

Псориаз и еда. Режим Пегано

СОДЕРЖАНИЕ:

Псориаз и еда. Режим Пегано.....	1
Рекомендации Дж. Пегано по питанию при лечении псориаза.....	1
Псориаз и жизнь по заветам Пегано	6
Диета и режим Дж. Пегано при псориазе и псориатическом артрите	13
Диета Дж. Пегано. Рекомендации для завтрака, обеда и ужина	22

Рекомендации Дж. Пегано по питанию при лечении псориаза

Материал предоставил участник форума **ddSat**

Важно:

- Консультация со своим личным врачом необходима перед началом любой диетической программы!
- Следует избегать любого продукта в случае аллергической реакции, даже если он находится в списке разрешенных.

70—80 % ежедневного рациона должно состоять из таких продуктов (в основном щелочеобразующих) как:

Вода. Шесть — восемь стаканов чистой воды ежедневно в добавление ко всем другим выпиваемым жидкостям;

Лецитин (гранулированный). Одна столовая ложка 3 раза в день, 5 дней в неделю;

Фрукты. Свежие – предпочтительно, свежемороженые разрешены, консервированные в воде в стеклянных банках — изредка. Приготовленные на пару рекомендуются всегда, когда это возможно.

Фрукты рекомендуемые	Фрукты запрещенные
Яблоки (печеные), абрикосы, большинство ягод, вишня, финики, инжир (необработанный парами серы, виноград, грейпфруты, лимон, лайм (вид лимона), манго, нектарин, апельсины, папайя, персики, ананасы, чернослив (мелкий), изюм, киви и т. д. Рекомендуются в небольших количествах: авокадо, клюква, смородина, сливы и чернослив (крупный). Внимание! Сырые яблоки, бананы и дыни разрешены, если их есть отдельно от другой пищи и понемногу.	Никакой земляники, клубники или цитрусовых при экземе или псориатическом артрите и никакой клубники или земляники при псориазе

Овощи. В дневном рационе соотношение корнеплодных овощей (морковь, свекла, петрушка, редис...) и некорнеплодных (луковые, листовые, плодовые) должно быть как 1:3. Свежие предпочтительнее,

свежезамороженные разрешены, консервированные в собственном соку в стеклянных банках допускаются изредка.

Овощи рекомендуемые	Овощи запрещенные
Спаржа, свекла, брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, морковь*, сельдерей-стебель*, огурец, чеснок*, салат-латук (римский особенно), лук*, оливки, пастернак, тыква, лук-шалог, соевые бобы, шпинат*, ростки*, стручковая фасоль, кабачки, батат, ямс, кресс-салат*. Внимание! Отмеченное знаком * особенно важно .	Пасленовые: томаты (все томатные соусы и продукты), табак (исключить курение), баклажаны, перец (все виды, за исключением черного перца \ картофель, паприка;
в небольших количествах: кукуруза (белая предпочтительно), сушеные бобы, горох, чечевица, ревеня и грибы. Среди орехов только миндаль является щелочным. Весьма рекомендуется съедать 5 сырых миндальных зерен в день. Фундук разрешен иногда. Яблочный уксус в небольших количествах при необходимости разрешен;	

Соки. Овощные и фруктовые соки (свежеприготовленные) ежедневно очень рекомендуются. Соковыжималка — наиболее полезное приобретение для кухни. Наиболее эффективны свежесжатый сок моркови или сельдерея — 1 стакан в день.

20—30 % ежедневного рациона должно состоять из таких продуктов (в основном кислотообразующих), как:

Злаки. Большинство злаков имеют кислотную основу (за исключением проса (пшена)), и их следует есть только в виде цельнозерновых продуктов — хлеб, хлопья, оладьи, каши с очень небольшими, только необходимыми консервантами и искусственными добавками и т. д.

Злаки рекомендуемые	Злаки запрещенные
Овес, ячмень, просо (пшено), гречиха, рожь, а также крупа (каша) из них, отруби, пшеница (цельная, дробленая, хлопья, хлебцы, проростки), кукуруза и кукурузная мука, рис (коричневый и дикий) и цельные семена (тыква, кунжут, подсолнух, лен); макаронные изделия (без использования белой муки), изготовленные из артишоков, моркови, шпината, а также из кукурузы, сои, бобовых, цельнозерновой пшеницы, гречки, бурого риса и т. д. (предпочтительно с оливковым маслом и чесночным соусом).	Белый хлеб и все продукты, изготовленные с использованием белой муки;

Рыба. Морская или пресноводная (не ракообразные). Белое мясо предпочтительнее (свежее или свежемороженное). Если иначе нельзя, то консервированная в собственном соку. Рекомендуется есть не менее четырех раз в неделю. Никогда не жарить!

Рыба и морепродукты рекомендуемые	Рыба и морепродукты запрещенные
Длинноперый тунец (большой белый), басс-рыба, голубая рыба, треска, макрель, корифена, камбала, групер, пикша, палтус, окунь, люциан, лосось, сардины (предпочтительно свежие), морской язык, осетр, меч-рыба, форель, тунец, тиле-рыба, сиг, суши — сырая рыба (выловленная в чистой воде).	анчоусы, сельдь соленая или в масле, семга, суши (если рыба выловлена в грязной воде), икра, ракообразные (крабы, омары, креветки) моллюски (мидии, устрицы, гребешки, кальмары), соусы из ракообразных (из омаров, креветок и т. д.) красный или белый соус из моллюсков, запеченная рыба (в кляре или сухарях), жареная или копченая рыба (в стиле каджун, луизианская кухня), рыбные приправы с острыми специями, красным перцем или приготовленные с любым из пасленовых, любая соленая, сушеная, копченая или маринованная рыба;

Птица.

Птица – рекомендуемая	Птица – запрещенная
Цыпленок, индейка, куропатка, нежирная дичь (все без кожи, белое мясо предпочтительнее) (Птица) Разрешена 2-3 раза в неделю.	Жирная птица (утка, гусь и т. д.); кожа птицы; темное мясо (особенно в случае подагры); жареная или копченая птица; не полностью готовая птица; запеченная в кляре или в сухарях; с большим количеством специй; сильно приправленная или по-данная с соусами, подливами или острыми специями; поданная или приготовленная с красным или обычным перцем, помидорами, картофелем или баклажанами (т. е. с любым пасленовым);

Мясо.

Мясо – рекомендуемое	Мясо – запрещенное
Баранина. Отделенная от всего жира до приготовления, хорошо приготовленная 1—2 раза в неделю. Никогда не жарить; не есть больше чем 110—170 г за один раз.	любое другое красное мясо (говядина, свинина, телятина и все приготовленное из них: гамбургеры, сардельки, сосиски, ветчина, болонья, пастроми, засоленная говядина, колбасы и т. д.), внутренности (сердце, мозги, почки, печень и т. д.), включение в одну еду

	вместе с бараниной большого количества крахмалистых продуктов (хлеб, горох, кукуруза, рис, тыква и т. д.);
--	--

Молочные продукты. Большею частью нейтральные или щелочеобразующие, что зависит от источника происхождения.

Молочные продукты – рекомендуемые	Молочные продукты – запрещенные
<ul style="list-style-type: none"> • молоко — снятое, с пониженным содержанием жира или обезжиренное, пахта, сухое порошковое молоко, козье молоко (особенно в случае экземы), соевое и миндальное молоко (как замена молочных продуктов); • сливочное масло — сладкое или несоленое, миндальное или кунжутное; • маргарин — с пониженным содержанием жира и соли, холодного прессования: оливковый, кукурузный, кунжутный, сафлоровый, подсолнечный; • сыр — с пониженным содержанием жира и соли, только белый; • творог и плавленый сыр — простые, с пониженным содержанием жира и соли; • кефир и йогурт — простые, с пониженным содержанием жира или обезжиренные; 	<ul style="list-style-type: none"> • любой цельномолочный продукт; и молочные продукты с высоким содержанием жира, сахара или соли, ненатуральные; • легкие, плотные или взбитые сливки; мороженое и молочный коктейль; • апельсиновый и искусственно подкрашенный сыр; • соленое, обработанное или ненатуральное масло; • гидрогенизированный маргарин; • любой молочный продукт с сахаром, ненатуральным сиропом или шоколадными добавками; • пудинги и заварные кремы, сделанные на цельном молоке; • смесь любых молочных продуктов с цитрусовыми или их соками или с тушеными/сушеными фруктами; • потребление любого молочного продукта в случае аллергии;

Яйца. Обваренные кипятком, сваренные всмятку или вкрутую (но не жареные) — 2—4 в неделю;

Масло. Оливковое, рапсовое, сафлоровое, кукурузное, хлопковое, соевое, подсолнечное, миндальное, кунжутное и изредка арахисовое. Одна чайная ложка оливкового масла 3 раза в день рекомендуется большинству пациентов, если у них нет проблем с желчным пузырем;

Чай. Из коры скользкого вяза (утром), из сафлора (днем и вечером). Чай из ромашки, коровяка или арбузных семян могут заменить сафлоровый чай. Вместо чая из коры скользкого вяза или в дополнение к нему рекомендуется 5 дней в неделю принимать рыбий жир или льняное масло холодного отжима, содержащие жирные кислоты Омега-3.

Остерегайтесь есть (запрещенные продукты при псориазе)

Все, что содержит насыщенные жиры! В том числе:

- Красное мясо: все (за исключением баранины): говядина, свинина, телятина, внутренности и т.д.;
- Мясные продукты: салями, копченая колбаса, перцовая колбаса, сосиски, гамбургеры и т. п.
- Гидрогенизированные продукты: маргарин и т. п.;
- Пасленовые: томаты (все томатные соусы и продукты), табак (исключить курение), баклажаны, перец (все виды, за исключением черного перца \ картофель, паприка;

- Ракообразные и моллюски: лобстер, креветки, крабы, устрицы, кальмары и т. д. и любые приправы, сделанные с их добавлением;
- Рыба: анчоусы, икра, рыба соленая, копченая, сушеная, маринованная или консервированная, запеченная в кляре, жареная;
- Ненужная еда: газированные напитки, сладости, конфеты и пастилки, шоколад (и все продукты, включающие шоколад, в том числе и белый), картофельные чипсы и т. д.;
- Дрожжи или продукты на дрожжах, ибо они являются основой дрожжевой инфекции (кандидоз);
- Клейковина: смесь растительных белков (проламинов и глютелинов), содержащихся в питательной ткани (эндосперме) зёрен злаковых. Запрещены все продукты, содержащие клейковину, если они вызывают аллергию. Это кукуруза, пшеница, рожь, ячмень и овёс;
- Кофе: допускается только в случае сильной зависимости, но не более трех чашек в день, и только черное, без кофеина.
- Прочее: все жареные продукты, пицца, алкоголь (и пиво), сладкие каши, уксус (вляный или зерновой), маринованные ипм колченье продукты, острые специи, соусы, кокос и кокосовое масло, пальмовое масло, клубника и многие другие крахмалосодержалие.

Внимание! При псориатическом артрите или экземе исключайте цитрусовые и их соки, клубнику и добавление соли к еде. Особенно следует исключить соль, так как она содержится в дневном рационе в количестве, достаточном для большинства людей.

Овощи корнеплодные и некорнеплодные.

Большинство овощей, так же как и фруктов, являются щелочными, и тем самым способствуют очищению крови. Желательно также съедать в течение одного дня на каждые 3 некорнеплодных овоща — 1 корнеплодный овощ.

Некорнеплодные (3 порции):

артишок, спаржа, бобовые (соя, чечевица, горох), брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, цветная капуста, сельдерей, цикорий, шиит-лук, огурец, одуванчик, сладкий укроп, лук-порей, салат (все типы), маслины (оливки), петрушка, тыква, шпинат, кресс-салат, кабачок.

Корнеплодные (1 порция):

свекла, морковь, чеснок, артишок, лук, редька, редис, батат, ямс, репа.

Внимание! Лук, так же как и салат, сельдерей, шпинат и морковь, особенно рекомендуется.

Белки и крахмалы

Ниже дан список продуктов, содержащих белки и крахмалы, которые разрешаются в диете, но не должны быть объединены в слишком большой степени друг с другом в одной еде.

Белковые: рыба, птица и баранина, сыр, яйца, молоко, зерновые, орехи, бобовые (горох, сои, чечевица), авокадо, маслины (оливки).

Крахмалосодержащие: каши, бобовые, хлеб и крекеры, отруби, кукуруза и рис, сироп и сахар (только если разрешено), тыква и ямс, зерновые, а так же такие щелочеобразующие, как свекла, морковь, пастернак, брюква, каштаны,

Внимание! Некоторые продукты внесены в оба списка, поскольку содержат и белки и крахмалы.

Источник: [Дж.О.А. Пегано. Лечение псориаза – естественный путь](#)

Рекомендуемая тема форума — <https://psoranet.org/topic/100/>

Псориаз и жизнь по заветам Пегано

Автор: участник форума **морошка**

«На Пегано» — более 2,5 лет

Я постоянно «на Пегано». Строго, почти без отступления, более 2,5 лет. Сейчас, может быть, у меня 0,1 %, или меньше. А было: от середины плеча до середины предплечья, на коленях — с половину ладони, крупное пятно на голени, на тыльной стороне кистей над суставами. И некоторое количество мелких по всему телу. Болели суставы пальцев рук и крестцовый отдел, были частично задеты ногти на больших пальцах ног.

Сейчас всё свелось к нескольким мелким пятнышкам на локтях по периметру прежних высыпаний, двум пятнышкам с копеечную монету на коленях, на кистях (эти самые противные — всё время на виду и ничего их не берёт). Все пятна не сплошные, а состоят из более мелких. Ногти выросли новые. Суставы не болят вообще. На днях обратила внимание: мыла узкий стакан, скрутила кисть, чтобы достать до дна и поняла, что не чувствую суставы вообще. Прежде я избегала таких манипуляций — было неприятно.

Положительно то, что процесс не останавливается. За последний год пропало пятно на голени (сначала оно возвращалось после ММ [Мёртвого моря] через 2 месяца). Обострения бывали раза три совершенно немотивированные. Но пятна не возвращались на прежние места обитания, скорее просто краснели и слегка утолщались.

В моём случае диета Пегано помогла максимально. Но у меня не было срывов вроде

«я больше не могу жить без тортика-гамбургера-шоколадки-хочу всё сейчас-вдруг меня завтра укусят блохи-астая выухоль-или-смертельно заболеть кариесом!»

Единственное регулярное отступление — один раз в неделю кусок печени с кровью. Иногда два раза (что поделать, я девушка малокровная). С другой стороны, я не ем многие продукты, которые Пегано разрешает. Однако и того, что остаётся, хватает с избытком, т.е. речи о голоде или монотонности нет.

Как всё начиналось

Псориаз появился в 24 года после родов. Немного — только на локтях и небольшое пятно на голени. Спустя 10 лет — на коленях. Ничем особенным я не болела, никаких провоцирующих лекарств и процедур не принимала. Высыпания были вполне умеренные. Не лечилась, диет не соблюдала.

Четыре года назад выписал мне доктор ОК [оральные контрацептивы], и за год мои высыпания увеличились в 3 раза, появилось много новых, которые тоже начали расти. Как сейчас понимаю, выглядели мои пятна ужасно — очень красные, с толстыми растрескавшимися корками. Пару раз пользовалась дайвонексом, частично убиравшим на короткое время бляшки. Суставы не болели, ногти были в порядке, зуд не донимал.

В таком красивом виде я поехала впервые на ММ и впервые же оказалась в окружении большого числа людей с псориазом. Только выглядели они по-разному: кто-то был ещё кошмарнее, чем я, а у некоторых пара маленьких отметин. Кто-то не выпускал сигарету из рук, литрами пил кофе, а вечером — пиво под

шашлычок. Другие (надо сказать, меньшинство) пробавлялись водой и зелёным салатом. Там я и услышала о диете Пегано, но в подробности не вникала. Настроение у меня было отличное — пятна стали быстро исчезать, домой я приехала шоколадная, с совершенно чистой гладкой кожей. Но эйфория длилась недолго — через пару недель пятна стали возвращаться, да ещё прихватывали новых приятелей. Через два месяца всё было на прежних местах, даже хуже — появилась противная блямба на лице.

Тут я вспомнила добрые советы — полистала форум, нашла очень жизнеутверждающее повествование участника **Signal'a**. Выписала книгу Пегано, внимательно изучила. Всё оказалось вполне доступно, просто, а главное — естественно, без лекарств. Сразу стала следовать советам: отказалась от ОК, полностью перекроила рацион в соответствии с правилами, решила заняться позвоночником. Вот тут я столкнулась с неожиданным результатом: мануальный терапевт (очень хороший, опытный, проверенный) потребовал результаты МРТ, нашёл их вполне удовлетворительными и назначил курс иглорефлексотерапии, массажа, инъекций витамина В6 и В12. После одного-двух сеансов меня буквально скосило — заныли большие пальцы рук, крестцовый отдел, тазобедренные суставы, сразу стало трудно ходить, особенно подниматься по лестнице, появилась постоянная усталость (как писала выше, суставы прежде не болели), на коже проявилось явное обострение, появились жёлтые пятна на больших пальцах ног. Получается, что иголками + витаминами я спровоцировала начало ПА.

Результаты рентгена ничего не показали, суставы не опухли, не покраснели. Курс закончился, боль осталась. Но должна сказать, всё время ходила в спортзал и на силовые занятия и на оздоровительные (пилатес, стрейч).

Диету я продолжила ревностно соблюдать, не допуская никаких отклонений. Только скорректировала её для себя (тесты на аллергены показали повышенные значения на некоторые продукты), выпивала 2-2,5 литра воды в день, травяные чаи (ромашка, иван-чай, чабрец, душица), травяные ванны, мази солидоловые (всё, как Пегано завещал).

Первые признаки улучшения заметила через месяц — боль в суставах пошла на убыль, стало намного легче ходить, перестала задыхаться при малейшем подъёме. Через два месяца высыпания на локтя почти полностью прошли, исчезли все мелкие пятна на теле, осталось немного на коленях и на тыльной стороне кистей, ногти отросли здоровые, жизнь наладилась.

Через полгода понесло меня на повторный курс иглоукалывания — как будто я контракт подписала.

Результат не задержался: боль, усталость, разбитость, ногти повредились, пошли пятна — здравствуй, обострение, давно не виделись, волнуемся уже (сама! — почти своими руками).

Посоветовали попробовать настойку сабельника — помогло очень быстро, через месяц боль и скованность прошли, ногти и кожа улучшились. Это кратко и сумбурно.

О врачах (дерматологах и не только)

Понятно, что почти все из нас при первых симптомах обращаются к врачам-дерматологам. И тут всё зависит от исходного состояния: если высыпаний немного и нет проблем с суставами, то назначают антигистамины-витамины-солярий плюс неизбежно — гормональную мазь. Если площадь поражений впечатляющая да ещё ПА стартовал, тогда нас ждут утверждённые схемы лечения — схемы, не учитывающие, что жизнь завтра не заканчивается. Конечно, гормоны помогут и пациент, особенно пребывающий в панике-истерике, получит быстрые результаты.

На заре моего заболевания дерматолог — хмурая тётка с лицом, закрученным в фигу — мельком взглянув на мои локти, заявила: «Псориаз. Это не лечится. Мажь белосаликом. Следующий!». Не помню почему, но мазью я не стала пользоваться, может, кто-то предостерёг.

В дальнейшем, сколько бы я ни обращалась к дерматологам, единственным положительным результатом было осознание того, что любая официальная схема лечения псориаза направлена на снятие симптомов. Я заметила, что большинство врачей (все) относятся к псориазу как к косметической проблеме. Если на

вопрос о хронических заболеваниях вы ответите: гастрит-диабет-пиелонефрит и т. д., то назначат их лечение с минимальными потерями (по возможности). Но только не при псориазе! Никто не желает знать, как влияют на него антибиотики, витамины, иммуностимуляторы, обезболивающие, как будто это небольшая особенность, вроде цвета волос или размера обуви.

Бесполезно говорить даже очень хорошему врачу, что эти средства спровоцируют обострение — подумаешь, а гормональная мазь на что, при вашей проблемке поможет. Мне принесли резкое ухудшение оральные контрацептивы и процедуры иглорефлексотерапии, всё это было выписано хорошими врачами и другим приносит только пользу.

Понятно, что в некоторых случаях не обойтись без сильнодействующих препаратов, не надо только делать это без крайней необходимости. Все эти знания мы получаем путём экспериментов на собственной коже. Например, недавно пришлось обратиться к отоларингологу — в носу появился противный болючий прыщ. Получила рекомендации:

- мазать тридермом,
- принимать антибиотики,
- не ковырять.

Смогла выполнить только третий пункт.. Вместо первых двух намазала нос мазью Вишневского — всё прошло.

Мои диета, режим, процедуры и др.

1. Диета

Вероятно, это самая главная составляющая. Как я уже говорила, диету соблюдаю полностью: если запрещено Пегано, я не спорю и не пытаюсь экспериментировать. Напротив, список разрешённого пришлось сократить, т.к. кое-какие продукты для меня аллергены.

Мне можно такие продукты:

Зерновые. Гречка, пшено, ячмень, кукурузная мука, киноа, амарант. Иногда варю цельную крупу ржи, овса, пшеницы. Пробовала жить без глютена — нет результата.

Мясо. Раньше ела только баранину, теперь заменила её печенью (бараньей, говяжьей, оленьей). Вреда нет.

Птица. Раз в неделю перепёлка (не то что бы я против другой птицы, просто не очень люблю грудку варёную).

Рыба. Ну, здесь мне проще, чем большинству из нас — рыба свежая и привычная с детства. Палтус, треска, зубатка, сиг, камбала, ёрш, судак.

Овощи. Белая капуста, брокколи, брюссельская, лук порей, морковь, свекла, кабачок, огурец, фенхель, цуккини, батат, топинамбур, все салаты, китайская капуста, зелёный горошек в стручках, стручковая фасоль, стебли сельдерея, шпинат, спаржа. Тут по сезону. Мороженых овощей избегаю, разве что брокколи или какая-нибудь смесь по необходимости.

Пророщенная зелень и зёрна. Зелёная гречка, подсолнечник, рожь, ячмень, пшеница. Пробовала прорастить киноа — не получилось. Зелень — брокколи, редис, маш, чечевица, кресс и др. Только надо покупать семена именно для проращивания, обычные могут быть обработаны химикатами для сохранности.

Фрукты. Лидируют яблоки. Вне сезона. Вне конкуренции. Груши, сливы, немного винограда, абрикосы, инжир, арбузы, дыни немного.

Сладости. Стевия, сироп кленовый и из топинамбура (очень вкусный), немного сухофруктов (чернослив, абрикосы, инжир, шелковица, яблоки), только выбираю не глянцевые праздничные, а пострашнее.

Маленькая карамелька (люблю сливочные и халвишные). Могу откусить кусочек шоколадки со стевией.

Ягоды. Это почти всё по сезону — крыжовник, черника, морошка, брусника, вишня, черешня, белая смородина (другую не люблю), голубика. Клубнику и землянику избегаю на всякий случай. Бруснику можно

есть и мороженую, но очень уж кислая, если без сахара.

Напитки. Чай травяной — иван-чай (даже сама сделала — увлекательный процесс), ромашка, чабрец, душица, василёк, ройбуш, зелёный овёс. В последнее время подседа на цикорий. Зелёный чай редко и по необходимости.

Молочные продукты. Понемногу ряженка, простокваша, бифидоки, ацидофилины, нежирный вкусный творог (кефир и йогурт просто не очень люблю).

Выпечка. Хлеб без дрожжей очень редко (не вижу необходимости), сама пеку печеньки из полезной муки (гречневой, амарантовой, пшённой, киноа, ячменной) с сухофруктами и кленовым сиропом или стевией. Редко, правда, лень уж очень.

Орехи. Миндаль, фундук, кешью — по чуть-чуть.

Масла. Сначала накупила много всяких — авокадо, кучу оливковых, расторопши, льняное, виноградной косточки, грецкого ореха, тыквенное — все и не вспомнить. Теперь осталось только конопляное, оливковое и налюбимое льняное. Самое вкусное льняное масло — марки «Ельфа».

Вроде бы все продукты перечислила. Если что-то не упомянула — значит, не ем.

Некоторые продукты, разрешённые Пегано, я избегаю на всякий случай: цитрусовые, клубнику, яйца куриные.

Вначале я строго избегала продуктов, которые считаются для меня аллергенами: морковь, свекла, репчатый лук, кабачок. Теперь я понемногу их ем и не вижу вреда.

2. Ванны

Первые полгода через день обязательно: ромашка, чистотел, лист грецкого ореха.

С баней не заладилось. Не люблю. Поэтому регулярно ходить напряжно.

3. Мази

С Карталином не получилось. Очень помог Магнипсор в самом начале. Пользовалась и чистым солидолом. Хорошо помогает фитокрем «Антипсориаз».

Первый год постоянно пользовалась солидоловыми мазями, потом стала делать перерывы по несколько месяцев. В это время пользуюсь каким-нибудь питательно-смягчающим. Дегтярными мазями не пользовалась.

4. Питьё

Первые полгода — травяные чаи каждые два часа (сафлора, ромашка), настойка стеблей сельдерея, много овощных соков — сельдереевый, огуречный, тыквенный. Много воды.

Сейчас пару раз в день травяной чай, много воды, свежий сок редко, не каждый день.

5. Лекарства

Для печени два или три раза колола курсом гептрал.

Курсами принимаю урсосан. Регулярно эссенциале форте. Пару раз принимала Париет по месяцу (рефлюкс у меня).

6. Витамины и БАДы

Рыбий жир с витаминами А,Е,Д постоянно вне сезона. Делаю перерыв только на время сильной солнечной активности — пляжный отдых или сильная жара (в Лапландии).

Препараты Кальций-Магний с перерывом на лето. Покупала в Израиле отличный минеральный комплекс, в этом году пользуюсь другими.

Комплексы витаминов как-то не пошли, даже израильские и американские — мне показалось, что аллергическая реакция начинается. Испытывать судьбу не было желания.

Первый год и даже больше обязательно добавляла в еду по столовой ложке Лецитина. Теперь одна-две чайных в день. Несколько раз принимала по месяцу экстракт виноградной косточки.

Сейчас купила муку из топинамбура — очень полезный и вкусный продукт. Принимаю трижды в день по чайной ложке (если не забываю). Ещё купила конопляную муку, но руки не дошли.

7. Физкультура и спорт

Не прекращала даже при обострении ПА. Силовые на ноги, на пресс, на руки, пилатес, стрейчи. Велосипедные гонки. Плавать в бассейне не очень люблю — мне кажется, кожа сохнет и раздражается. Очень полезно для суставов и позвоночника катание на горных лыжах, благо сезон у нас долгий. Я и в будни катаюсь иногда. Конечно, сноуборд мне нравится больше, но после того, как немного поломалась, стала бояться за позвоночник (один он у меня — пусть таким и остаётся). Может, когда-нибудь...

8. Мануальная терапия

Больше обострений себе не устраиваю. Три раза в год хожу к неврологу поправить то, что соскочило. Весь последний год на массаж не ходила — лень. У меня есть валик для пилатеса, я на нём спину разминаю почти каждый день.

9. Обострения

Если не считать после иголок, пару раз осенью было незначительное покраснение и утолщение. Совсем незначительное. В основном на кистях над суставами. удавалось быстро от него избавиться общеизвестным способом:

- антигистаминные
- абсорбенты
- отказ от белков на время
- шанк-пракшалана
- отвар ромашки
- ванны с травой
- кремы с пантенолом

В общем, ничего нового.

Пробовала применить Еленочкину гречневую диету, но как-то не пошло. Дня 3-4 можно, но потом очень уж кушать хочется. А если в спортзал? — свалишься, закатят тебя под тренажёр и забудут...

Вот сейчас пишу и понимаю: да разве это обострение? — смешно. Просто я при каждом лёгком покраснении впадала в панику и убивалась об лестницу.

10. Суставы

Могу сказать одно: не болят. Я снова не знаю, где они находятся, как и положено молодой девушке 47 лет. Настойка сабельника, которую я принимала при обострении, всегда у меня наготове. Два раза в год я пью её в качестве профилактики (осенью и весной). Делаю сама.

И ещё одно средство должна упомянуть: в прошлом году по совету форумчанина купила ГОПО. Принимала пять месяцев. Может, это помогло, а может, сочетание с сабельником или звёзды так повернулись, но прошли все отголоски боли, которые ещё оставались. Всё-таки при крепком рукопожатии, при отжимании был дискомфорт, теперь нет.

11. Запоры

Бывали, и довольно частые. Теперь, когда рацион полностью переkreоен, нет проблем и говорить не о чем.

12. Ещё раз о диете

Само собой, вначале я была фанатично настроена и не допускала даже мысли о каком-либо незначительном отступлении. Я готова была голодать, лишь бы не съесть что-то из «красного списка». Даже на фоне быстрого улучшения я суеверно боялась. Кошмаром стали дружеские посиделки, где я, прежде душа коллектива, стала трусливо цедить водичку и грызть яблочко. Помню, мне хотелось есть, но я не могла взять ни кусочка со всего стола. В результате я побыстрее убежала домой — к капусте с гречкой.

Спустя полгода после начала моего романа с Пегано я делала операцию в центре эндопротезирования (никак не связано с ПА). После операции я ещё пять дней там была . Я заранее запаслась чем могла: фрукты, детское питание в баночках, хлопья. Милая женщина, которая приносила нам в палату еду, очень расстраивалась, видя, что я не прикасаюсь к своей порции. На самом деле всё было вкусно и полезно. Она попросила написать, что я не ем. Когда я представила ей список, она наверняка заподозрила во мне мусульманку-кришнаитку-анорексичку. Пыталась приносить другую еду, подозреваю, что из дома. Конечно, теперь всё не так. То-есть не совсем так. Обычно я соблюдаю строгую диету, но — всегда есть место празднику. На столе всегда находится подходящая еда, пара бокалов вина добавляют веселья, а кусок жареной курицы или рыбы на гриле ещё никому не повредил.

13. Физиотерапия

Опыта у меня маловато. Солярий никаких результатов не приносил, да я и не усердствовала. Купила лампу 311 нм — ничего не получилось, пятна только краснели . Нервы не выдержали, бросила. Старательно пыталась облучаться разрекламированной лампой Биоптрон с полихромными фильтрами. С таким же успехом можно было просто к больным местам прикладывать инструкцию.

14. Курортотерапия

Первый мой визит на ММ длился 4 недели и оправдал ожидания. Я приехала туда в подостром состоянии — краснющие пятна, толстые потрескавшиеся корки, постоянный «снегопад»... Уехала полностью чистая. Но через 2 месяца всё полностью вернулось. Тогда я ещё не придерживалась режима Пегано.

Через год поехала снова, уже в хорошем состоянии, с небольшими пятнами. За десять дней всё исчезло. Но через пару месяцев снова вернулось. Год назад была там 2 недели в конце марта. Всё исчезло через неделю, но потом опять так же вернулось .

Однако в начале июня я случайно поехала в Хургаду на 10 дней. Результат: мало того , что пятна прошли за три дня , так несколько исчезли навечно. Особенно меня приятно удивило исчезновение самого древнего пятна на голени, которое всегда возвращалось в свои границы. И остальные пятнышки стали меньше.

15. Нервы

С этим никогда проблем не было. Поскольку состояние у меня не было тяжёлым, подавленности я не испытывала.

Принимать седативные препараты не было нужды. Но режим пришлось скорректировать: встаю в 5 утра, в 9 вечера хочу спать (как детсадовец) . Мне очень нравится такой режим.

16. Очищение

Дважды в год делала МОК, явных результатов не увидела. Не уверена, буду ли повторять. Клизмы не делаю

О суточном режиме питания

Встаю я рано — в 5, иногда в 5.30.

1. Почти первым делом **пью воду** — большой стакан и сразу делаю упражнения шанк-пракшаланы, но не все, а так, по 3-4 движения. Потом ещё стакан воды.
2. Делаю **массаж** на роллере (это такой упругий цилиндр из полиуретана для пилатеса). Очень просто — сначала катаюсь по нему боковыми поверхностями бёдер, захватывая ТБС, потом передней поверхностью, захватывая колени. Потом катаюсь спиной и в конце растягиваю на роллере позвоночник в поясничном и шейно-грудном отделах.
3. Сейчас я пью порошок расторопши трижды за полчаса до еды.
4. **Завтрак** обычно в 7. Как правило, это каша: гречневая, пшённая из крупы или хлопьев, ячменная. Крупы киноа и амарант часто использую, но как дополнение к другой. Масса сухой крупы — примерно 80 г. Добавляю масло льняное или конопляное. Через час пью воду или цикорий или чай.
5. На работе примерно в 11 пью чай (я завариваю вкусный травяной — всех приучила), едим фрукты —

яблоки, груши, хурму.

6. **Обед** обычно в 13.

Может быть небольшой салат из любой зелени: салат, сельдерей, пророщенная зелень, китайская капуста, тёртая сырая морковь и свекла, огурец, топинамбур и петрушка, укроп, кабачок.

Каждый день что-нибудь белковое готовлю на пару: рыба любая 3 раза в неделю, печень с кровью 1-2 раза, 1-2 раза перепелиные яйца 6-7 штук, бывает курица, перепёлка.

Масса сырого продукта 120-130 г. Можно посыпать сушёной зеленью: орегано, базилик (или свежей), чесночку добавить.

Гарнир. Здесь любые овощи, обычно ассорти — капуста, брокколи, брюссельская, спаржа, тыква (**Уайта!**).

Масло оливковое или ещё какое. Открыла для себя горчичное, оригинальный вкус.

Если добавляю мороженые овощи, то их кладу буквально за минуту до окончания варки и даю постоять минут 15 — они успеют разморозиться и не переварятся.

Сейчас во время еды стала добавлять порошок топинамбура.

7. Часов в 16 пьём **чай**, опять **фрукты**, вкусно поест детского пюре из баночки. Мне нравится «фрутоня» — чернослив, яблоко, груша и «Бабушкино лукошко» — яблоко с черникой (это всё без сахара и аскорбинки).

8. **Ужин** где-то в 18 или в 18.30.

Обычно это салат из свежих овощей и немного творожку (50 г) с ряженкой или простоквашей. Или салат и гречка (другая крупа).

Ещё в салаты добавляю пророщенные зерна или могу так их погрызть. Вот орехами стараюсь не злоупотреблять.

Это — обычный режим. На выходных он часто изменяется в зависимости. Если мы куда-то едем на машине долго, я припасая с собой готовую привычную еду к контейнеру и ем по дороге (обычно муж у меня подворовывает на ходу), если вечером где-то едим, я всегда нахожу что-то подходящее и ни разу от этого не пострадала.

Да это, в общем-то, всем известное меню. Главное — считать его привлекательным. И не расстраиваться от того, что всю жизнь придётся зависеть от строгой диеты, со временем границы можно раздвинуть. На самом деле есть много людей с более опасными заболеваниями. Правда, многие люди живут и без них. Ну что ж — пусть и остаются здоровыми! И нам тоже здоровья и красоты!

Помню, когда я обратилась к ревматологу (очень опытному) с жалобой на боли в руках, он сказал: *«самое главное — у вас не РА [ревматоидный артрит]»*. Псориаз — заболевание неприятное, но не злокачественное. Меня, конечно, тогда это не успокоило, как, впрочем, и сейчас — я считаю псориаз подлым, опасным заболеванием. Я не собираюсь «возлюбить свою болезнь» и быть ей благодарной. Пусть он (псориаз) будет мне благодарен, что я до поры до времени ещё позволяю ему диктовать свои условия, и пусть свалит от меня побыстрее! Люди! Меняю пятно на руке на пятно на репутации!!!

Кстати, очень интересное занятие изучать отделы или магазины здорового питания в разных городах и странах — можно найти столько нового и вкусного! Недавнее моё приобретение: в Казани купила кукурузные хлопья без сахара с топинамбуром (немного сладкие), макароны с топинамбуром, конопляную муку — очень полезно.

Вот с органическими продуктами не сложилось: из-за довольно высокой цены их быстро не раскупают и, несмотря на подходящий срок годности, бывают несколько устаревшими. Я как-то купила прогорклые хлопья, орехи со вкусом старого масла. Это было в большом магазине в Хельсинки.

Результаты, моё состояние сейчас

Суставы не болят совсем. Ногти здоровые.

Высыпания остались на локтях, коленях, тыльной стороне кистей. Но стали во много раз меньше, тоньше. Если все пятна тесно сдвинуть в одно, получится кружок диаметром максимум 30 мм. Кожа не утолщена, немного шероховатая. Шелушения нет. Пятна очень бледные. Самые заметные на кистях — почему-то очень упорные. Это, наверное, чтобы не скучно было.

Я так издали и развёрнуто написала, чтобы было понятно моё исходное состояние, от которого, наверное, зависит продолжительность лечения и результат.

Я не лечилась гормонами, другими сильнодействующими веществами. Много лет назад, в самом начале, пользовалась дипросаликом, но мало и недолго. Пользовалась дайвобетом + дайвонексом, но тоже немного, только в летние месяцы, чтобы не стыдно было носить открытую одежду.

Я почти уверена, что диета в той или иной мере поможет в любом состоянии, если набраться терпения и дождаться первых результатов. А там — как по маслу...

Как жить дальше

Намерена соблюдать диету и впредь. Это не утомительно, вкусно и полезно. Что ещё надо? Может, только полностью избавиться от комплекса «заложника диеты».

Сейчас я делаю маленькие шаги в этом направлении, но в любом случае мне комфортно в строгих рамках. Я понимаю, что если съесть картофелину с помидором и кусочком сочной жирной селёдки, ничего страшного не произойдёт. Но мне не хочется этой картофелины, хотя раньше это было моё любимое. Я пробовала — удовольствие испорчено осознанием вредности.

Очень люблю мороженое, обычный пломбир без добавок, но позволить себе часто есть его не могу.

Поступаю просто: покупаю мужу стаканчик — он тоже любит такое и пару раз откусываю.

И вообще пробую с его тарелки исключительно вредную еду, коей он любитель: пиццу, торт, особо сочный бургер. Он, в свою очередь, может спокойно доест мою еду и может согласиться, что это вкусно. Хотела перечислить, чем же я себя обделяю, но не нашла ничего, достойного упоминания. Разве что от проблем с лишним весом, гастритом, панкреатитом, большим позвоночником и прочими радостями переходного возраста.

О поездках на курорт — хочу попробовать сменить место получения ударной дозы ультрафиолета. Весной собираюсь в Хургаду вместо Мёртвого моря. И дорого, и надоело ездить в одно и то же место. Да и скучновато там — кроме загара и общения с исключительно приятными людьми, больше нечем заняться.

Рекомендуемая тема форума — <https://psoranet.org/topic/7265/>

Диета и режим Дж. Пегано при псориазе и псориатическом артрите

Автор: участник форума **sweet**

«Заслуга Джона Пегано в том, что он предлагает стройный, обоснованный и безопасный режим, приводящий к достижению долгосрочного клинического эффекта, проверенный более чем 20-летней практикой. Это обобщённый опыт лечения больных псориазом «изнутри», а не «снаружи» натуральными средствами.»

Н.Г. Короткий, Зав. кафедрой кожных и венерических болезней РГМУ

Мы – это то, что мы едим... Это мудрое изречение в еще большей степени может оценить на собственной «шкуре» такой замечательный «народ», как псориазники, или люди, болеющие псориазом. Болезнь эта

стара, как мир и загадочна, но уже древними целителями было замечено влияние принимаемой пищи и напитков на состояние кожи больных, избранных этой «прекрасной» напастью. Одним из первых, кто обратил на это серьезное внимание и вывел собственную систему, опираясь на большой практический опыт и труды Э. Кейса, был Джон О.А. Пегано.

Дж. Пегано (J.O.A. Pagano) – врач, дипломированный специалист Линкольновского колледжа остеопатии, кроме того, всесторонне развитый человек – член Американского общества композиторов, авторов и издателей. Последние 25 лет своей жизни он посвятил исследованию и разработке метода лечения псориаза. С тех пор данный метод получил широкое распространение по всему миру и, прежде всего благодаря изданной [книге «Лечение псориаза. Естественный путь»](#) .

В чем суть этой системы? Если коротко, то причину происхождения псориаза доктор Дж. Пегано видит в таком зашлакованном состоянии кишечника, когда в кровеносную и лимфатическую системы просачиваются токсины, справиться с которыми он не в состоянии. Называет он это состояние «синдромом негерметичной кишки». Как следствие, печень и почки также не могут очиститься полностью, и эту функцию начинает выполнять кожа. Ряд исследований показал, что проницаемость кишечника у больных псориазом в 1,5–2 раза превышает норму. Межклеточные расстояния увеличиваются и дают возможность непереваренным белкам и жирам, а также фрагментам кишечной микрофлоры и продуктам их жизнедеятельности легко попадать в кровоток и лимфоток.

Попытаемся же коротко разобраться в причинах нарушения работы кишечника, и что из себя представляет сам режим.

Почему наш кишечник начинает плохо справляться с одной из основных своих функций – выделительной? Причин много: плохое опорожнение, неподходящая диета, недостаточное потребление воды, нарушения в позвоночнике, стрессы, наследственность, отрицательные эмоции и др. Некоторые эти факторы накладываются друг на друга, способствуя усилению токсикоза и увеличивая кислотность крови, которая должна иметь щелочную реакцию.

В книге Пегано перечислены **возможные причины повреждения кишечных стенок, способствующие синдрому негерметичной кишки**. Это:

- а) антибиотики (ведут к разрастанию патологической флоры в ЖКТ)
- б) алкоголь и кофеин (сильные раздражители кишки)
- в) продукты и напитки, загрязненные паразитами
- г) химикаты в ферментированных и обработанных продуктах
- д) дефицит ферментов
- е) прием кортикостероидов (преднизон)
- ж) диета с высоким содержанием углеводов
- з) прием гормонов
- и) плесневые и грибковые микотоксины

К этому можно добавить: хронический запор, плохое опорожнение, продукты с насыщенными жирами, пасленовые, (особенно помидоры), курение, смещение позвонков, отрицательные эмоции: гнев, страх, волнение, депрессия и т.д.

Следовательно, **для эффективного лечения псориаза д-р Пегано советует:**

1. Очиститься от накопившихся в организме токсинов.
2. Прекратить поступление токсинов в организм.

Чтобы достичь эти две цели, **необходимо следующее:**

1. Внутреннее очищение

2. Очищающая, но питательная диета
3. Определенные фиточаи
4. Терапия позвоночника
5. Наружные средства

Эффективность диеты, чаев, процедур, мазей, считает доктор Пегано, увеличивается стократно, если организм очищается внутри. Начальное очищение – это поворотный момент в лечении псориаза, после которого болезнь начинает уходить.

Токсины и «отложения» удаляются с помощью слабительной пищи и напитков, а также очищением толстой кишки. Пот, вызванный паровыми ваннами, и упражнения глубокого дыхания необходимы для удаления токсинов из кожи и легких. Для лучшего очищения кишечника Пегано советует применять колонотерапию.

Вот тут среди последователей Пегано и участников форума мнения расходятся.

Mik

...Колонотерапию делал несколько лет назад, эта попытка не для меня, да и всю полезную флору кишечника тоже напрочь вымоет. Вот так. Продолжаю следовать режиму. И если этому следовать пожизненно, то меня всё устраивает. Ну мало ли, что я любил икру и морепродукты...

Макс Штирлиц

Прошел полный курс коллонотерапии – вышли кристаллическая черная масса кусочками – где то до килограмма. Бляхи резко побледнели, чувствую себя обалденно, строго сижу на Пегано – ничего сложного в этом нет...

Jabka

Что касается коллонотерапии, то у меня после нее появилась пищевая аллергия (вся становилась пухлой и красной) в связи с тем, что нужные бактерии просто вымылись!!! А то, что они якобы туда запускают, – полная фигня. Восстановление флоры кишечника произошло только через полтора года.

Чтобы процедура колонотерапии прошла успешно, Д-р Пегано рекомендует параллельно выдержать 3-дневную яблочную диету. Если яблоки для вас по каким-то причинам не приемлемы, то эта диета заменяется на виноградную, цитрусовую или фруктовую.

Диета и продукты питания, рекомендуемые Дж.Пегано

Диета для больных псориазом должна обеспечивать поддержку правильного кислотно-щелочного баланса в организме. В организме должна быть щелочная реакция в большей степени, чем кислотная. Это зависит от потребляемой пищи и эмоционального состояния.

Псориазные больные должны помнить, что ежедневная диета должна состоять на 70-80% из щелочеобразующих продуктов и на 20-30% из кислотообразующих, т.е. съесть их в 2-4 раза больше.

Так какие же продукты являются щелочными, а какие кислотными?

Щелочеобразующие продукты:

1. Фрукты (исключение: клюква, смородина, чернослив, слива, черника) –
 - * яблоки, дыни и бананы нельзя есть с другими продуктами, только как отдельную еду,
 - * цитрусовые и их соки не употреблять вместе с цельнозерновыми и молочными продуктами.
2. Овощи (исключение: бобовые, ревень, тыква крупноплодная, брюссельская капуста, (есть их можно в малом количестве)).
/Полностью исключить из рациона все овощи семейства паслёновых: помидоры, картофель, перец, баклажаны, табак!/

Также увеличивают щелочность:

- * Добавление лецитина в пищу и напитки.
- * Свежевыжатый лимонный сок в стакане горячей или холодной воды.
- * Соки винограда, груши, абрикоса, папайи, манго, ананаса, грейпфрутовый и апельсиновый.
- * Свежие и тушеные фрукты.
- * Свежие овощные соки (морковь, сельдерей, свекла, петрушка, шпинат, лук).
- * 3-5 капель гликотимолина в стакане чистой воды перед сном 5 дней в неделю (в качестве альтернативы рекомендуются щелочные мин.воды:»Боржоми», «Ессентуки-4», «Смирновская», и др.).
- * Опорожнение кишечника 2-1 раза в день.
- * Физические упражнения и подвижность.
- * Положительные эмоции.

Кислотообразующие продукты:

Это продукты, содержащие белки, крахмалы, сахара, жиры и масла, т.е. – мясо, зерновые, сыр, сахар, картофель, сушеные горох, бобы, масла, сливки, мясопродукты. Их комбинации в больших количествах создают кислотную реакцию в крови, тем самым, ухудшая состояние больных псориазом.

Исключить по возможности:

- * объединение нескольких кислотообразующих продуктов во время одной еды: крахмал и сладости, белковые и мясные продукты, мясные или жирные продукты с сахарами или много крахмалов,
- * сахар и продукты, включающие его,
- * большинство типов уксуса,
- * продукты с консервантами, искусственными добавками, красителями и т.д.,
- * алкоголь,
- * передозировку лекарств,
- * нерегулярное опорожнение кишечника, запоры,
- * бездеятельность (умственная и физическая),
- * отрицательные эмоции.

Ниже помещена таблица, иллюстрирующая, какие продукты являются “щелочными”, а какие “кислотными”:

pH больше 7			Пищевые Категории	pH меньше 7		
Наиболее Щелочная	Щелочная	Слабо Щелочная		Слабокислая	Кислая	Наиболее Кислая
Стевия	Кленовый и рисовый сироп	Свежий мед в сотах	Сладости	Обработанный мед (патока)	Белый и коричневый сахар	
Лимоны, Арбузы, Грейпфрут, Манго, Папайя	Финики, дыни, киви, виноград, ягоды, яблоки, персики, изюм	Апельсины, бананы, вишня, ананасы, персики, оливки.	Фрукты, Ягоды		Ревень	Голубика, чернослив, клюква.
Спаржа, лук, петрушка, сырой шпинат, брокколи, чеснок.	Кабачок, тыква, зеленая фасоль, сахарная свекла, сельдерей, салат латук, цуккини	Морковь, грибы, помидоры, молодая пшеница, капуста, горох, оливки.	Бобы, Овощи	Шпинат, стручковая фасоль, бобы	Помидоры красные, темносиняя фасоль	Соя
	миндаль	Каштаны	Орехи, Семена	Тыква, семечки подсолнуха	Кешью	Земляные и грецкие орехи
Оливковое масло	Льняное масло	Каноловое масло	Масло	Кукурузное		
		Просо, дикий рис	Зерно, злаки	Хлеб из пророщенной пшеницы, неочищенный рис	белый рис, пшеница, гречиха, овес, рожь	пшеница белая, мука, печенье, макаронные изделия
	Грудное молоко	козье молоко, сыр из козьего молока, сыворотка	Яйца, молоко	Яйца, масло, йогурт, пахта, деревенский сыр	соевый сыр, свежее молоко, соевое молоко	Сыр, гомогенизированное молоко, мороженое.
Лимонный сок, цветочные чаи, овощные соки	Зеленый чай	имбирный чай, свежие фруктовые соки	Напитки	Чай, консервированные соки	Кофе	Пиво, легкие алкогольные напитки

Итак, рассмотрим более подробно продукты и питье, которые д-р Пегано советует употреблять людям, страдающим псориазом и псориатическим артритом.

Он полагает, что **70-80% ежедневного рациона должно состоять из таких продуктов, как:**

- **Вода** /6-8 стаканов чистой воды ежедневно в добавление к другим выпиваемым жидкостям/
- **Лецитин** (гранулированный) /1 стол. ложка 3р. в день, 5 дней в неделю/
- **Фрукты** /предпочтительнее свежие, свежемороженые, приготовленные на пару, редко консервированные/

Из фруктов рекомендуются: яблоки(печенные), абрикосы, большинство ягод, вишня, финики, инжир, виноград, грейпфрут, лимон, лайм, манго, нектарин, апельсин, папайя, персики, ананасы, чернослив(мелкий), изюм, киви.

Авокадо, клюква, смородина, сливы и чернослив(крупный) можно в небольших количествах. Сырые яблоки, бананы и дыни разрешены, если их есть отдельно от другой пищи и понемногу.

- **Овощи** /предпочтительнее свежие, свежемороженые, приготовленные на пару, редко консервированные/

Из овощей рекомендуются: спаржа, свекла, брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, морковь, сельдерей(стебель), огурец, чеснок, салат-латук, римский, лук, оливки, пастернак, тыква, лук-шалот, шпинат, проростки, стручковая фасоль, кабачки, батат, ямс, кресс-салат.

Можно в небольших количествах: кукуруза, сушеные бобы, горох, чечевица. Ревень, грибы.

Из орехов –миндаль, редко – фундук.

20-30% ежедневного рациона должно состоять из таких продуктов, как:

Злаки

Овес, ячмень, пшено, гречиха, рожь(каши из них), отруби, пшеница – цельная, дробленая, хлопья, хлебцы, проростки, кукуруза и кукурузн. мука, рис (коричневый и дикий), цельные семена – тыква, кунжут, подсолнух, лен, макаронные изделия (без использования белой муки).

Рыба

Есть не менее 4х раз в неделю, никогда не жарить!

Тунец, голубая рыба, треска, макрель, корифена, камбала, групер.

Пикша, палтус, окунь, люциан, лосось, сардины, морской язык, осетр, меч-рыба. Фрель, тиле-рыба, сиг, суши.

Птица

Цыпленок, индюшка, куропатка, нежирная дичь (все без кожи, белое мясо предпочтительней), 2-3 раза в неделю.

Мясо

Только баранина, отделенная от жира, хорошо приготовленная (1-2раза в неделю) никогда не жарить, есть 110-170гр за один раз.

Молочные продукты

Молоко (с пониженным содержанием жира, обезжиренное), пахта, сухое порошковое молоко, козье, соевое, миндальное молоко, сливочное масло, маргарин с пониженным содержанием жира, сыр (с пониженным содержанием жира и соли), творог и плавленый сыр (с пониженным содержанием жира и соли), кефир, йогурт простые (с пониженным содержанием жира, обезжиренные).

Яйца

Только сваренные всмятку или вкрутую, 2-4 раза в неделю.

Масло

Оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное, хлопковое, соевое, миндальное, кунжутное, сафлоровое, изредка кунжутное. 1ч.ложка 3 раза в день допустима.

Чай

Кора скользкого вяза(утром), из сафлора (днем и вечером) Чай из ромашки, коровяка, арбузных семян, как заменитель сафлорового.

Продукты, НЕ рекомендуемые Джоном Пегано:

Ягоды и фрукты: земляника, клубника (цитрусовые – при псор. артрите).

Овощи : все пасленовые – томаты, табак, баклажаны, перец, картофель, паприка.

Зерновые: Белый хлеб и все продукты, изготовленные с использованием белой муки

Рыба: анчоусы, сельдь, семга, икра, ракообразные(крабы, омары, креветки), моллюски(мидии, устрицы, гребешки, кальмары), соусы из ракообразных, рыба, запеченная в кляре или сухарях, жареная , маринованная или копченая.

Птица: жирная птица(утка, гусь), кожа птицы, жареная, копченая, запеченная с большим количеством специй, в кляре или сухарях, не проваренная.

Мясо: говядина, свинина, телятина и все, приготовленное из них: гамбургеры, сосиски, сардельки, ветчина, колбасы и т.д, внутренности (сердце, почки, мозги, печень и т.д.), включение в одну еду с бараниной крахмалистых продуктов.

Молочные продукты: все молочные продукты с высоким содержанием жира

Дрожжи или продукты на дрожжах.

Кофе: не более 3х чашек в день (в случае сильной зависимости), только черное без кофеина.

Прочее:

Все жареные продукты, пицца, алкоголь, сладкие каши, уксус, маринады, копчености, острые специи, кокос, пальмовое масло.

Надо помнить, что **некоторые пищевые продукты не должны быть объединены в одной и той же еде, желательно съесть их по отдельности.** Запомните:

* Не объединяйте цельнозерновые, т.е. каши, хлеб и т.д. с подами, соками цитрусовых или тушеными и сушеными фруктами.

* Не объединяйте плоды цитрусовых и их соки с молочными продуктами, типа сыра, молока и йогурта.

* Не объединяйте любые фрукты с изделиями из белой муки: хлебом, кашами, макаронами и т.д.

* Не объединяйте бахчевые, сырые яблоки, бананы с другими пищевыми продуктами.

* Не добавляйте молоко, сливки или сахар в кофе или чай.

* Не объединяйте слишком много кислотообразующих продуктов(белки, некоторые крахмалы, сахара, жиры и масла) в одной и той же еде.

* Красное или белое вино может быть выпито иногда (55-110 гр)

* Переедание никогда не разрешается, даже тех продуктов, которые разрешены.

Помимо диеты, **д-р Пегано рекомендует придерживаться определенного режима.** Вот что является основными составляющими образа жизни больного псориазом:

* Ежедневное потребление,(как говорилось выше), 6-8 стаканов чистой воды ежедневно в добавление к другим выпиваемым жидкостям до и после еды. Чем чище вода – тем лучше.

* Употребление натуральных слабительных средств. Лучшие естественные слабительные это свежие фрукты и овощи. Так же пища, богатая витамином В помогает очищать кишечник. Витамин В богаты такие продукты: проростки пшеницы, пивные дрожжи, цельнозерновой ячмень, соевое молоко, гречиха, сырой горох, желтки яиц, ржаной хлеб, миндаль, рыба, домашняя птица, мед, репа, свекла, зеленолиственные овощи и брокколи.

* Оливковое масло, принимаемое отдельно, является очень практичным и эффективным слабительным.

Принимать полчайной ложки оливкового масла 3-4 раза в день, пока не получите хорошего опорожнения.

* Включать по максимуму в ежедневную диету продукты, богатые клетчаткой. Они очищают толстую кишку из-за невозможности их полностью переварить. Богатые клетчаткой продукты это – цельнозерновой хлеб, цельнозерновые каши, свежие фрукты, овощи и миндаль.

* Обязательно принимайте паровые ванны для очищения и стимуляции кожи.

* Найдите время для физических упражнений! Занятия физкультурой, особенно на открытом воздухе

приносят значительную пользу.

*Старайтесь никогда не переедать.

*Очень важен правильный и позитивный настрой, ибо отрицательные, разрушительные мысли способствуют производству окисляющих токсинов.

Многие форумчане, ознакомившись с методом и диетой Пегано, испробовали их на себе. Предлагаем вам некоторые мысли и рассуждения по этому поводу:

Alexis

В общем, мне диета помогла. К сожалению, любое лечение помогает хорошо первые 2-3 раза. Потом все это помогает меньше. Думаю, что это для всех актуально. Но мне ванны с солью, йодом и содой, вкупе с диетой дали очень хороший эффект. По жаре хожу с коротким рукавом, чего не было года 2.

Mila

Мой муж болен псориазом 15 лет. Для улучшения состояния его кожи перепробовали почти все, включая переливание крови, барокамеру и т.п. (у него поражены были кисти рук, голени, голова, лицо и локти). Случайно наткнулась на сайт Михаила Песляка о лечении псориаза по методу Пегано и после посещения семинара, видя результаты этого лечения у Михаила П., купили книгу Пегано и решили попробовать. Муж сел на диету (исключил из питания все пасленовые, вместо хлеба -цельнозерновые хлебцы, молоко, говядину, свинину; вся еда только вареная, или приготовленная на пару), бросил курить, пить пиво. Регулярно принимал ванны с морской солью и травами, пил фиточай: кору скользкого вяза и сафлоровый чай.

Через 3 недели на локтях стали появляться маленькие островки здоровой кожи, а на лице кожа перестала быть красной. Процесс медленно, но пошел. Радости моей не было предела. Ведь можно же!!! А главное – не так ведь и трудно и никаких гормоналок! Но, хочу сказать, что придерживаться такой диеты долгое время весьма трудно. Постепенно в рацион вернулся хлеб, затем молоко, изредка жареное. Спустя полгода -закурил, вернулось пиво, а затем и на прежние места псориаз. Сейчас прошло уже 2 года, строго диету уже не соблюдаем, но полностью исключены из питания говядина, свинина, все пасленовые, красные ягоды и фрукты, как можно реже -жареное и псор не прогрессирует, находится в одной стадии. (Да, на голени пятно размером 5х5см ушло совсем). Думаю, что применяя диету Пегано вернуть нормальную кожу можно, но это только для тех, у кого железная воля.

Harvi

Не могу сказать, что выставление позвоночника напрямую способствует ослаблению псориаза, но состояние позвонков точно влияет на работу внутренних органов (например, кишечника)...

не знаю что первично – или больные органы вызывают смещение позвонков, или смещенные позвонки вызывают заболевание органов... скорее всего – взаимозависимый процесс...

в любом случае после выставления позвонков восстанавливается нормальная циркуляция крови по позвоночным артериям, лучше работает и мозг, и печень, и кишечник, а значит больше шансов в борьбе с псориазом.

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. Но вот на лице проходит медленно. Действительно,

после таких перемен совершенно начинаешь забывать о запрещённых продуктах и об алкоголе. Обязательно доведу дело до конца, чего бы это мне не стоило. Советую всем, не прерывать лечение, а твёрдо придерживаться диеты – обязательно поможет. Но вот курить я так и не бросил.....

Stator:

Я и не говорю, что диета не помогает. Помогает, никто не спорит (сам не раз сидел, видел результаты). Но не лечит! Вернётесь к прежней пище и рано или поздно обострение гарантированно... Смысл в том, что за популярными у многих “целителей” термины типа “чистка от шлаков” кроется совсем другое – а именно лишение организма необходимых для его жизнедеятельности веществ, короче диета – это стресс для организма и для борьбы с ним он мобилизует последние ресурсы. Что касается псоры, временно приостанавливается программа по сверхбыстрому делению клеток (за недостатком “строительного” материала – белка).

Investigator

Я тоже уже месяц как ем ну могу это назвать по Пегано Утром творог 0-5% жирности, хлеб черный задушенный в СВЧ, цикорий с молоком и медом, яблоко иногда еще. На работе днем гречка без ниче, кусочек хлеба черного, кусочек яблока, иногда зеленый чай с медом или без ничего. Дома ближе к вечеру салат из капусты с 2-4 ст.л. оливкового масла, черный хлеб, засушенный, овсянка, почти каждый день мясо вареное немного, чаще говядина, бананы. Поздно вечером чаще ем типа как утром, ну еще за вечер могу этого цикория похлебать раз-другой. Алкоголь не пил, больше ничего другого за месяц не жрал, один раз большой стейк свиной с картошкой, пару дней назад, только из уважения к хозяевам Принимал лецитин, пил понемногу всякие желчегонные травы, мазался кремом от Разработчика, все что делал не по Пегано, делал осознанно, т.к. иначе бы мне бы было тяжело это соблюдать На коже прилично улучшилось, ниче не чешется, не шелушится, плоское стало...

Signal

С начала режима прошло **2 месяца и 10 дней**. Констатирую факт того что в начале режима было покрыто примерно 50% тела и на сегодня **прошло 95% всех высыпаний!** Я почти чистый. Режим продолжаю и заканчивать не собираюсь. В чем он лично у меня состоит?

Утро всегда начинается с сафлорового чая за 30 минут до еды, им я запиваю столовую ложку оливкового масла.

Блюда нехитрые в общем. Утром завтракаю свежими фруктами, естественно соблюдая правила совместимости описанные в книге. Иногда, если вечером есть время, запекаю яблоки в духовке или готовлю их в пароварке и их утром ем с мёдом, это очень вкусно. Если фруктов у меня нет, то завтракаю свежими овощами, в основном это огурцы и морковь + зелень. Также позволяю себе утром выпить ряженки или обезжиренного кефира, но не более 2-х раз в неделю, а то и реже. Если у меня нет ни фруктов, ни овощей (и такое бывает), то варю на маложирном молоке кашу из проса (оно, просо, по книге единственная щелочная крупа) и с мёдом ее. Бывает варю и овсяную (она вкуснее). Но кашу не чаще 2-3х раз в неделю. Если утром ел кашу, то в этот день хлеб и крупы я не ем. Хлеб стараюсь есть 3-5 раз в неделю и только бездрожжевой, благо в наших магазинах его валом.

На обед тушёные в пароварке овощи + суп с овощами, зеленью и частенько с с куриным яйцом которое “растворено в супе” + салат из разных овощей и зелени. Либо приготовленную на пару рыбу + тушёные овощи + свежие овощи + салат + хлеб. В общем супы, овощи, рыба. Запеченную рыбу ем крайне редко. Практически все тушёное или приготовленное на пару. Ем вареные в смятку яйца, 1-2 в неделю + те что плавают в супе. В середине дня если не сильно загружен успеваю съесть яблоко или банан. В течении всего дня стараюсь часто пить воду чтобы всегда выполнить “норму” 6-8- стаканов.

Перед ужином за 15-30 мин. стакан сафлорового чая + оливковое масло либо гранулы рыбьего жира вместо масла, как придется.

На ужин обычно примерно то же, что и на обед. Частенько на ужин ем приготовленную на пару баранину с овощами. Бывает филе курицы на пару, индейка с грибами на пару. Часто гарниром служат тушёные кабачки с чесноком мммм.... Бывает рис на пару и не всегда коричневый. Жаль готовить времени очень мало. Естественно каждый день свежий салат из овощей в больших количествах. Салат заправляю исключительно оливковым маслом. Вообще полностью перешел на оливковое масло, употребляю его 2-3 раза в день по чайной или столовой ложке, когда как, и готовлю еду только на нем. Заметил что здорово влияет на псор употребление большого количества листьев кресс салата (может это чисто субъективно, но мне кажется от него еще больше все светлеет).

После ужина через 1-2 часа пью чай. Чай пью только из трав которые лично собираю на выходных выезжая в лес (благо места знаю). Наготовил уже на всю зиму. Готовлю чайную смесь из клевера, белоголовника, душицы, тысячелистника, кипрея, цветков и плодов шиповника. Хотя если в гостях от рассыпного зеленого чая не отказываюсь. Чай пью всегда с медом (вообще ем много мёда, что иногда даже себя приходится останавливать в этом увлекательном занятии так как поджелудочная железа на переизбыток мёда реагирует незамедлительно). Подсушиваю бездрожжевой хлеб в тостере и намазываю мёдом мммм... это пожалуй самое вкусное блюдо на сегодня в моем рационе. 1 раз в день не более. И то если без каш. После 21.00 я более не ем, ну иногда если жор нападет, то фрукт или стакан кефира. Перед сном стакан чая из коры скользкого вяза и рыбий жир.

ИТАК:

Ваше здоровье в Ваших руках, и конечно, каждый решает и выбирает сам – следует ли придерживаться данной методики или нет. Выше мы просто постарались кратко изложить суть системы доктора Пегано, не проводя глубокого научного анализа и не делая особых, далеко идущих выводов...

Рекомендуемая тема форума — <https://psoranet.org/topic/7265/>

Диета Дж. Пегано. Рекомендации для завтрака, обеда и ужина

Материал предоставил участник форума **ddSat**

Пища для завтрака

Чай из коры скользкого вяза должен быть выпит по крайней мере за полчаса перед завтраком для большего эффекта, если он не был принят на ночь. Большинство продуктов типичного американского завтрака кислотообразующие, поэтому их следует есть понемногу. Цельно зерновые каши (горячие или мюсли), хлеб, горячие сдобы, блины и т. д. кислотообразующие, поэтому предпочтительней тушеные фрукты, печеные яблоки, тушеный инжир (изюм, курага), которые являются щелочеобразующими. Горячие каши не должны готовиться слишком долго, поскольку это уничтожает витамины и микроэлементы, необходимые для укрепления организма. Любые не цитрусовые фрукты, измельченный миндаль, небольшое количество меда или чистого кленового сиропа могут быть добавлены к горячей каше или в хлопья. Цитрусовые и их соки (прежде всего апельсиновый и грейпфрутовый) не следует пить одновременно с кашами, хлопьями или молочными продуктами. Цитрусовые могут быть съедены отдельно, если нет отрицательной реакции типа зуда, высыпания или аллергии. Если это происходит, то сократите или исключите цитрусовые из диеты полностью, по крайней мере на время. Наиболее желательны не цитрусовые соки — из абрикоса, груши, винограда, яблока, манго, папайи и т.п.

Клюквенный сок является кислотообразующие. Имейте в виду, что сырые яблоки, бананы, дыни, хотя и разрешены, должны быть съедены отдельно, т. е., как закуска между едой, но не в одной и той же еде с другими продуктами. Яйца (2—4 в неделю) разрешаются, за исключением случая, когда пациент находится на специальной низкохолестериновой диете. даже если они разрешены, то их следует есть вареными (всмятку или обваренными кипятком), приготовленными на пару или на тефлоновой сковороде без масла или любого жира. Молоко, сыр, йогурт, пахта и т. д. должны всегда быть с низким содержанием жиров или обезжиренными и с низким содержанием соли. Снятое молоко и продукты из него предпочтительны. Кофе разрешается, но оно должно быть черное, т. е., без сливок, быть без сахара, естественно без кофеина, и не больше чем 3 чашки в день. Некоторые пациенты заменили утренний кофе, чашкой горячей воды с соком свежего лимона. Желе, на 100 % натуральное, может быть намазано тонким слоем на цельно зерновой тост вместо масла или маргарина.

Пища для обеда

Обед должен состоять прежде всего из свежих сырых зеленолистных овощей, особенно рекомендуются сельдерей, шпинат, кресс-салат, все типы салата, особенно римский, по крайней мере 4 раза в неделю. Оливковое масло и свежий сок лимона — предпочтительная приправа для салата. Следующие продукты, консервированные с небольшим количеством воды: белое мясо тунца, нарезанное белое мясо индюшка или грудка цыпленка, яйца вкрутую, сыры тофу, фета, творог с низким содержанием жира и другие типы нежирных сыров — могут быть добавлены для разнообразия. Хороший вариант — свежий фруктовый салат. Если желательно, чашка нежирного супа или бульона может быть включена в ланч. Натертые или мелко нарезанные овощи типа моркови, сельдерея, свеклы, кресс-салата и т. д. с добавлением желатина, сервированные на крупных зеленых овощных листьях, весьма рекомендуются, так же как и свежие фрукты и желе из их соков. Питательные вещества, содержащиеся в них, в сочетании с желатином поглощаются и усваиваются организмом намного лучше. Эти специфические типы салатов могут также быть выбраны как пища для обеда или съедены как закуска в любое другое время.

Пища для ужина

Ужин должен состоять из сырого овощного салата, по крайней мере 2—3 приготовленных овощей и не более чем 170 г рыбы, баранины или птицы. Готовя овощи в фольге или в специальной пергаментной бумаге, вы испечете их в собственном соку, сохранив все питательные вещества. Этот метод приготовления овощей предпочтителен прежде всего, однако они могут также быть приготовлены на пару, в микроволновой печи, под гнетом или пожарены при перемешивании. При поджаривании не следует добавлять много масла или жиров, а предпочтительнее восточный метод быстрого приготовления мелко нарезанных кубиков, порубленной или настроганной пищи типа мяса, рыбы, цыпленка, индюшки или овощей в казанке или на тяжелой неглубокой сковороде в течение нескольких минут, до мягкости, в очень небольшом количестве масла. Кулинарные жиры, очищенные жиры и масла (насыщенные или нет — неважно) никогда не должны использоваться при приготовлении продуктов. Овощи лучше никогда сильно не переваривать или пережаривать. Помните: каждая еда важна и ее не следует пропускать.

Примерное меню на день

Чистая вода. Шесть—восемь стаканов ежедневно. Лецитин. Принимать 1 ст. ложку 3 раза в день до тех пор, пока состояние кожи не начнет улучшаться, а затем уменьшить прием до 1 столовой ложки в день. Не принимайте лецитин более чем 5 дней в неделю. Гранулированный лецитин может быть также добавлен к пище или напиткам.

Завтрак

- За полчаса до завтрака: 1 чашка чая (или 1 капсула) из коры скользкого вяза. • Один стакан чистой воды. • Виноградный, грушевый, абрикосовый сок, сок из папайи или любой другой не цитрусовый фруктовый сок (110 г). • Одна чашка хлопьев или сваренной цельно зерновой каши (снятое молоко, натуральные подсластители и не цитрусовые фрукты могут быть добавлены, за исключением яблок, бананов, дыни и любых сушеных или тушеных фруктов). • Одна цельно зерновая сдоба, рогалик или кусок хлеба, разогретый в тостере (может быть добавлен кусок несоленого масла или маргарина холодного отжима и, при желании, 1 чайная ложка натурального фруктового желе или меда). • Одна чашка черного декофеинизированного кофе, или 1 чашка горячей воды с лимонным соком, или 1 стакан снятого молока (выбрать только одно).

Второй завтрак, по желанию (выберите 1 или 2 блюда):

яблоко, банан, фруктовый сок, простой низко жирный йогурт, сухофрукты (не обработанные серой), несколько зерен миндаля

Обед

- Один стакан чистой воды. • Сырой свежий овощной салат с оливковым маслом и/или приправой из лимонного сока из свежей зелени (по желанию может быть добавлена небольшая порция одного из следующих очищенных (без кожи) продуктов: белого мяса цыпленка, индейки, консервированного в собственном соку тунца, нежирного сыра). • Простой нежирный йогурт или 1 цельнозерновое печенье. При необходимости 1 чашка черного декофеинизированного кофе, или 1 чашка горячей воды с лимонным соком, или 1 стакан снятого молока, или 1 стакан сельтерской или минеральной воды с выжатым в него лимоном (выбрать только одно). или • Один стакан чистой воды. • Одна чашка бульона без соли, или 1 чашка домашнего овощного супа (немного зелени и без томатов) — при желании. • Салат из свежих фруктов на листе салата и маленькая порция мало жирного творога (можно приправить мало жирным йогуртом). Послеобеденная закуска (около 3 ч дня, если пожелаете, выберите 1 или 2 блюда):

цельно зерновая рисовая лепешка (без всего или с 1 чайной ложкой меда или натурального фруктового желе); фруктовый сок; 1 долька дыни; 1 чашка нежирного и несоленого бульона, 100 %-ный натуральный фруктовый замороженный сок, 1 чашка чая из сафлора.

Ужин

- За полчаса перед обедом: 1 стакан 100 %-го грейпфрутового сока — при необходимости. • Один стакан чистой воды. • Одна чашка домашнего ячменного супа — или 1 чашка супа из коричневого риса (приправлено зеленью, без жира, и предпочтительно без соли) — при желании. • Сваренные (предпочтительно на пару) овощи (в правильном сочетании корнеплодных и некорнеплодных, желтых и зеленых). • Малый зеленый овощной салат (смешанная зелень), политый оливковым маслом и лимонным соком, — при желании. • Рыба, птица (без кожи) или баранина — 110—165 г, очищенная от всего жира (сваренная, приготовленная на гриле, на пару или печеная, но только не жареная!!) • Печеное яблоко (подслащенное 1 чайной ложкой меда или кленового сиропа), свежие фрукты, натуральный фруктовый лед (выберите что-то одно). • Одна чашка фиточая (из ромашки, коровяка или арбузных семян); 1 чашка черного декофеинизированного кофе (без сахара); 1 чашка горячей воды со свежим лимонным соком; 1 стакан сельтерской или минеральной воды с выжатым в него лимоном (выбрать только одно). Вечерняя закуска, по желанию (выберите 1 или 2 блюда): один стакан фруктового сока; 1 цельно зерновая лепешка; 1 свежий фрукт (персик, танжерин, апельсин, нектарин и т. д.); 1 чашка тушеных фруктов. Перед сном: 1 чашка сафлорового чая.

Примечание. Чай из коры скользкого вяза и сафлоровый могут быть переставлены местами: сафлоровый — за полчаса до завтрака, а из коры скользкого вяза — перед сном.

Несовместимые комбинации

Большинство людей не знает, что некоторые пищевые продукты не должны быть объединены в одной и той же еде, но, если желательно, могут быть съедены отдельно. Это происходит потому, что некоторые комбинации продуктов могут причинять вред организму, который рано или поздно сказывается в виде плохого пищеварения, неправильного расщепления и усвоения жизненных питательных веществ. Когда это происходит, результатом является кишечный дискомфорт, недостаточное питание и плохое функционирование кишечника. Поедая огромное количество кислотообразующих продуктов, вы готовите почву для общего накопления токсинов. Определенных комбинаций продуктов в одной еде следует избегать. Приготавливая пищу, старайтесь выдерживать рекомендуемый ранее кислотно-щелочной баланс.

- Не объединяйте цельно зерновые продукты, т. е. каши, хлеб и т. д. с плодами цитрусовых, соками цитрусовых или тушеными и сушеными фруктами.
- Не объединяйте плоды цитрусовых или их соки с молочными продуктами типа сыра, молока или йогурта.
- Не объединяйте любые фрукты с изделиями из белой муки типа хлеба, крекеров, каш, макарон и т. д.
- Не объединяйте бахчевые, сырые яблоки или бананы с другими пищевыми продуктами. Они могут быть съедены отдельно.
- Не добавляйте молоко, сливки или сахар в кофе или чай.
- Не объединяйте слишком много кислотообразующих продуктов (белки, некоторые крахмалы, сахара, жиры и масла) в одной и той же еде.

Напоминания

- Шесть—восемь стаканов чистой воды ежедневно являются дополнительными ко всем другим напиткам, т. е. к соку, чаю, кофе и т. д.
- Лецитин в гранулах может быть добавлен к напиткам или посыпан на готовое блюдо.
- Фиточаи лучше пить без добавления молока, сливок или сахара. Чайная ложка сока лимона или чайная ложка меда может быть добавлена по желанию.
- Лучше пить сафлоровый чай чаще, чем другие фиточаи. Однако он не должен быть использован слишком скоро после приема чая из коры скользкого вяза. Между питьем этих чаев должно пройти как минимум несколько часов.
- Молоко, сливки или сахар не должны быть добавлены к натуральному декофеинизированному кофе. Разрешается не больше трех чашек кофе в день.
- Первичные очищающие средства организма — это фрукты и фруктовые соки, чистая вода и травяные чаи, а первичные строители тела — овощи и овощные соки. Эти “очищающие средства и строители» — основа диеты. Относительно немногих фруктов и овощей, которые являются кислотообразующими, не следует слишком беспокоиться, если явная реакция на них не происходит. Если же она есть, их нужно исключить из диеты. Учитесь понимать ваш собственный организм.
- Промежуточные закуски необязательны.

- Всегда тщательно выбирайте продукты при формировании ежедневного или еженедельного меню. Меняйте выбор продуктов, чтобы разнообразить питание.
- Лучше использовать ограниченное количество специй, подсластителей, сливочного масла, маргарина и растительных масел во время приготовления пищи или при добавлении к уже готовой еде.
- Кислотный уровень и уровень холестерина в крови уменьшаются при ограничении потребления жиров и сахаров.
- Продукты, вызывающие аллергию, нужно исключить, даже если они есть в списке разрешенных.
- Газированные напитки, особенно обычная и диетсода, не разрешаются. Единственное исключение — сельтерская вода или естественно газированные минеральные воды, к которым может быть добавлен сок лимона или лайма. Но даже эти напитки должны быть использованы только изредка.
- Свежие фрукты, овощи и продукты с высоким содержанием клетчатки образуют наилучшую основу для адекватного, ежедневного опорожнения. Кроме того, в дополнение к этим продуктам, клизмы или естественные слабительные средства часто помогают в случаях хронического запора. Колонотерапия должна выполняться профессионально и только с одобрения врача.
- Красное или белое вино (55—110 г) может быть выпито иногда, но только если не происходит приема любых лекарств от подагры.
- Все молочные продукты: молоко, сыр, йогурт и т. д. — должны быть снятые (т. е. обезжиренные) или с низким содержанием жира. Есть их следует только в умеренных количествах.
- Хорошая замена чашки кофе — чашка горячей воды с соком лимона или лайма.
- Переедание никогда не разрешается, даже тех продуктов, которые разрешены.
- Ешьте меньше — живите дольше!

Источник:

[Дж. Пегано. «Лечение псориаза — естественный путь» \(2001\)](#). Перевод на русский — участник форума Михаил Песляк.

<Post_content (font Calibri 11)>

Рекомендуемая тема форума — <URL_ as Forum_topic_title>