. Корень цикория улучшает аппетит, оказывает желчегонное, мочегонное и послабляющее на кишечник действие. Корень спаржи оказывает желчегонное и мочегонное действие, вызывает снижение артериального кровяного давления, оказывает благотворное действие на сердце и улучшает периферическое кровообращение. Известна также его способность растворять камни почек и мочевого пузыря. Вкусны и питательны молодые побеги спаржи (зеленые и этиолированные). Корень ревеня обладает выраженным желчегонным эффектом и оказывает послабляющее действие на кишечник. Полезен также появляющийся ранней весной овощной ревень, по своему вкусу и запаху напоминающий яблоки, буранчик (огуречная трава) обладает мочегонным, слабительным, потогонным и противовоспалительным действием. Рекомендуются при заболеваниях почек, запорах и ревматизме. Издавна применялся при некоторых заболеваниях. Майоран известен как спазмолитическое средство, благотворно влияющее на центральную нервную систему и улучшающее деятельность желудка и кишечника. Он рекомендуется больным экземой и псориазом, страдающим анацидными гастритами. Мелисса действует успокаивающе и то же время тонизирующе на нервную систему, оказывает болеутоляющий и спазмолитический эффект, улучшая аппетит, стимулирует пищеварение, что обусловило ее применение при бессоннице, неврастении, мигрени, расстройствах половой деятельности и некоторых кожных заболеваниях. Базилик обладает способностью улучшать аппетит, оказывает противовоспалительное действие при простудных заболеваниях, гриппе, ангине, гастритах, коллитах, пиелитах, циститах и др. Иссоп известен как противовоспалительное и антисептическое средство.

Могут рекомендоваться и другие виды овощей и зелени, такие как тархун, артишок, балия, эстрагон, киндза, щавель, шпинат, разновидности капусты (кольраби, брокколи, кимча), морская капуста, мята и др. Больным экземой и псориазом следует рекомендовать широкий ассортимент плодово-ягодных культур. Кроме традиционных фруктов, таких как яблоки, груши, вишня, слива, абрикосы, надо использовать и другие плодово-ягодные виды. Из них наиболее полезны шиповник, облепиха, черноплодная рябина, черная смородина, малина, черника и голубика. Полезны орехи и бахчевые культуры (арбузы, дыни, тыква, кабачки и др.). Можно включать в диету больных крыжовник, рябину, калину, морошку, клюкву, бруснику, полянику, кизил, терн и др. Рекомендуются также ягоды барбариса, актинидии, заманихи и китайского лимонника.

Необходимо помнить, что все вышеперечисленные продукты лучше употреблять свежими, сырыми.

Помимо овощей надо употреблять различные крупы. Наиболее полезными из них являются: гречневая, овсяная («Геркулес») и пшеничная .

Существуют некоторые продукты, обладающие весьма полезными питательными свойствами (грибы, мед, яйца, крабы, томаты, щавель, рыба, печень трески и др.). Однако употребление их должно быть рекомендовано лишь с учетом хорошей, индивидуальной переносимости.

Больные экземой и псориазом должны употреблять достаточное количество жидкости (молоко, квас, соки и компоты домашнего консервирования). Полезным является также употребление минеральных вод, таких как Боржоми, Арзни, Нарзан, Славяновская, Миргородская, Московская и др.

#### Источник:

Л.Д. Тищенко. Инструкция по подбору продуктов питания больным экземой и псориазом (1978) — <http://psora.df.ru/instruk.html>

## Сыроедение при псориазе

### Kulau-leprous: Сыроедение как система питания.

А есть ли какие-то основы у веры в исцеляющий эффект сыроедения? Может быть, эта вера основана на щемящем чувстве зависти, когда у порхающих, бегающих и снующих с мявом между ног «братьев меньших» псориаза и вовсе нет. А ведь они, гады, все сыроеды: есть жёсткие сыроеды-вегетарианцы, есть сыроеды плотоядные (те, что кормятся сыроедами-вегетарианцами), а есть «ни то ни сё» — вроде известного сыроеда мишки косолапого, что и в растения пасть запустит, и мыша не пропустит. Тема эта про сыроедение. А тогда пошто ж никто даже не рассматривает «плотский вопрос» — блюда фаршеедов, или же «целиком мыша», по рецепту медведя? Сыроедение на форуме какое-то ущербное — обгрызенное крепкими вегетарианскими зубами.

Взгляд из брюха на «сыроедение по-вегетариански»: Зря, что ли, нам Всевышний спроектировал и построил «химзаводы» — желудок и поджелудочную железу, где эти предприятия вырабатывают вполне определенный набор ферментов? А ассортимент ферментов и их соотношения — это точная настройка нашего пищеварения именно на смешанное питание, она позволяет нам одновременно переваривать и углеводы, и белки, и жиры — лихо: бжик-бжик — уноси готовенького. Нас тут зазывают в сырое вегетарианство — к коровам и орангутангам, у которых другие совсем «заводы», иной набор ферментов, просто «обратные» настройки. С позиции нашего брюха вегетарианство — это вроде как спорт-экстрим. А экстрим есть экстрим, один, пишут, даже бритвочки жевал, гвозди откусывал, за год обещал автомашину съесть...

Кстати, психиатры высказывают мнение, что тяга к экстремальному виду спорта — это «звонок», сигнал о скрытых суицидальных устремлениях. Конечно, может они чуть загибают — работа такая, а альпинисты-парашютисты с примкнувшими к ним вегетарианцами ещё вменяемая публика. Но — не с точки зрения брюха. Конечно, брюхо брюху рознь, и набор ферментов, скажем, у эскимоса, с его рыбой и нерпой, отличается от хлебо- и кашедея, потому и призывы к экстриму сыроедения по-вегетариански дадут у разных людей разные эффекты. Тренированным «экстремалам» — тем и «вегасыроедство» нипочем, но у большинства, у остальных — сырая клетчатка, плохо усваиваемая из-за большего объёма съеденного, обычно быстрее минует верхние отделы кишечника, не успев по-хорошему переработаться. А в итоге — кому вздутие живота, кому — изжога, кому — жидкий стул... Этих сыроедов вы всегда выделите из толпы — кого по поведению, а кого по запаху.

Мы на канате, но прём по жизни, уверенно балансируя: наше питание соответствует нашему метаболизму, нас поддерживает подогнанный эволюцией точно под нас самый сложный желудочно-кишечный тракт, все системы которого настроены на особенности переработки пищи, характерной для меню местных общепитов: растительной у внуков Рабиндраната Тагора, постно-мясной у «друга степей» и жирной у эскимоса. Подбор продуктов рациона и соотношение варёное/сырое у них у всех отвечает традиционным возможностям естественной технологии усвоения съеденного. Посади индуса в каяк, накормив сырым нерпичьим жиром, а в соседний калмыка, накормленного сырой капустой с турнепсом. Одному (это по дистанции будет «спринтер») уже в двенадцатипёрстной не хватит, скажем, липазы для расщепления

жиров, у другого («стайер») родняк его микрофлора плохо расщепляет новые и такие неожиданные пищевые волокна, переключая производство на образование серосодержащего газа. Ну, и когда их пищеварительные системы выйдут из равновесия, кто дальше набредёт вешлом, за кого болеем, кто победит — диарея или метеоризм?

Да, конечно, здесь речь не идет о том, что эволюция обеспечила строго конкретные значения наборов ферментов, микробоценозов кишечника и т.п., — она дала их «диапазоны»; будь по-иному, были «пришиблены» бы адаптивные возможности организма, а это — проигрыш в конкурентной борьбе, амба для вида. Кормящий ландшафт или биотопы эскимоса и калмыка задают им ассортимент и доступное количество необходимого для метаболизма «чего бы пожрать». А оптимум по метаболизму может быть достигнут и варёно-сыроедским способом, как у нас, или же вегано-сыроедским, как у индийского народа Хунза.

На уровне внутривидовой борьбы эти вопросы решаются давно и просто. Когда далеки значения этих диапазонов от оптимальных и так много времени уходит для достижения этих оптимумов или, на языке задачи этого топика, — сбалансированности питания, вот тогда вождю приходится бросать шапку оземь: «Братья! Жрать, кроме дерьма, ничего не осталось, а с ним оптимума по метаболизму не дожидаться — пошли-ка воевать соседние биотопы!»...

### Опыт rawpower

Я сыроед и у меня псориаз. До излечения ещё не дошло, но эффект на всех шести очагах поражения за первые же несколько недель был такой, которого не могли добиться никакие лекарственные препараты, которые я выбросил.

[О сыроедении.] Все животные в природе, которые выглядят похоже и имеют похожее строение, питаются похожей пищей. Когтистые и зубастые кошачьи едят мясо, попугаи с загнутым клювом разоряют фруктовые сады в тропических странах, грызуны грызут, ну и так далее. Возьмём нашего ближайшего современного генетического родственника — бонобо (генетическое сходство более 99%). Представить это милое создание, загоняющим оленя и разрывающим его на части, будет весьма трудно. Бонобо питаются фруктами, в меньшей степени — зеленью, орехами, семенами. Все приматы при случае могут ухватить и сунуть в рот мелкую ящерицу, насекомое или улитку. Но такая пища не превышает 1% от общего потребления. Люди, как род, существуют миллионы лет, наш с вами вид — человек разумный — сотни тысяч лет. Несомненно, в процессе эволюции мы незначительно видоизменились, но от этого не стали другим видом, которому вдруг стала нужна другая видовая пища. <...> Сейчас, когда не надо гоняться за мамонтом с непонятными шансами «кто кого завалит», и всё с одинаковой лёгкостью покупается в магазине — и фрукты, и мясо, этот вопрос, конечно же уже не стоит. Но тем не менее, всё это не делает борщ с косточкой естественным продуктом для человека, как вида.

По поводу того, откуда сыроеды берут белок, т.к. это самый популярный вопрос. Когда слышат, что ты ешь только фрукты-овощи, то округляют глаза и говорят «А как же белок? Где белок брать, если мяса не есть?». Возможно, многих это удивит, но белок вполне себе содержится в сырых фруктах, овощах и зелени. Содержится в достаточных количествах для человека, если употреблять нормальное кол-во калорий, а не морить себя голодом. Если морить себя голодом — то неважно, что есть — мясо или брокколи, всё равно будет дефицит нутриентов. При этом белок содержится не только в орехах, как это принято считать. Напротив — большая часть калорийности орехов — это жир. Растительный белок есть в капусте, огурцах, брокколи, семенах, петрушке, зерновых — везде! Где-то больше, где-то меньше, но он вполне себе присутствует в рационе сыроеда-вегана. Предвосхищу, пожалуй, заявления о том, что белка в растительной пище недостаточно. Это неправда. Содержание белка в рационе взрослого человека должно составлять по разным оценкам 10-15% от общего количества калорий. Многие растительные источники белка (такие, как брокколи, например) содержат его гораздо больше. Сложно найти овощи или фрукты, содержание белка в

которых бы не соответствовало этим рекомендациям. Кроме всего прочего, растительный белок быстрее переваривается организмом.

И ещё. Многие считают, что сыроеды себя мучают, заставляют через силу есть фрукты-овощи. Это так только на начальном переходном этапе, когда ломаются привычки и меняется образ жизни. Человек — существо инертное, меняться не очень-то любит. Но потом такая пища приносит море удовольствия. Для меня откусить от сладкого, сочного фрукта, ощутить его богатый букет вкуса — в тысячу раз приятней, чем съесть тарелку безвкусных макарон с жирной котлетой (брррр, от одной мысли передёргивает). И мучением мне представляется именно питание макаронками, а не поедание обожаемых фруктов, спелых ягод или хрустящих сочных огурцов.

[О холестерине.] Если вы не знали, то здоровый организм синтезирует холестерин в необходимых ему количествах. В мясе травоядных коров холестерин тоже не от святого духа появляется, хотя следуя обывательской логике — не жрёшь сала, значит холестерина не получишь. Процесс биосинтеза холестерина происходит в клетках печени, кишечника и кожи. Для синтеза эндогенного холестерина могут использоваться как непосредственно сами насыщенные жирные кислоты, в том или ином количестве содержащиеся практически во всей в растительной пище, а в особенно больших количествах — в орехах, так и избыток углеводов, которые используются для синтеза этих самых жирных кислот самим организмом. Именно поэтому у сыроедов со стажем в десятки лет показатели как «плохого», так и «хорошего» холестерина находятся в пределах нормы.

Однако загубить здоровье холестерином весьма успешно можно и на сыроедении. Особенно страдают подобными отклонениями начинающие сыроеды и даже те сыроеды с опытом, кто не готов самостоятельно думать, а вместо этого идёт на поводу у гуру-самоучек с 8 классами образования, которых, к сожалению, расплодилось превеликое множество. Не имеющий никакого представления о биохимии и обменных процессах человека «гуру» вещает: «Жрите орехи 7 раз в день до и после приёма пищи, и будет вам счастье!», паства бьёт челом и идёт жрать, не особо задумываясь, что на таком сыроедении они теперь потребляют в РАЗЫ больше жира, чем те, кто питается борщами и котлетами. А организму параллельно, по сути, откуда он получает жир — из льняных семян, бразильских орехов или куска сала. В результате многие оказываются с забитыми холестерином сосудами, некоторых это приводит в том числе и на операционный стол.

Особенно грешат подобными извращениями все так называемые «сыроедческие кулинары», которые пытаются делать сыроедческий майонез, сыроедческие пирожные и тому подобные аналоги обычных блюд. Всё это призывают кушать по три раза на день, не вдаваясь в подробности того, что жрать такое количество различных орехов и авокадо, которые идут в состав всей этой «пищи» просто нельзя. Всё равно, что сало жрать по полкило по три раза в день.

**Знание — сила. Если человек не способен думать самостоятельно, если он не стремится к анализу своих действий, а просто хочет жить по указке всевозможных «гуру», слепо веря в обещанные чудеса, то он загубит здоровье на чём угодно — что на извращённом сыроедении, что на мясоедной диете Аткинса.**

О количестве еды. Я ем достаточно мало: 5-6 бананов в день и 1-2 яблока — вот мой средний рацион на день. Ну или аналогичное количество других фруктов, реже — овощей. Кедровые орешки, кунжут — ещё реже. Но я вообще всегда мало ел, несмотря на постоянные проблемы с лишним весом — до сыроедения весил 102 кг при росте 189 см. Всегда завидовал людям, способным съесть в пять раз больше меня и оставаться стройными при этом.

Я не принимаю никаких лекарств и не морю себя голодом. Я ем столько, сколько хочу. При этом я часто ем, например, клубнику, которую многие считают врагом псориаза. И я вижу, как пятна уменьшаются и бледнеют. Про шелушение я просто забыл. Мне кажется, что я на верном пути и моя гипотеза [то, что сыроедение и голодание воздействуют на некие глубинные причины псориаза] — верна.

Это не первый раз, когда я начинаю сыроедить. До этого было пять попыток на протяжении последних 4-х лет, каждая из которых заканчивалась переходом на обычное питание по разным уважительным и не очень

причинам. Чаще всего это были причины социального характера, когда окружение подталкивало к тому, что надо «питаться нормально», пару раз это были форс-мажорные обстоятельства. Кроме того, в прошлые свои попытки я был недостаточно подкован теоретически, поэтому допускал массу ошибок — от диеты с жёстким перекосом в жиры (пророщенные зерна, семечки, орехи) до постоянного голода. Поэтому прошлые попытки в среднем продолжались 1.5-2 месяца, максимальная по продолжительности, она же последняя — 3 месяца. В последний раз я даже не знаю, что со мной произошло. Я никак не могу объяснить свои действия, кроме как небольшим помутнением рассудка. Я нормально питался, псориаз стал уходить, я абсолютно спокойно просидел 3 дня на сухом голоде, что ещё усилило положительные процессы на коже. Но потом приключился небольшой праздник, и я вдруг решил выпить виски (!), после чего всё пошло абсолютно бесконтрольно.

В этот раз я основательно подготовился, перечитав по сути всю доступную литературу на английском и русском языках, посмотрев кучу видео, поняв все свои ошибки прошлого. Готовился около полугода и приступил. Сейчас пошёл второй месяц, вес с 102 кг упал до 90.5 кг (взвешивался вчера), хотя в объёмах я особо не уменьшился — откуда вес уходит, мне пока не понятно — физические показатели улучшились, стал отжиматься больше, уставать меньше.

**Псориаз стал реагировать через неделю, покраснение начало спадать через 2 недели, шелушение прошло где-то через 3-4 недели полностью. Сегодня утром меня ждал новый сюрприз — на дежурном пятне на локте, которое до начала было ярко-красным и покрытым коркой отмершей кожи, среди бледно-розового уже появились микро-пятнышки чистой кожи.**

По поводу моего рациона на сыроедении. В первую неделю всегда ем очень мало. Иногда 1-2 яблока и всё. Потом масса съеденного плавно увеличивается каждый день, через пару месяцев это обычно уже по объёму 6-8 бананов, 3-4 яблока, пара-тройка цитрусовых и некоторое количество зелени. Видимо, желудок, привыкает к тому новому объёму пищи, который нужно съедать, чтобы получить достаточно калорий, в то же время организм постепенно теряет жировые запасы и требует новой еды, поэтому такой плавный процесс наращивания потребления калорий меня вполне устраивает и кажется вполне подходящим для меня лично.

Один из примеров дневного рациона [28.04.12]: 6 бананов в виде смузи, 4 яблока, 2 киви, грейпфрут, ложку кунжута, 150 грамм зелёной гречки, 150 грамм клубники, 300 грамм винограда.

Фрукты содержат много простых углеводов, да. Простые углеводы очень быстро усваиваются организмом и превращаются в глюкозу (сахар) в нашей крови — которая является топливом для всех клеток нашего организма, не только для псориаза. Сложные углеводы, наоборот, требуют больших усилий со стороны организма для их переваривания. А поскольку моей целью является максимальное освобождение организма от энергозатрат на переваривание, то я их и не ем.

По поводу того, что углеводы способствуют накоплению жиров... Тут надо понимать, как это происходит. Во-первых, организм не способен усваивать сложные углеводы в их чистом виде, он разбивает их на простые углеводы в процессе пищеварения. Таким образом, что бы мы не ели — по сути дела мы питаемся именно простыми углеводами, просто на расщепление сложных углеводов на простые уходит больше времени и сил.

Во вторых, вскоре после того, как мы поели, в крови повышается уровень сахара (глюкозы) и гормон инсулин приступает к своей работе — начинает распределение поступившего «топлива», питая наши мышцы. При этом избыточный (ненужный для подпитки мышц) сахар превращается в жир. Тут-то и зарыта собака, о которой я уже говорил выше — то, превратятся ли съеденные вами углеводы в жир, напрямую зависит от того, насколько сильно повысится сахар в крови и насколько много будет избыточного сахара. И если посмотреть таблицы гликемических индексов и гликемической нагрузки, то получается, что фрукты и овощи ассоциируются с минимальным риском такого исхода событий, по сравнению с традиционной углеводной пищей, даже так любимой всеми и считающейся диетической гречневой кашей.

Но вернёмся к сахару в крови. После поедания фруктов уровень сахара в крови повышается плавно и так же плавно снижается, так как всасывание происходит не одномоментно, как в случае с рафинированным сахаром — этому препятствует клетчатка. Другими словами, никаких резких скачков и падения уровня сахара.

Кроме того, сладкие фрукты часто излишне демонизируют, но давайте обратимся к науке. Используя [базу данных Сиднейского Университета](#), я выяснил, что гликемический индекс бананов колеблется от 46 до 62, в зависимости от спелости (то, что мы называем созреванием у фруктов — это процесс превращения крахмалов в сахара), смею вас заверить, большинство из нас не ели спелых бананов никогда в жизни. Спелый банан имеет круглое сечение, рёбра — это признак того, что банан был сорван зелёным, а потом искусственно дозрел. В магазинах большинство бананов просто полу-зелёные. Поэтому давайте посчитаем, что GI у них в районе 50, да и то, наверное, преувеличим — т.к. та же база данных считает, что у бананов не полностью жёлтых, с небольшими включениями зелёного GI = 42. С яблоками и клубникой дело обстоит ещё лучше — 40 и 30 соответственно.

Возьмём теперь традиционные углеводные продукты питания. Белый хлеб — GI=70, запечённый без кожуры картофель GI=98, овсянка GI=50, кукурузная каша GI=68, рисовая каша GI=88, картофельное пюре GI=88, гречка GI=50.

Как мы видим, ничего страшного в сладких фруктах нет. В худшем случае, они едва-едва дотягиваются по GI до обычных» углеводных продуктов.

Более того, диабет и ожирение связаны не только и не столько с потреблением сладостей и продуктов с высоким GI, сколько с тем, что все эти продукты так или иначе употребляются с большим количеством жира. Каша с маслом, картошка с маслом/сметаной, хлеб с маслом/сыром/колбасой, пирожные с кремом и т.д. Вязкие и клейкие жиры покрывают тонкой плёнкой сосуды, препятствуя обменным процессам, в том числе выведению сахара из крови.

Что касается моего стиля питания, то я не ем такого количества жиров, что делает поедание фруктов ещё более предпочтительным в вопросе уровня сахара в крови.

Меня смущает низкая пока калорийность моего ежедневного рациона, но, как я и писал выше, количество съедаемого плавно увеличивается с каждой неделей. Плюс организм расходует жир, который мне мешает. Что касается вопроса о белках — я считаю, что такая диета даёт их достаточное количество, так как по разным оценкам, процентное потребление белков должно составлять 10-15% от всех калорий в день. В случае фруктово-овощно-ореховой диеты получается именно так.

Индекс массы тела = 25, но я не очень доверяю этим индексам. Дело в том, что они не учитывают массовые доли костной, мышечной и жировой ткани. У меня достаточно тонкие и легкие кости, поэтому я могу быть более жирным и иметь при этом меньший ИМТ. Физическая нагрузка, на мой взгляд, недостаточная, но я постепенно работаю над её увеличением. Чтобы увеличить/сохранить мышцы недостаточно просто правильно питаться, как мы все понимаем. Надо их физически загружать. И наш умный организм вполне способен понять, как мне кажется, что если мышцы работают — значит они нужны, и «пойдёт есть» ненужный жир. )

**Чтобы было понятней, псориаз со мной уже больше 10 лет. И ничего мне не помогало от симптомов так сильно, как переход к кардинально новому стилю питания.** Единственный раз в жизни псориаз у меня проходил полностью на пару месяцев — тогда я жил эти пару месяцев на берегу Атлантики в Южной Америке. Поскольку постоянно жить там не имею возможности, приходится изыскивать другие способы. Я предполагаю, что лекарства бесполезны и просто маскируют внешние проявления псориаза, а сыроедение и голодание позволяет организму воздействовать непосредственно на [некие] глубинные причины псориаза (так как мы не употребляем никаких посторонних веществ, которые могут это сделать за него, следовательно — это делает сам организм).

Я не претендую на истину в последней инстанции, это всего лишь моя теория, которую я пытаюсь подтвердить собственной практикой. В уравнении слишком много неизвестных, чтобы что-то говорить со стопроцентной уверенностью. То, что сыроедение и голодание действуют на причину — это моя позиция, моя гипотеза, для которой у меня нет и не может быть неоспоримых доказательств.

Я согласен, что голодание (возможно) и сыроедение (проверено на себе) не приносят моментального чудесного исцеления. Но, как я уже и говорил, я человек взрослый и в чудеса не верю. ) К тому же, а что приносит такое излечение? Если бы существовали такие лекарства, этого форума просто бы не было. Купил таблеток, съел и аллилуйя — свободен от псориаза!

Как мы все с вами знаем, ситуация с лекарствами от псора не столь радужная, мягко говоря. Я считаю, что абсолютно всё, что может нам предложить на сегодняшний день фармакологическая отрасль, борется с симптомами псориаза, а не с самой болезнью. Но симптомы у меня проходят и на сыроедении, без дорогостоящей химии, путёвок к святым источникам и ультрафиолетовых лампочек.

Да, симптомы проходят далеко не сразу. Очаги поражения уменьшаются очень и очень медленно, отступают со скоростью тяжелобольной черепахи. Покраснение, правда, спало очень быстро — через неделю из ярко-красных пятна стали розовыми, местами сливаясь с кожей, граница их стала более размытой и менее чётко выраженной, припухлость ушла. Шелушение уменьшилось в разы, возможно и в десятки раз. Раньше, даже при постоянной обработке Дайвонексом, я каждый день выгребал из ушных раковин большое количество «отходов» псориаза. Сейчас жена считает, что уши у меня вообще больше не шелушатся, но я-то знаю, что надо просто хорошенько поскрести и можно будет найти пару кусочков кожи. С другими очагами ситуация похожая, где-то больше, где-то меньше. Привычка чесать в затылке, постоянно отдирая оттуда куски кожи у меня пропала — так как отдирать стало нечего. Раньше я это делал на полном автомате, читая какую-нибудь интересную книгу, потом вдруг оказывалось, что у меня за спиной просто всё усыпано чешуйками и лоскутами. С ногтями не всё так радужно — «масляные пятна» на своих местах, хотя и стали меньше.

**Итоги на сегодняшний момент (пошёл второй месяц сыроедения). Симптомы уменьшились значительно сильнее, чем при употреблении лекарственных средств. Из негативного — ни один из очагов поражения пока не исчез полностью. Шелушение и покраснение спало, пятна уменьшаются, но не сдаются. Но я тоже не сдаюсь. Если мой организм САМ, без какого-то либо внешнего воздействия и чуждых мне химических веществ заставил симптомы отступить, то возможно, что он борется с какой-то внутренней проблемой, приводящей к внешним проявлениям псориаза.**

Рекомендуемая тема форума — [«Сыроедение»](#)

[Диеты при псориазе, опыт форума](#)

Собрала: участник форума **Erika**

**коша**

Я посидела на Лигано, результата не увидела. Метнулась в противоположную сторону, села на диету Аткинса (без фанатизма). Итог: похудела на 8 кг. и исчез псориаз на руках и ногах. Когда срываюсь (ухожу в запой) на сладкое, вижу ужасную “морду псора”, которая выглядывает то тут, то там.

Моя организм переваривает мясо спокойнее, чем углеводы.

**Tatika**

Я пока на такой диете (гречка+кефир и капуста) 12 дней, но, слава Богу, улучшения чувствуются — в комплексе с мазюканьем настойкой корня живокоста (корни мелко порезаны и залиты спиртом в пропорции 1:2) псор начал существенно светлеть и перестал зудеть — пятна уменьшаются и новые

перестали вылазить так что пробовать стоит. Учитывая то, что диету я выдерживала не очень строго и несколько раз серьезно “срывалась” на сладенькое (и время от времени таки ем белый хлеб и печенье) результат очень даже хороший – за два месяца похудела на 8 кг, и псор значительно очистился – спина чистая, на руках и ногах – тоже все притихло, поблекло, держится в рамках нормы (особенно если не забываю и мажу настойкой живокоста).

#### **Kreolka**

Я сама начала свое лечение именно с гречневой диеты.. хотела продержаться 21 день, то конечно очень тяжело. Я вот просидела, наверное, месяца 1,5 или 2 на гречке, пшено, рис, но при этом всегда ела яблоки и капусту. Могу сказать, что у меня обострение прошло через недели 2 .. И на данный момент стараюсь соблюдать диету.. ну не ем там сильно соленного, сладкого, копченного и жаренного вообще не употребляю и результат есть. Было усыпано все тело, а сейчас только на голенях никак не сходит и то не шелушится и не чешется.

#### **Tanya Volkova**

Я в течение 2 недель сидела на диете, больше не выдержала на кашах: гречневой, пшеничной, отварном рисе, каши чередовала, один день одна, другой другая. Псор конечно не прошёл, но сняла обострение, голова очистилась почти полностью, а была сплошная корка,. а на теле бляшки стали заметно бледнее, и перестали расти.

#### **Mik**

Придерживаюсь режиму Пегано с сентября. Книга у меня стала настольной. По всем вопросам советовался с врачами. Режим питания соблюдаю на 90% (иногда ем простые сушки и хлеб, но не чаще, чем раз в две недели). Пью сафлоровый чай и кору скользкого вяза. Никакого алкоголя, курение сократил до 10 сигарет в день, причем чередую с мунштуками “Никоретто”. Соблюдать диету, это для меня очень просто, голодным не бываю. По сравнению с тем, что у меня было, сейчас просто сказка! Высыпания стали гладкими и без “чешуи”.

#### **Ecomeaq**

Купил в книжном магазине на Полянке книгу Пегано. Она буквально открыла мне глаза. Положительное действие его системы начало сказываться сразу же. Улучшение шло постоянно, то быстрее, то чуть замедляясь. В течение года от псориаза практически не осталось следов.

#### **GuestMarkus**

Три года сижу на этой диете (Дж. Пегано).

Изменения есть.

По гамбургскому счету, вроде бы все как и было – зимой обострение (у меня зимняя форма), летом – ремиссия.

Однако, обострение проходит в менее острой форме, да и наступает позже. Раньше уже в конце октября начинал цвести пыльным цветом, сейчас же – середина или конец декабря.

В середине апреля начинается “откат”. И опять-таки по другому. Раньше – оставались и “дежурные” бляшки и розовые пятна; теперь же практически полностью тело очищается.

#### **Mad**

Строго придерживаюсь диеты Пегано уже 3 месяца, сначала давалось тяжело, особенно 3х дневная яблочная диета (ненавижу яблоки), но результат не заставил ждать – у меня тяжёлая форма псориаза, поражены руки, ноги, голова, лицо, практически вся спина и грудь – а мне всего 23года. Каждый день

смотрел в зеркало и ждал...ждал...ждалл, когда же появится новая кожа. Буквально через месяц, причём очень резко началось излечение – на данный момент очистилась вся спина, грудь, некоторые пятна на ногах и руках, на голове практически нет высыпаний.

#### **Leka**

У меня вот 21 апреля будет 2 месяца как я сижу на диете по Пегано....

Ну что могу сказать...улучшения на лицо...

Все болячки стали намного бледнее (тьфу-тьфу), шелуха тоненькая и легко отшелушивается, но я стараюсь ее не сдирать...на каждой болячке просветы ЗДОРОВОЙ КОЖИ!!! когда по болячке проводишь такая светлая становится прям как кожа нормальная...такой же результат у меня был 2 года назад, когда питалась правильно, и тогда через некоторое время у меня все прошло

Полгода диеты и сейчас у меня красивая, загорелая, ЧИСТАЯ КОЖА))))))

#### **Lillaby**

Так, 2 месяц по Пегано...стучу по дереву, плююсь через все левые плечи, на лице улучшение, лоб на 80% чистый. На теле пятна начали светлеть в середине (окантовка ещё темнее), но самое смешное, появляются ещё новые, но, начиная разрастаться они то же светлеют в середине.

#### **Norman**

9 месяцев жесточайшей диеты, потом частые нарушения рациона питания, теперь ем все, результат: еще ни один человек, не знающий, что у меня псор об этом узнал, например, на работе после смены положено принимать душ, чувствую себя (впервые за много лет) обычным человеком среди гладкокожих...

#### **Artemmm**

3 месяца назад начал следовать режиму Пегано.через 1.5 месяца прошло все и до сих пор не возвращается, такого не было на протяжении 5 лет.Уважаемые, я призываю Вас избавиться от псора через режим.Это сложно морально и психологически, но чиста кожа, отличное самочувствие, все это стоит того!Всем успехов!

#### **Макс Штирлиц**

Все пятна очень бледные практически не шелушатся самочувствие прекрасное. Надеюсь на весенних каникулах попасть в Египет и прибить до минимума эту заразу. Похудел за осень на 10 кг, рост 1м85см – вес сейчас 90 кг, стул стабильный 2 раза в сутки. Такого состояния у меня ни разу не было за последние 15 лет с учетом того, что все солидоловые мази вызывают дикое обострение. Так что при всем иронизме присутствующих по поводу Пегано – мне хорошо – и слава богу))

#### **GuestAlena**

Могу рассказать про свой опыт с кашами.

Случилось сильное высыпание псора по всему телу, что повергло меня в шок, т.к. раньше такого не было никогда. Обычное состояние – локализация на лице незначительная и в периоды психозов на локтях.

Перерыла весь инет. Более доступного и простого “лечения” в данный момент для себя я не нашла. (Сижу с ребенком дома)

Просидела 15 дней. Особых проблем не было, кроме как запихать в себя эту кашу. Мне легче было не есть совсем ничего, но я верила в результат и старалась раза по 3-4 есть маленькими порциями. Первые дни не пила почти и не хотелось, остальные дни грамм по 200 на ночь (по часу пила- “растягивала” удовольствие). В результате поверхность тела очистилась полностью (остались белые пятнышки, загореть и пройдут).

Правда контрольный псор на лице не прошел, но это мелочи, по сравнению с тем что было.

Просидела мало, т.к. вес с 52 кг снизился до 42 кг стало как-то неудобно, муж косяка давил – здоровье испортишь ...

Прошло полгода (не срок конечно), пока все нормально. При случае рецидива (не д.б.) просижу без труда 2-3 недели.

ПС никаких диет не придерживаюсь, после окончания кашевого лечения вела и веду достаточно “разгульный” образ жизни (в плане еды).

#### **ddSat**

4 года назад я на чисто гречневой диете месяц просидел, то же помогло добиться ремиссии, которая продлилась до августа этого года.

#### **GuestNCDY**

Голодом и диетой в основном лечусь, но с голодом осторожно нужно, так как, он возбуждает сильно психику, а в Псоре есть что-то такое (Я б даже сказал, что это болезнь более нервов, чем тела, одно конечно с другим связано неразрывно)...В диете как обычно “урезал” мясное, молочное, сладкое и т.д. (белки) .. и знаете ли, сразу (ч\з неделю) бляхи ушли с конечностей(исчезли % на 40). Еще периодически голодаю (раз в неделю) по 24-36 часов.(по Малахову) Только воду пью и все. Псор заметно отступил! 😊

#### **New life**

Вот так посидела я на водичке три дня – а пятна-то пропали! Нет их больше(ттт). Так что при начале обострения – очень действенная вещь.

#### **CodePage437**

Полная Диета по Дж. Пегано. НЕ ПИТЬ КОКАКОЛУ И ДРУГУЮ ХРЕНЬ С ДОБАВКАМИ И КРАСИТЕЛЯМИ не жрать синтетику и сладкое, особенно шоколад. Вес упал, растяжки от гормонов только остались...(говорят кремы от них есть). С эрекцией тьфу тьфу все ОК...пока 3 месяца ремиссия (тоже тьфу тьфу чтобы не сглазить)...У каждого свой ПСОР, но может кому будет полезно.

#### **Mad**

4 месяца не ем “плохих” продуктов – не просто помогает, а проходит, самым настоящим образом проходит. Ничего не светлеет, а прям на ярко-красных пятнах появляется новая кожа тьфу-тьфу-тьфу

#### **FROL**

Приводил не раз следующую простую и действенную методику снятия обострения, взятую с сайта Магнипсора (мне, например, – помогает): в течение 3 дней – почти голод, т.е. черный хлеб + сладкий некрепкий чай, затем – строжайшая диета на 7-10 дней.

#### **Caruso (655)**

В итоге я уже неделю, а то и больше, стараюсь вести вегетарианский образ жизни (ну и молочки поменьше). Исключила пасленовые. пью ромашку, рыбий жир. Из однозначно “вредного” – кофе по утрам, не хочу себе пока в этом отказывать. Вчера поела мед, жалею об этом, все-таки лучше совсем без сладкого Просто фруктов под рукой не оказалось. Обострение сняло моментально, эффект очень заметен, я думаю, если бы не поблажки себе, любимой, было бы еще лучше.

#### **anusha**

А я сижу на Пегано уже три месяца. Прошло почти все!!! (было везде – вся голова, руки, ноги, спина внизу почти сплошь, живот). Остались только чуть заметные ободки от бляшек на животе

## ufos

Однажды я встретил моего хорошего знакомого, который стал вегетарианцем и подсказал мне направление пути. Моя первая реакция на это была следующая: “Ты псих, мясо есть надо, это все говорят”. На что получил разумный ответ: “А ты пробовал его не есть? Тебе есть с чем сравнивать?”. На это мне было нечего ответить, и я решил попробовать его не есть. Шла неделя, другая растительного питания.

Постепенно это заметили мои коллеги и начали подтрунивать надо мной. Но я держался, ждал результатов. Особой “ломки” я не испытывал, мне было всё равно, я шел к своей цели. Параллельно я начал использовать мазь Магнипсор по советам многих участников. Мазался около полутора месяцев, почти все бляшки исчезли после окончания её использования.

Тогда же ко мне в руки попала книга Галины Шаталовой “Целебное питание”. Я прочитал её от корки до корки. Аргументы, которые приводила она, были для меня достаточно весомы. В основе лежит здоровое и сбалансированное питание, физические упражнения, правильная система дыхания и закаливание. Я принял решение отказаться от рыбы и мяса, забыл об алкоголе.

Через некоторое время моя кожа стала постепенно очищаться, поражённые ногти на руках стали приходить в нормальное состояние. Эти изменения произошли не сразу, прошли месяцы. Тогда я совершенно ясно понял, что на правильном пути, по которому мне предстоит пройти. В итоге за полгода я очистился на 99,9 %, и процесс перешёл в заключительную стадию. Да, я стал вегетарианцем, но никакого дискомфорта от этого я не испытываю, подаренный алкоголь теперь пылится на полке. Мой организм – это часть меня, и я хочу быть здоровым как духом, так и телом. И докажите мне теперь, что я неправ, ведь мне есть с чем сравнивать.

## anmed

Жесточайших обострений не было, но есть опыт по раздавливанию гада в зародыше... Так как не люблю в себя всякую химию толкать, то сразу начинаю полную голодовку. Последний раз два дня только воду пил. Чем больше, тем лучше. Потом перехожу на гречку. Чтоб не было скучно, со сметаной, сыром, кефиром. Делаю ванны из ромашки. Вместе с гречкой начинаю Карталин (можно кому что нравится, мне Карталин хорошо помогает). На этой диете сижу примерно 3 недели. Результат уже идёт хороший. Диету отменяю, но многие продукты для меня остаются “табу” навсегда (сахар в “свежем” виде, конфеты, шоколад, кофе, спиртное и др.). Карталин – до полного исчезновения блях, и некоторое время после, для закрепления результата.

Рекомендуемая тема форума — [“Продукты полезные и вредные”](#)

## Арбузная диета и псориаз

Автор: участник форума **аргус**

### Показания

- псориаз (по опыту участников форума)
- артрит, в том числе и псориатический артрит;
- атеросклероз;
- подагра;
- остеопороз;
- гипертоническая болезнь, недостаточность кровообращения, сердечно-сосудистые заболевания;
- нефрит, заболевания мочеполовой системы;

- болезни печени и желчевыводящих путей, холицистит;
- мочекислый диатез;
- ожирение

Арбузная диета способствует регулированию кислотно-щелочного равновесия, выведению холестерина, имея сильный мочегонный эффект, способствует промыванию почек и предотвращает образование камней в мочевом пузыре, в почках, в желчном пузыре, в печени.

При малокровии и для стимуляции кроветворения рекомендуется есть мякоть или пить арбузный сок.

#### **Противопоказания**

- сахарный диабет;
  - заболевания поджелудочной железы;
  - камни в почках;
  - врожденные аномалии мочеполовой системы;
  - аденома предстательной железы;
  - пиелонефрите;
  - послеоперационные спаечные процессы;
  - хронический гастрит, прогрессирующая язва желудка при включении в арбузную диету хлеба (такое сочетание продуктов может привести к обострениям язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки);
- с большой осторожностью надо применять арбузную диету при колитах и склонности к диарее.

#### **Арбузную диету необходимо прервать, если:**

- тяжесть в животе;
- метеоризм;
- серьезные проблемы с пищеварением и общим самочувствием

#### **Предупреждение:**

Когда мы едим арбуз более 1-2 дней подряд происходит нарушение всасывания жирорастворимых витаминов, недостаток жиров нарушит также обновление клеток организма (Врач-гастроэнтеролог Л.Б. Родионова )

Арбузотерапию лучше проводить после консультации с лечащим врачом.

#### **Вход**

Рекомендуется 2 разгрузочных дня. Не есть тяжелую для переваривания пищу, впрочем, форумчане советуют ограничиться не поеданием мясных блюд во время вечернего приема пищи предвещающего день начала арбузотерапии и подготовиться психологически, настроить себя.

#### **Методы арбузотерапии**

1. Метод Степановой Н.И. помогает от ожирения и псориаза.

В течение дня есть только арбузы и немного обезжиренного творога. Раз в 10 дней можно делать салат из желтых томатов и молочной зрелости огурцов с оливковым маслом. Раз в 10-12 дней можно съесть полчайной ложки мёда. Продолжительность 1 месяц.

2. Метод арбузной монодиеты с вариантом включения чёрного хлеба.

В течение дня есть только арбузы, из расчета — в день 1 кг мякоти на 10 кг массы тела (разделив на 5-6 приемов), например, ваш вес составляет 60 кг, соответственно в день вы должны съесть 6 кг арбуза, 65 кг – 6, кг арбуза, 85 кг – 8,5 кг арбуза, 110 кг – 11 кг арбуза и т.д. Если при этом сильно мучает голод, можно в каждый прием съедать еще 1-2 куска черного хлеба. Продолжительность арбузной диеты — 5 дней, в варианте с употреблением черного хлеба диета может продолжаться до 10 дней при условии, что вы хорошо себя чувствуете.

**Выход из метода 1 и метода 2** рекомендуется постепенный, например, в таком варианте:

По окончании арбузотерапии рекомендуется 10 дней питаться по нижеприведенной схеме:

*Завтрак:* несладкие каши на воде, лучше овсянку, через 5-6 дней можно добавить ломтик сыра

*Обед:* постные мясо, рыба, птица и овощной салат без жировой заправки, можно заправить соком лимона или кислых ягод

*Ужин:* арбуз из расчета 1 кг мякоти на 30 кг тела

После окончания арбузной диеты рекомендуется еще на 10 дней перейти на арбузное питание:

На завтрак и обед — несладкие каши на воде (лучше всего овсянка), постное мясо (рыба, птица), овощные салаты без жировой заправки, немного сыра.

На ужин — арбуз из расчета 1 килограмм мякоти на 30 килограмм массы тела.

3. Метод снятия приступа подагры, эффективно в качестве разгрузочного дня при артрозах и других заболеваниях суставов

1,5 — 2 килограмма мякоти арбуза без корки делят на 8 частей и съедают по одной порции через каждые два часа. Такие разгрузки эффективны при артрозах и других заболеваниях суставов.

4. Метод очищения почек во время арбузной диеты по методам 1,2

Попутно, во время арбузной диеты, можно хорошо очистить почки. Для этого надо потреблять арбузы ближе к ночи, поскольку именно ночью происходит усиленное концентрирование мочи, способствующее камнеобразованию в почках и мочевом пузыре.

### **Общие рекомендации**

Голод физиологический досаждать вам не будет, однако придется иметь дело с голодом психологическим и здесь все зависит от вашего настроения, от желания добиться результатов, от силы воли. Желающих похудеть особенно радует, что в 100 г мякоти арбуза содержится всего 38 ккал

При любом сроке арбузотерапии рекомендуют не менее 2-х раз в день принимать душ, так как кожа активно участвует в процессе арбузотерапии, помогая очищать организм от продуктов распада жировых клеток и от меняющегося под воздействием диеты продуктов метаболического обмена клеток.

Можно пить кипяченую воду с медом, добавив туда несколько капель лимонного сока или сок грейпфрута для метода 2,3, для метода 1 недостаточно данных, скорее всего просто кипяченую воду.

### **Опыт форумчан:**

1. По мимо внутреннего употребления арбуза форумчанке **Яне** удалось найти метод наружного применения при псориазе, согласно цитате приведенной на сайте <http://www.iwoman.ru/article620.html> «Известное народное средство — мякоть арбуза прикладывается к пораженным местам при псориазе и экземе».

2. **esomead** предлагает интересный способ сочетания различных лечебных факторов:

*«Я думаю, что мощного эффекта с помощью арбузотерапии можно достичь если проводить ее в комплексе с другими лечебными факторами. В частности с проведением отпуска в Волгоградской или Астраханской областях. Здесь летом кроме наличия дешевых арбузов прямо с бахчей, жаркий сухой климат, всегда много солнца, практически не бывает пасмурных дней, свое Мертвое море (соляные озера Эльтон, Баскунчак, Тинаки), отличные пляжи на Волге».*

3. Некоторые форумчане, в частности **siqla**, **admiral**, **VM** отмечают несколько сходных моментов:

— самое сложное — первая неделя,

— при длительной арбузной диете, появляется сонливость, слабость и некоторая заторможенность реакций,

— в начале диеты псор имеет некоторую склонность к обострению, но к концу диеты улучшается общее самочувствие, а псор значительно сдает свои позиции (**siqla**: «и твой псориаз может активизироваться, но это только хорошо — это его гибель»),

[причем **siqla** использует 30-ти дневную сезонную арбузную диету как способ профилактики возникновения псориаза в течение года — помогает и позволяет потом, в течение года не сильно придерживаться диет и ограничений в питании]

— обостряется обоняние, а сила воли проходит практически нечеловеческие испытания,

— туалет становится родным другом, а вес незаметно исчезает.

4. **ikolp** рассказывает о своём опыте:

В один из дней снятия обострения мать принесла книжку сибирской целительницы Н. Степановой, где и была описана арбузотерапия. Проверил форум, оказалось, что этому посвящена целая тема и у «коллег» есть положительные результаты. И только после этого уже «сел» я на арбузы. Кстати, в книжке не только арбузами советуют питаться, еще обезжиренным творогом, и раз в 10 дней можно салат из жёлтых помидоров с чем-то там ещё.

Таким образом, уже 9 дней ем арбузы. Но маску для головы и Карталин продолжаю использовать. Сегодня заметил, что пятна на верхней части спины почти исчезли (поясница пока держится), все бляшки стали светлыми (даже после того, как мочалкой пройду по ним и намажусь увлажняющим кремом, красноты сильной нет). Голова тоже получше. Пока такие результаты за 2 недели с момента отказа от гормонов. Но тенденция явно положительная. Что именно помогло больше, не знаю. После арбузов буду придерживаться советов Дж. Пегано.

Закончился мой арбузный месяц — ровно 31 день на арбузе и обезжиренном твороге. Теперь буду 10 дней выходить из диеты на кашках, варёном и арбузах. Хотя арбузы уже видеть не могу и не понимаю, как это раньше я мог с удовольствием их есть...

Всего, вместе со снятием обострения (это 6 дней на хлебе и воде, прямо перед арбузами), получилось 37 дней с момента отказа от гормональных мазей и начала лечения.

Не ждал такого эффекта от арбузов и Карталина после 11 лет Белосалика и Дермовейта. Думал, как минимум, полгода буду ждать результата. Но... На начало лечения индекс PASI был 23.2, сейчас — 1.5. Хожу с открытым рукавом.

Пара крошечных пятен на правой руке, пара на голеньях (и там и там сливаются с кожей, можно определить только по редким чешуйкам), на голове еле заметное шелушение и пара небольших пятнышек (до диеты был толстый шлем по всей поверхности). На спине и животе вместо болячек пигментные пятна. Надеюсь, что скоро пройдут. Растяжки на руках и на теле, такое ощущение, что начали заживать. Поперёк их начали образовываться складочки кожи. Если так дело дальше пойдет, то скоро станут почти незаметными.

Напрягает только обилие прыщиков. Видимо, от Карталина. Но они уже все сухие, скоро сойдут, наверное... Ко всему прочему, скинул 15 кг веса. С учетом того, что незадолго до этого на диете похудел на 13 кг, то сейчас меня вообще не узнать. В общем, я очень доволен. Сижу уплетаю варёную грудку индейки, вкуснатиинииииища...

#### **Как выбрать хороший арбуз**

(источник: *Медицинское информационное агентство Mednovosti.ru*)

Итак, решено, покупаем арбуз! На что следует обратить внимание, чтобы не способствовать увеличению продаж антидиарейных (говоря другими словами — противопнозных) препаратов?

Прежде всего — не торопитесь. Настоящие астраханские арбузы лучше всего покупать в конце августа или в начале сентября, когда плоды могли созреть совершенно самостоятельно, без всякой селитры и прочих ухищрений.

Никогда не покупайте арбузы у дорог, на въезде в город, с машин и в прочих импровизированных местах торговли. Это почти стопроцентный шанс нарваться на некачественную продукцию. Требуйте у продавца все документы на арбузы — в том числе и свидетельство органов санэпиднадзора, в конце концов вы имеете право знать, за что платите свои деньги.

Не просите продавца выбрать вам арбуз «на его усмотрение». Задача продавца — продать, а уж что он вам продаст — зависит от его совести, а ею обладают, к сожалению, далеко не все люди.

Выбирайте арбуз с основным темным фоном, по которому идут более светлые полосы. Чем выраженнее контраст цветов, тем более вкусным и ароматным окажется «астраханец».

Арбуз должен быть без матового налета — на чистом арбузе должен появиться четкий солнечный блик. Внимательно осмотрите плод — если есть маленькое подгнившее место с точкой в центре — значит его щприцевали (вводили селитру шприцем внутрь плода). Такую прелесть пусть едят сами продавцы. Не берите плоды с трещинами, вмятинами и прочими следами насилия на арбузном лице.

«Хвостик», то есть плодоножка арбуза, должен быть желтоватым и подсушенным, но только не засохшим напрочь, так как это первый признак долгого хранения и транспортировки. А если хвостик оторван — значит от вас что-то скрывают, отложите этот арбуз в сторону. Не только хвостик, но и место его перехода в тело арбуза (в виде пуговицы) должны быть сухими — это главный признак зрелости плода. Желательно, чтобы арбуз был с небольшим желтым пятном (так называемым «пяточком» — это то место, которым арбуз соприкасался с землей) — значит он созревал сам. Если пятно большое — значит бедолага мерз, ему не хватало солнца и тепла, вкус будет водянистый и сладость будет уже не та.

Арбуз должен звонко гудеть при похлопывании — у незрелых мякоть плотная, и звук в ее толще распространяется с трудом. Сожмите арбуз руками (только не перестарайтесь!) — спелый плод будет потрескивать.

Выбирайте плод средних размеров (оптимально — 5-7 кг), если предполагается лакомиться арбузами в большой компании — лучше взять несколько небольших арбузиков, чем одного полосатого монстра килограмм на 20.

Никогда не берите арбузы «на вырез» или дольками, проще выкинуть дома оказавшийся неспелым арбуз, чем маяться животом от вроде бы спелого, но заселенного как микробиологическая лаборатория «полосатика».

Не ешьте арбуз сразу же на рынке или на улице. Дома тщательно вымойте его, можно даже с мылом, и сполосните кипяченой водой. Во время мытья можно еще раз проверить арбуз на спелость — созревший плод будет плавать в воде, а зеленый утонет. Нарезать арбуз нужно чистым ножом. Кстати, спелый плод будет с характерным треском «расходиться» под ножом, а семечки будут темно-коричневыми или даже черными (а не белыми).

Правильно выбранный и должным образом подготовленный к съедению арбуз подарит минуты радости и принесет пользу вам и вашей семье. Будьте здоровы и приятного вам аппетита!

#### **Пять признаков нитратного арбуза:**

- постучите по арбузу — ощущение, словно бьете по приспущенному мячу;
- срез гладкий и даже глянцевый на вид, хотя должен светиться сахарными крупинками;
- если раскрошить мякоть в стакан с водой, то вода станет розовой или красной, здоровый арбуз сделает жидкость просто мутной;
- мякоть бледная с толстыми прожилками;
- если при сжатии арбуз не трещит, но на вид зрелый, значит, созрел он не без чужой «помощи».

#### **Хранение**

Спелые арбузы можно хранить в течение нескольких месяцев в сухом прохладном помещении, подвесив в сетке или положив в ящик с золой.

Не нарезанные арбузы лучше хранить при комнатной температуре или в слегка прохладном месте, а нарезанные – в холодильнике.

**help** нашел немало интересной информации об арбузах в целом, так и назвал свое исследование:

### ОБ АРБУЗАХ

В МЯКОТИ арбуза около 9% легкоусвояемых сахаров, 0,5% очень нежных пищевых волокон, которые помогают вывести из организма избыточный холестерин. Она богата важными минеральными элементами — магнием, калием и железом. Содержит витамины — каротин, С, РР, В1, В2 и фолиевую кислоту. Удачное сочетание магния, железа и фолиевой кислоты благотворно влияет при малокровии, при изменениях в крови из-за антибиотиков и радиации. Арбуз полезен при хронических гастритах, болезнях почек, заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Он помогает «расслаковать» организм. Это прекрасная пища для больных склерозом, подагрой, артритами.

У спелого арбуза матовая поверхность, при постукивании он издает глухой звук, а при сдавливании — треск. Все эти свойства и признаки — у арбузов, выращенных в соответствии со стандартными агрономическими требованиями и поспевших в соответствии с законами природы. Для России это — конец августа. Но арбузные горы появятся на наших улицах куда раньше.

Чтобы они побыстрее набрали вес и покраснели, их нередко перекармливают азотными удобрениями и перегружают стимуляторами роста. Если азотных удобрений избыток, в почве образуются нитраты. Арбуз отлично усваивает их и накапливает в мякоти. Допустимое содержание нитратов — 60 мг/кг. А накапливается их в десятки раз больше. Особенно много их в ранних арбузах, выращенных по «интенсивной технологии».

В организме человека нитраты превращаются в нитриты и нитрозамины — куда более ядовитые соединения. И если нитраты и нитриты обладают сильным общетоксическим действием, то нитроамины способны вызывать еще и онкологические заболевания. Еще какое-то количество нитритов попадает в организм в готовом виде — небольшая часть нитратов уже в арбузе превращается в этот токсин. Причем с увеличением сроков хранения содержание нитритов в арбузе значительно увеличивается. Съеденные за раз 200 мг нитритов — это гарантированное острое отравление. А при 300 мг можно и умереть.

Чтобы арбузы скорее поспели, чтоб урожай был побольше, их без меры подкармливают микроэлементами, что чревато повышенным содержанием вредных металлов. Случается, что по цвету арбуз недотягивает до кондиции. Тогда ему делают укол. Например, марганцовкой. И на вид он уже красный, спелый. Это наиболее безопасный вариант. Конечно, никому без проверки на безопасность торговать не позволят.

Да только как проверяют арбузы? Чаще всего бывает так: из вагона (двух, трех и т.д.) арбузов в лабораторию поступают три штуки. Но таких, которые производитель и сам ест. Лаборант с чистой совестью выдает сертификат. Поэтому старайтесь покупать арбузы у того продавца, который имеет сертификат соответствия со свежей датой, не просроченной и именно на ту партию арбузов, которую он продает. Лучше, если продавец — коллективное хозяйство или крупный фермер. Сертификат должен быть выдан органом по сертификации того района, города, где вы покупаете арбузы.

Но вот арбуз куплен. Как убедиться, что он не опасен? О том, что арбуз перекармливают нитратами, говорят такие признаки: интенсивно красный цвет с небольшим фиолетовым оттенком; волокна, что идут от сердцевинки к корочке, у здорового арбуза белые, темно-белые, но ни в коем случае не желтые (от яркого до темного оттенков); у настоящего арбуза срез искрящимися крупиночками, у фальшивого поверхность гладкая, глянцевая, как отполированная; кусочек мякоти арбуза нужно растереть в стакане с водой. Если арбуз хороший, вода просто помутнеет. Если нет — станет красной или розовой. Ранние арбузы сначала нужно попробовать. Если через 2-3 часа проблем со здоровьем не возникло, можно позволить себе еще порцию. Но детям ранние арбузы лучше не давать вообще. Потерпите до конца августа.

Удачных Вам начинаний!

Искренне желаем Вам довести задуманную арбузотерапию до конца и добиться серьезных результатов в улучшении Вашего качества жизни!

Пусть Ваш псориаз отступит!

Улыбнитесь, вот загадки Вашим детям:

*Одну ягоду мы ели...*

*Вчетвером за столик сели – еле-еле одолели:*

*Ели чуть не полчаса, растягнули пояса;*

*Да ещё в отброс осталось – вот так ягодка досталась!*

Кафтан на мне зеленый,  
А сердце, как кумач.  
На вкус, как сахар сладок,  
На вид — похож на мяч.

Этот плод едва обнимешь, если слаб, то не поднимешь,  
На куски его порежь, мякоть красную поешь.

К нам приехали с бахчи полосатые мячи.

А это для тех, кто в сомнениях, а не бросить ли ему арбузотерапию на полпути – а бросайте, только сначала решите задачку:

*Как разделить арбуз на две равные цельные части таким образом, чтобы после его поедания осталось 3 корки?*

Рекомендуемая тема форума — [«Арбузотерапия»](#)

## Псориатический артрит и диета

Псориатический артрит (ПсА) - это тип отека в суставах, который встречается у людей с псориазом. Около 30% людей, страдающих псориазом, получают ПсА.

Может ли изменение диеты помочь вам чувствовать себя лучше? Давайте посмотрим на некоторые из самых популярных диет и как они могут помочь, если у вас псориатический артрит.

- Диет для похудения - это базовая диета, которая поможет вам сбросить лишние килограммы.

Исследование 2014 года показало, что люди с избыточным весом имели больший риск развития псориатической болезни. Другое исследование показало, что у людей, которые похудели, был менее тяжелый псориаз. Жировая ткань выделяет белки, которые вызывают отеки.

В диете для похудения вы ограничиваете жиры, сахара и углеводы. Вы едите больше фруктов, овощей, постного мяса и нежирных молочных продуктов. Когда вы теряете вес, вы не только почувствуете себя лучше - вы снизите свой риск заболеть и другими заболеваниями, такими как диабет и высокое кровяное давление.

- ПсА вызывает отек. То же самое можно сказать о некоторых продуктах, таких как жирное красное мясо, молочные продукты, рафинированный сахар, обработанные продукты и, возможно, овощи, такие как картофель, помидоры и баклажаны.

Избегайте их и выбирайте рыбу, такую как скумбрия, тунец и лосось, которые содержат омега-3 жирные кислоты. Это было показано, чтобы уменьшить воспаление. Морковь, сладкий картофель, шпинат, капуста и черника также являются хорошим выбором.

- Палео или «диета пещерного человека», это способ употребления мяса, рыбы, яиц, фруктов и овощей. Вы избегаете всех зерновых, бобов, сладких закусок и молочных продуктов (все, что пещерные люди никогда не ели).

Врачи не имеют доказательств того, что диета Палео останавливает симптомы ПсА. Но у вас может быть меньше отеков, потому что вы не едите жирную пищу и молочные продукты.

- Исследования показывают, что до 25% людей с псориазом могут быть чувствительны к глютену, который содержится в пшенице и ячмене. Он используется в обработанных пищевых продуктах в качестве загустителя. Его нет в овощах и фруктах, рисе, мясе, бобах, картофеле и молочных продуктах. Поговорите со своим врачом, прежде чем начать эту диету. Он может проверить вашу кровь, чтобы определить, есть ли у вас аллергия на глютен.

- Исследование 2014 года показало, что употребление диеты с высоким содержанием оливкового масла может сделать симптомы псориаза менее серьезными. Это потому, что в нем есть омега-3. Он также содержит олеокантал, который снимает отеки. Если вы выберете такой способ питания, у вас будет много рыбы, цельного зерна, фруктов и овощей.

Не начинайте с какой-либо из этих диет, пока вы не проконсультируетесь с врачом. Таким образом он сможет отслеживать изменения, которые вы вносите, и определять, помогут ли они или ухудшат ваши симптомы ПсА.

Кроме того, выполняйте физические упражнения вместе с любыми изменениями пищи, которые вы делаете. Это полезно для ваших суставов, а также ослабит отечность и боль при артрите.

Рекомендуемая тема форума — <https://psoranet.org/topic/2833>