

## Псориаз и еда. Система питания PNL при псориазе

Автор: участник форума **Львёнок**

*Статья посвящается моим родителям*

### СОДЕРЖАНИЕ:

Псориаз и еда. Система питания PNL при псориазе .....	1
Часть 1. Общие сведения. Псориаз и кишечник .....	2
Часть 2. Возможные причины воспаления кишечника. Еда как провокатор .....	3
Часть 3. Фантазии на тему аутоиммунных заболеваний .....	7
Часть 4. Как снять воспаление кишечника? .....	11
Часть 5. Вопросы и ответы .....	13
Часть 6. Мой опыт применения системы PNL .....	16
Часть 7. Система питания. Продукты полезные и вредные .....	19
Часть 8. Рецепты и образцы ежедневного меню .....	21

Псориаз – довольно противная болячка, она досаждала людям на протяжении многих лет. Люди с псориазом тратят годы жизни и большие деньги, чтобы научиться с ним уживаться.

Поначалу терзают вопросы «Почему я?», «Как с этим жить?» и т.п. Этот непростой период каждый человек обычно проходит с большими нервными перегрузками, в результате привыкая к своему псориазу и находя с ним общий язык. А куда денешься?

В первый, самый сложный период, человек нуждается в поддержке. Именно в этот момент можно «наломать дров» и совершить множество ненужных и даже опасных для здоровья действий.

Необходимая информация на сайте [psora.net](http://psora.net), а также дружеская поддержка, которую находят люди с псориазом на форуме [psoranet.org](http://psoranet.org), — бесценны.

К моменту написания статьи автор текста, участвующий в форуме под ником Львёнок, жил с противной зудящей и шелушащейся формой псориаза 14 лет. За эти годы были перепробованы более десятка методов облегчения состояния – лекарственные, курортологические, аппаратные и др. И ни один из них не дал стабильного, длительного улучшения. Однако связь между едой и состоянием кожи за это время стала очевидной.

В отличие от ранее применявшихся методов, система питания PNL<sup>\*</sup>) дала ощутимые положительные и, надеюсь, долгосрочные результаты.

Хочется сказать большое спасибо организаторам сайта и всем тем, кто поддерживает его функционирование на протяжении 15 лет. Отдельно хочется поблагодарить модераторов и администраторов форума [psoranet.org](http://psoranet.org) за создание творческой и доброй обстановки на форуме.

Спасибо всем участникам раздела о питания при псориазе – <https://psoranet.org/forum/15/> за осторожные оценки, дружескую критику и уточняющие вопросы. Специальная благодарность участникам форума: **морощка** – за её идею о вкусной, здоровой, разнообразной и эффективной диете при псориазе, и **FROL** – за конструктивные замечания и редакторскую правку.

\*<sup>1</sup>Аббревиатура PNL означает Псора-Нет-Львёнок (Пи-ЭН-эль), что отражает заметную роль участников форума в разработке нижеизложенной системы.

## Часть 1. Общие сведения. Псориаз и кишечник

### ***Некоторые сведения о псориазе и взаимосвязи между воспалённым состоянием кишечника и состоянием кожи.***

Многие поколения серьёзных ученых посвятили немало времени псориазу, произвели классификацию заболевания, поделили его на типы, выдвинули ряд теорий, основанных на результатах серьёзных исследований и анализе статистических данных. Однако, к сожалению, причина псориаза пока не установлена.

Что же мы знаем об этой болезни? Как он возникает? Ответа пока нет. Такого ответа, который бы позволил устранить причину. Псориаз может возникнуть в любом возрасте и при любом достатке. Человек, у которого возник псориаз, может жить в любой точке Земного шара.

Все современные препараты устраняют последствия псориаза. Будь то гормональные мази или современные биологические препараты (биологические модификаторы иммунного ответа или антицитокиновые препараты). Все они оказывают влияние на последний элемент длинной цепочки. На биохимические процессы, происходящие в коже.

Помимо лекарственных препаратов, существуют методы, которые могут принести облегчение состояния людей с псориазом. Опыт людей с псориазом, отражённый на нашем форуме и сайте, говорит о возможном улучшении состояния у тех, кто голодает, и у тех, кто питается строго определёнными продуктами. Есть много сообщений о положительных результатах применения тиосульфата, о позитивном действии мазей на основе солидола, о ремиссиях после отдыха на морских курортах в сочетании с загаром, особенно на Мёртвом море, о положительном эффекте загара в соляриях.

Существует также ряд ситуаций — провокаторов состояния псориаза, которые могут ухудшить состояние. Еда. Нервный стресс. Перенесённые заболевания, которые лечили антибиотиками.

При этом нет ни одного метода, который бы помогал всем. Даже самые современные и безумно дорогие антицитокиновые препараты действуют на людей с псориазом по-разному.

Каким образом можно собрать всё воедино и объяснить причину? Пока этого никто не знает.

Практические рекомендации, сформулированные д-ром Дж. Пегано в книге «Лечение псориаза – Естественный путь» – [https://psora.net/uploads/art3dp/JP\\_NW.pdf](https://psora.net/uploads/art3dp/JP_NW.pdf), дали облегчение множеству людей, применивших их. Гипотеза Дж. Пегано о повышенной проницаемости кишечника, о провоцирующими псориаз элементах тех или иных продуктов дополнена концепцией СИБР (синдром избыточного бактериального роста), утверждающей, что не только сами продукты могут служить источником элементов-провокаторов, но и бактерии в кишечнике также могут продуцировать элементы, провоцирующие псориаз. Причём этими провоцирующими элементами могут быть как результаты деятельности живых бактерий, так и вещества (агенты), образующиеся после их гибели.

Есть сообщения, что у людей с псориазом воспалён тонкий кишечник. Ввиду значительной длины и площади кишечника воспаление подобного рода весьма существенно действует на всю иммунную систему. Кишечник можно сравнить с кожей человека. Он выполняет функцию защиты от очень агрессивной среды, расположенной в кишечнике. От среды, которая призвана разлагать биологические элементы на составляющие.

Непрекращающееся хроническое воспаление такого большого по площади органа может повлечь за собой целый ряд системных нарушений в организме. Аспекты взаимосвязи псориаза и других заболеваний также рассматривались рядом ученых, которые пришли к выводу, что подобная связь существует. Представьте себе, что половина вашего кожного покрова воспалена из-за излишнего загара на солнце. Ваше самочувствие будет отвратительным, и болеть будет не только кожа. Площадь тонкого кишечника значительна (около 0,5 м<sup>2</sup>, если считать его идеально гладкой трубой) и сопоставима с площадью кожи (около 2 м<sup>2</sup>). Я встречал утверждение, что если считать все складки и ворсинки, то площадь тонкого кишечника составит около 200 м<sup>2</sup>. И постоянное воспаление поверхности на такой площади, безусловно, будет влиять на иммунную систему и весь организм в целом. Я интуитивно связываю воспаление кишечника и с частыми и острыми простудными заболеваниями, и с акне в подростковом возрасте.

Почему же воспалённый кишечник у людей с псориазом не возвращается к естественному состоянию, хотя иммунная система организма прекрасно справляется с проблемами в других органах человека?

## Часть 2. Возможные причины воспаления кишечника. Еда как провокатор

***Обсуждаются возможные причины, провоцирующие «псориазное состояние» кишечника.***

Теперь возможно перейти к поиску причин, по которым может произойти «псориатическое воспаление» кишечника.

Так всегда ли иммунная система самостоятельно справляется со всеми проблемами? Не всегда.

Раны, приобретённые в условиях высокой температуры и высокой влажности, например во влажном и жарком климате, могут не заживать, а гнить. То же самое может происходить в кишечнике. Химус, обработанный желудочным соком, нейтрализованный в двенадцатиперстной кишке желчью, обработанный ферментами, призванными разлагать биологические материалы — это очень агрессивная среда. И единожды воспалённый кишечник под воздействием этой среды может уже никогда не восстановиться.

В состав химуса также входят бактерии. В сообщениях участников форума имеются указания на улучшение состояния людей с псориазом, страдающих несостоятельностью баугиниевой заслонки, после проведения хирургической операции по устранению этой проблемы. На основании этого можно предположить, что бактерии, попадающие в тонкий кишечник из толстого через баугиниевую заслонку (Рис. 1), ухудшают состояние кожи людей с псориазом.

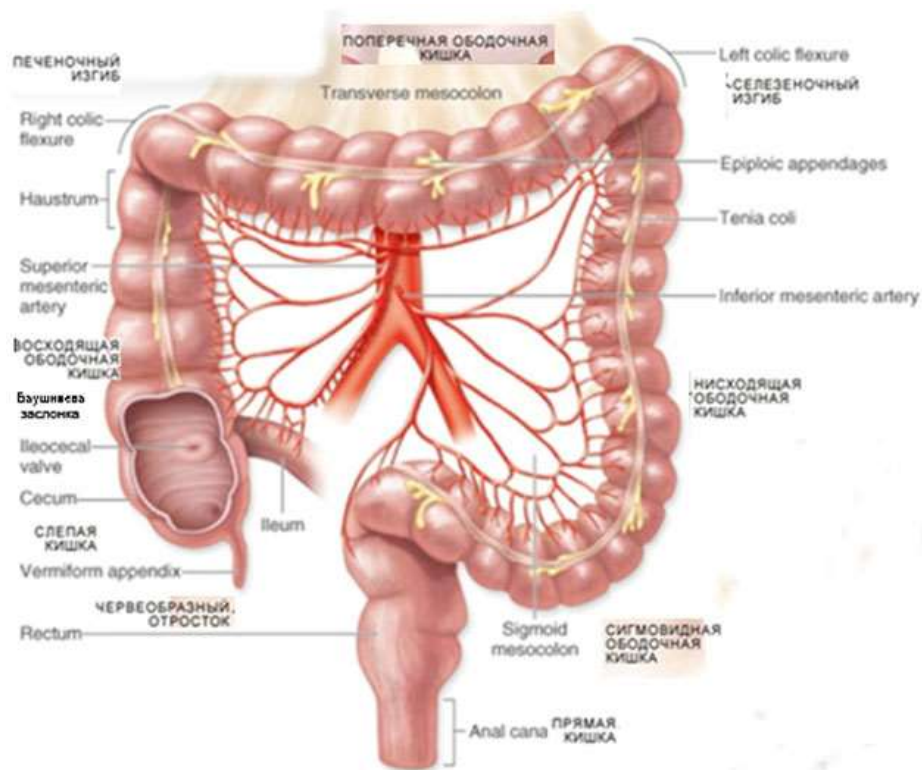


Рис. 1. Строение толстого кишечника. Слева показан *ileocaecal valve* – илеоцекальный клапан, или баугиниева (баушниева) заслонка.

Несостоятельность баугиниевой заслонки – довольно редкий диагноз. Мало кто знает, что это такое и где она находится, потому что диагностируется крайне острое состояние, имеющее видимые последствия и требующее оперативного вмешательства. Возможно, у части людей эта проблема не так остра и поэтому не диагностируется. Также возможно, при продвижении химуса из слепой кишки в восходящую ободочную кишку часть бактерий, живущих в толстом кишечнике, при сокращении слепой кишки проталкивается в тонкий кишечник.

Второй путь, которым бактерии могут попасть в тонкий кишечник (Рис. 2) – через желудок. Бактерии в еде, бактерии из ротовой полости попадают в желудок непрерывно. И учитывая, что в результате потребления некачественной еды может возникнуть понос, можно смело утверждать, что часть бактерий, попавших в желудок, выживает и переходит в кишечник.

По-видимому, выживает и часть бактерий, попадающих в желудок из носоглотки при воспалении последней. Количество бактерий, попадающих в желудок в период болезни, значительно превышает обычное количество. И реакция организма, состоящая в отсутствии аппетита в период болезни, вполне возможно, является просто защитной реакцией. Вместе с едой из воспалённого горла в кишечник может попасть огромное количество бактерий.

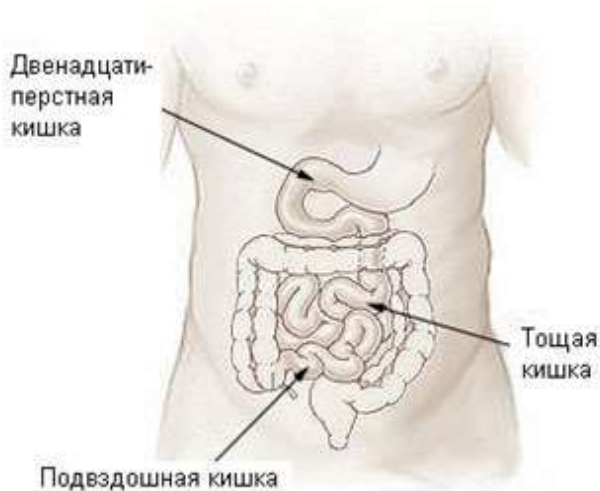


Рис. 2. Строение тонкого кишечника.

Возможно, агрессивность среды в кишечнике возрастает из-за неидеального результата нейтрализации кислой реакции химуса в двенадцатиперстной кишке. И это может быть одной из прямых причин воспаления кишечника. **Есть предположение, что редкое положительное действие на псориаз гепатопротекторов как раз и состоит в улучшении состава желчи и улучшении результата нейтрализации химуса.**

Какие ещё могут быть причины воспаления кишечника?

- Механические повреждения, например, разжёванными кислотостойкими оболочками фруктовых косточек.
- Реакция на инфекции, попавшие в кишечник. Особенно в период болезней.
- Реакция на продукты жизнедеятельности бактерий (вышеупомянутая гипотеза СИБР).
- Вредными для снятия воспаления кишки могут быть и постоянно попадающие в ЖКТ бактерии из больного горла (при постоянной фокальной инфекции миндалин, хроническом тонзиллите), бактерии из толстого кишечника и бактерии, содержащиеся в еде. И в этом случае можно попытаться уничтожить нежелательные группы бактерий бактериофагами. О положительном влиянии бактериофагов на больных псориазом сообщалось на нашем форуме.
- Причиной продолжающегося воспаления может быть и аллергическая реакция на продукты питания. Негативное действие на кожные заболевания часто имеют шоколад, сахар, алкоголь, газированные напитки и др.

Возможно (и даже скорее всего), все эти факторы сочетаются и влияют один за другим. Как качели, раскачивая и постепенно ухудшая состояние кишечника.

Например, процессы, происходящие в двенадцатиперстной кишке, могут быть идеальны в большинстве случаев, но при сильной интоксикации организма алкоголем, при заболеваниях, когда печень сильно нагружена, человек лежит, процесс нейтрализации кислой реакции химуса может быть далёк от идеального. В результате ещё один кусочек тонкого кишечника воспаляется и не может вернуться в первоначальное состояние под воздействием «агрессивной внешней среды» – содержимого кишечника.

Так почему же среда в кишечнике агрессивная? Что делает её таковой? Самое время вспомнить о режиме питания, разработанном д-ром Дж. Пегано.



Не вдаваясь в подробности теории о кислотно-щелочной реакции организма на продукты, можно заметить, что ряд продуктов, запрещённых в этой системе питания, очень долго переваривается желудком. Например, говядина. В желудке еда измельчается до крохотных частиц, но в этих частицах еды остаются пространства, в которых могут размножиться бактерии, изначально находившиеся в еде. **Не зря во многих странах еду не хранят, а едят только свежеприготовленную.**

Далее, любой жир задерживает пищу в желудке. Даже растительное масло задерживает овощной салат в желудке по сравнению с салатом, не заправленным маслом. **А свинина из-за большого содержания жира находится в желудке наибольшее количество времени.** Возможно, уже в момент нахождения в желудке в этих продуктах могут начаться гнилостные процессы. Жир замедляет обработку твёрдых белковых продуктов желудочным соком. Эти продукты находятся в желудке дольше других. И красное мясо, и жиры нежелательны при питании по системе Дж. Пегано.

Когда содержимое кишечника оказывает влияние на кишечник? Постоянно! Но – с некоторой оговоркой. Пока человек бодрствует, моторика тонкого кишечника проталкивает химус вдоль кишечника. Но человек засыпает, многие процессы в его организме замедляются. Моторика кишечника замедляется, и химус дольше соприкасается с кишечником. Дольше, чем днём. **Поэтому не надо спать с полным желудком или с заполненным тонким кишечником.**

Влияние бактериального содержимого толстого кишечника на псориаз можно примерно оценить. Известно, что в толстом кишечнике в основном впитываются вода, витамины. А негативные, гнилостные элементы не впитываются. Гидроколоноскопия, рекомендуемая Дж. Пегано как одна из начальных процедур при лечении псориаза, может изменить состав бактерий, обитающих в толстом кишечнике. Но сам по себе этот метод не приносит облегчения людям с псориазом, поэтому прямого влияния, скорее всего, нет. Возможно, существует влияние бактериального состава из толстого кишечника на бактериальный состав тонкого кишечника. Бактерии могут попадать в тонкий кишечник из толстого и днём, но в скором времени будут возвращены обратно в слепую кишку естественным движением химуса.

Проблема может возникать и ночью. Толкать продукты пищеварения слепой кишке в горизонтальном положении физически легче, чем вверх. Но при этом, возможно, баугиниевая заслонка чуть изменит характер работы. И если в дневное время, даже при неидеально работающей баугиниевой заслонке, бактерии, попавшие из толстого кишечника в тонкий, будут быстро возвращены в толстый естественной моторикой, то ночью эти процессы замедлены. И бактерии попадут в химус, находящийся в подвздошной кишке, в нём начнётся интенсивное размножение бактерий. Эти бактерии начинают размножаться в зоне у баугиниевой заслонки и постепенно распространяются вдоль по кишечнику, возможно, вплоть до двенадцатиперстной кишки. Именно когда человек спит, у бактерий достаточно времени, чтобы размножиться в тонком кишечнике.

Химус в подвздошной кишке и без этого должен быть бактериально неблагоприятен. Сразу после желудка, в двенадцатиперстной кишке, обработанный желудочным соком и желчью пищевой комочек ещё не заражен большим количеством бактерий. По той простой причине, что бактериям нужно время, чтобы размножиться. Но вот химус идёт своим чередом по тонкому кишечнику. Бактерии кишечника присоединяются к собственным бактериям химуса, оставшимся в нём после прохождения желудка и двенадцатиперстной кишки. В конце тонкого кишечника он уже предельно «загрязнён» бактериями и продуктами их жизнедеятельности. Возможно, поэтому в подвздошной кишке и в тощей кишке процессы впитывания различны. Подвздошная кишка более приспособлена к нахождению в ней бактериально зараженного химуса. Если химус остаётся в тонком кишечнике, особенно в тощей кишке, на ночь, то он с высокой степенью вероятности будет захвачен бактериями и бактерии встретят утреннюю часть пищевой массы

прямо у двенадцатиперстной кишки. Поэтому даже у людей с идеально работающей баугиниевой заслонкой тоже может быть избыточное количество бактерий в тонком кишечнике.

Продукты жизнедеятельности бактерий тонкого кишечника также могут провоцировать избыточную агрессивность среды в кишечнике и тем самым – дальнейшее воспаление. И возможно, само воспаление кишечника провоцирует неадекватный ответ иммунной системы и, как следствие, приводит к проявлениям псориаза. Так, воспалённая кишка начинает пропускать нежелательные элементы агрессивной внешней среды в кишечнике, которые в свою очередь поддерживают воспаление кишки изнутри и тоже являются источником повышенной нагрузки иммунной системы, тем самым провоцируя развитие псориаза.

### Часть 3. Фантазии на тему аутоиммунных заболеваний

***Почему иммунитет начинает атаковать собственные клетки? — возможно, по причинам, изложенным в этой части.***

Что же происходит с кишечником при постоянном негативном воздействии?

Если натереть мозоль на руке, подождать, пока пройдёт, ещё натереть мозоль, подождать, пока пройдёт, ещё натереть, и так раз за разом, то спустя короткое время кожа на этом месте перестанет быть такой же, как была. Она станет другой. Это будет ответом организма на изменившиеся условия.

Так и с кишечником. Если регулярно смачивать его «агрессивной химией», то он изменит своё состояние. Уверен, что у всех городских жителей цивилизованных стран кишечник не такой, какой был лет ещё сто назад у их предков.

Почему помогают и диеты, и системные препараты, снижающие иммунитет?

Системные препараты угнетают работу иммунной системы в целом и вызывают количественное снижение биологических элементов иммунитета.

Диета не может похвастать такими результатами по уничтожению биологических элементов. Она не снижает иммунитет. Она снижает иммунный ответ организма. И вследствие этого происходит количественное изменение биологических составляющих иммунитета.

Таким образом, под влиянием правильной системы питания организм перестаёт вырабатывать что-то и, как следствие, проходит иммунная реакция в коже.

Начинаем диету. Снижается содержание какого-то биологического элемента, и псориаз уходит. Но чуть что не так – опять количество какого-то элемента превышает критическое, и псориаз возвращается.

При системе питания PNL изменяется содержимое кишечника, продолжительность нахождения химуса в кишечнике. Как за счёт собственно пищи, так и за счёт изменения количества ферментов. Возможно, еда анализируется организмом и в дальнейшем в нужном количестве вырабатываются ферменты, которыми она будет впоследствии обработана. Но происходит это не за один день, ЖКТ постепенно привыкает к еде и начинает вырабатывать нужные для неё ферменты в определённых объёмах.

Многие сталкивались с такой ситуацией: если долго «посидеть» на овощах, а потом съесть много мяса, то будет не очень комфортно. В компонентах, вырабатываемых поджелудочной железой, нужных ферментов не окажется. У северных народов маловато некоторых ферментов и они вынуждены ферментировать рыбу до её употребления. Скорее постоянное питание рыбой, которая долго хранилась и частично за это время ферментировалась, снижает количество вырабатываемых организмом ферментов. Если организм не снизит количество этих ферментов, то они начнут разрушать кишечник. Попадая в среду с иным типом питания, представители северных народов уже могут есть любую пищу. Их организм перестраивается.

**Красное мясо поэтому лучше не включать в рацион. Организм перестанет вырабатывать ферменты, необходимые для его разложения. Возможно, именно эти ферменты и разлагают кишечник. Все**

**млекопитающие в этом смысле похожи. Ферменты действуют одинаково и не различают «мясо человека» и «мясо млекопитающего».**

Количество бактерий в кишечнике может измениться в зависимости от состава питательной среды (еды, употребляемой в пищу). Могут измениться как количественный, так и качественный состав бактерий, существующих в кишечнике и, соответственно, количественный и качественный результаты их работы. Изменив состав среды, которая воздействует на кишечник, мы меняем его состояние и реакцию самого кишечника. А он в значительной мере состоит из тканей, вырабатывающих «иммунный ответ». И тем самым меняем этот ответ. Возможно, после этого меняются и абсолютное количество, и процентные доли иммунных элементов в организме в целом, и именно это приводит к ремиссии.

Однако состав содержимого кишечника меняется длительное время. Организму вообще нужно время, чтобы перестроиться и выработать соответствующие еде ферменты в необходимых количествах. Кишечнику нужно перестроиться и изменить иммунный ответ в ответ на изменившуюся среду. Всё это происходит постепенно. Плавно. Это организм, и никакого мельтешения или мгновенной реакции тут быть не может. **Чтобы помочь организму сбалансировать количество необходимых ферментов, надо съедать приблизительно одно и то же количество пищи по нутриентному составу и весу в одно и то же время в течение суток.**

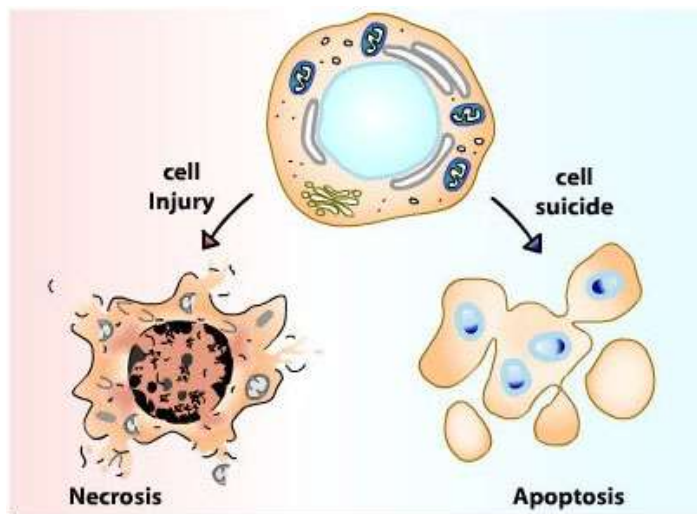
Проблемы с иммунным ответом в кишке могут влиять на кожу следующим образом.

При переваривании часть клеток кишечника под воздействием тех или иных упомянутых ранее факторов разрушается. Специфический белок, содержащийся в клетках кишечника, воспринимается в качестве антигена и на него вырабатывается антитело с определённой детерминантной группой. И в этом нет ничего страшного. Потому что этот специфичный белок находится внутри клеток кишечника и внутри целой клетки иммунная система его не видит. Разрушенные клетки эвакуируются вместе с химусом.

Клетки кишечника и кожи в каком-то смысле одинаковы. Они защищают организм от внешнего воздействия. Возможно, что и в клетках эпидермиса – кератиноцитах – присутствует белок с такой же группой.

Клетки эпидермиса, как и любые другие клетки, могут умирать от некроза. Клетка — это сложная биологическая система. И в ней может что-то пойти не так. И не доживёт она до старости, до апоптоза (генетически запрограммированной клеточной гибели), а погибнет ускоренно. N- или T-киллеры могут её убить из-за внешней атаки. Причиной может быть механическое повреждение (укол, потёртость) или механическое сжатие, как на внешней стороне локтя или в складке кожи. Происходит некроз клетки эпидермиса (Рис. 3). И клетка некоторое время существует в полуразрушенном состоянии.





CELL DEATH:  
NECROSIS VS. APOPTOSIS

Рис. 3. Гибель клетки: некроз и апоптоз.

Рядом с клеткой находится антитело с детерминантной группой, выработанной на специфичный белок клетки кишечника. Этих антител в организме с избытком, они постоянно продуцируются из-за непрерывающихся процессов гибели клеток кишечника. Антитело определяет специфичный белок из полуразрушенной клетки, так как он имеет все признаки антигена и делает всё, чтобы иммунная система его уничтожила, вызывая иммунный ответ. Рядом находится Т-хелпер, который выделяет цитокин, распространяющий информацию: антиген с определённой детерминантной группой нашёл антиген, и CD8+ Т-киллер, на поверхности которого расположено антитело с аналогичной детерминантной группой, имеет повод отправиться к месту действия и посмотреть, что происходит. Видит он повреждённую, но ещё не полностью разрушенную клетку и воспринимает это как угрозу. Реагирует, выбрасывая ФНО-альфа (фактор некроза опухоли), вызывающий воспаление, которое запускает пролиферацию (деление клеток) и призывает макрофаги, чтобы они уничтожили остатки некротической полуразрушенной клетки. Определяет как антиген специфический белок разрушенной клетки и находит его на поверхности соседней здоровой клетки.

Специфический белок не атакует клетку, он рядом, он просто соприкоснулся с соседней клеткой. Но лимфоциту это неизвестно. У него нет возможности разобраться. А вдруг это антиген, который уже попал в клетку, размножился в ней и пытается выйти из поражённой клетки? В силу характера своей работы Т-киллера, этот Т-лимфоцит считает, что если уничтожит саму клетку, то уничтожит и проблему на её поверхности. И начинает эту клетку убивать. Путем разрыва клеточной оболочки. В результате на соседние клетки попадают остатки клетки, вновь уничтоженной Т-киллером. И процесс повторяется.

**При расчёсывании происходит механическое давление на некротические клетки, оно раздавливает их содержимое по «сторонам», псориазический процесс ускоряется. Поэтому не следует беспокоить зоны с псориазом механическим воздействием и расчёсывать их.**

В нормально развивающейся коже деление клеток происходит в базальном слое (Рис. 4). Возможно, при псориазе, когда базальный слой сильно повреждён, в нём «зияют дыры», шиповатый слой проявляет свою камбиальную функцию, и в нём начинается интенсивное деление клеток.



Рис. 4. Слои эпидермиса (источник: *Википедия*, статья «Эпидермис»).

Учитывая, что кожа является выделительным органом, остатки клеток базального слоя, все элементы иммунной системы, находящиеся в базальном слое, выталкиваются к поверхности и попадают в шиповатый слой. И запускают и в этом «толстом» слое (по сравнению с «тонким» базальным слоем) процесс пролиферации, начиная также убивать клетки. Что и обеспечивает очень интенсивное шелушение при некоторых разновидностях псориаза. В наихудшем для человека случае псориазные процессы развиваются, пока полностью не захватят всю кожу.

Поступление новых антител полностью зависит от состояния кишечника. Перестали в кишечнике гибнуть антитела в огромном количестве, их избыточное количественное производство иммунной системой резко снизилось, избыточное количество антител перестало поступать в кожу, их плотность стала менее критической – и псориаз отступает.

Склонность к псориазу, возможно, заключается как раз в том, что в клетках эпидермиса и тонкого кишечника у части людей совпадают специфичные белки.

И разные виды псориаза, возможно, связаны с тем, какие именно антитела выработаны и на какой из белков клетки они действуют.

По аналогичной схеме могут развиваться и другие аутоиммунные заболевания.

Очень интересен тот факт, что антитело вырабатывает детерминантную группу не на весь чужеродный антиген, а на его часть. Точнее, вырабатывает несколько антител на разные части антигена с разными детерминантными группами. Это позволяет организму реагировать на мутировавшие инфекции и вирусы. Произошла мутация вируса гриппа. Приходит антитело, которое выработано на немутировавшую часть и говорит: «Ага! Я тебя опознал, ты – чужак!». И вырабатывает новые антитела, в том числе и на новую часть антигена. Получается, отрастил хулиган усы или сменил цвет майки, но его узнали по брюкам и ботинкам. И сделали следующую фотографию. Новых усов и новой майки. Так что, когда он сменил всё, кроме усов, его узнают по этим самым усам. И это очень сильное средство борьбы организма с мутировавшими антигенами.

Но в этом же и залог возникновения аутоиммунных заболеваний. Попадает в организм белок, определяемый как антиген. На него вырабатывается несколько антител с разными детерминантными группами. Отдельно на майку, отдельно на усы, отдельно на ботинки. Но если этот белок частично совпадает с белком человека (ну одинаковые у них майки — совпадение), то может возникнуть аутоиммунное заболевание. Будут образованы разные антитела с разными детерминантными группами как на часть белка, отличного от человеческого, так и на часть белка, совпадающего с человеческим. Таким образом, сильнейшее оружие поворачивается против человека.

Как это может произойти? Например, попадает в организм человека огромное количество генетически близкого материала. Стоп! Как попадает? — с едой. Вот тут-то и может возникнуть проблема. Частично сходный с человеческим белком, инородный белок может быть воспринят иммунной системой как антиген. Будут выработаны антитела на разные участки белка. В том числе на участки белка, сходные с человеческим. В результате вырабатывается аутоагрессивное антитело и, как следствие, возникает аутоиммунное заболевание.

Вероятность подобного развития событий будет существенно больше, если животное и человек до этого переболели одной и той же болезнью. Иммунная система человека определит знакомое заболевание и пометит весь белок животного как антиген.

Таким образом, чтобы не получить аутоиммунное заболевание по описанной схеме, надо избегать еды, сходной по геному с человеческой.

Во-первых, не есть себе подобных. Канныализм под запретом.

Во-вторых, не есть себе подобных (в генном отношении) животных.

Обезьянами питаться как-то не принято. И тут вспоминается, что свинья тоже очень сходна с человеком по геному. И болеют свиньи похожими болезнями. Тем же гриппом, например. Так что в свете вышеприведенной схемы возникновения аутоиммунных заболеваний свинину лучше в рацион не включать.

#### Часть 4. Как снять воспаление кишечника?

##### **Что сделать для того, чтобы кишечник восстановился и перестал негативно влиять на кожу?**

Так что же надо сделать для снижения влияния на кишечник его содержимого?

Во-первых, не включать в рацион питания продукты, которые являются «провокаторами ухудшения состояния псориаза». На первом этапе. Пока кишка воспалена.

Во-вторых, иметь более или менее стабильный состав пищи. Если съесть почти одинаковое количество белка в одно и то же время, то и ферментов будет вырабатываться столько, сколько надо для его разложения. Если сильно разнообразить еду, то в какой-то день их не хватит, а в другой день будет переизбыток.

В-третьих, надо уменьшить время нахождения пищи в тонком кишечнике.

В идеале, на ночь в тонком кишечнике не должно оставаться химуса. В этом случае негативное влияние содержимого кишечника на сам кишечник будет минимизировано.

Каким образом этого можно достичь?

Необходимо питаться продуктами, которые находятся в желудке недолго. Чтобы они не успели сгнить.

И питаться так, чтобы весь химус до сна попал из тонкого кишечника в толстый.

Жир и белок находятся в желудке долго. Несколько часов. Потом ещё около десяти часов химус идёт по кишечнику. Условно примем, что человек спит, просыпается, готовит завтрак около 9 часов, значит, имеется 15 часов для прохождения пищи от завтрака до сна. Утром можно съесть пищу сложную для переваривания: белковую еду, возможно, жирную еду, добрать необходимую калорийность углеводами. Эта еда будет долго перевариваться, но за долгий день успеет пройти весь путь до толстого кишечника.

В обед нужна пища «полегче», которая не будет долго находиться в желудке и быстро попадёт в тонкий кишечник. Это углеводы. Они за час покинут желудок и тоже успеют попасть в толстый кишечник до наступления сна.

А чем же поужинать? Ничем!

Что бы вы ни съели на ужин, каким бы видом спорта вы ни позанимались после этого для улучшения моторики кишечника и, соответственно, для ускорения продвижения химуса, он останется на ночь в тонком кишечнике.

Я предполагаю, что люди с определённым геномом, высокие и худые, имеют очень быструю моторику кишечника. Еда у них, возможно, очень быстро проходит по тонкому кишечнику и попадает в толстый. В результате мало что из съеденного успевает впитаться. Гнилостные процессы коротки по времени и результат этих воздействий на организм минимален, тонкий кишечник на ночь остается «чистым». Люди в результате не толстеют. Но если они едят на ночь, то и у них может возникнуть и псориаз и набор лишнего веса.

Чтобы обеспечить пустой кишечник на ночь, нам с вами, не обладающими такими природными свойствами моторики кишечника, как высокие и худые персоны, надо организовать режим питания определённым образом, а именно:

Утром – достаточную в энергетическом смысле порцию белковых и, возможно, жирных продуктов с дополнением углеводами.

В обед – достаточную в энергетическом смысле порцию углеводов с некоторым количеством мононенасыщенных жиров, например, оливкового масла и, возможно, небольшое количество белка, который не задерживается в желудке надолго. Такой белок содержится в рыбе. Но лучше вообще избегать белковых продуктов в обед.

Желательно в обед съесть:

- «быстрые углеводы», а именно овощи, салатные культуры,
- «медленные углеводы», то-есть крупы,
- и на десерт «очень быстрые углеводы», такие, как фрукты. Их сок содержит глюкозу, которая моментально впитается. Чтобы эта глюкоза «не перебила аппетит», фрукты надо съедать в последнюю очередь.

После обеда, возможно, выпить калорийные напитки в течение часа после завершения обеденной трапезы. Пока пища находится в желудке. После этого пить только воду. Общая калорийность блюд должна соответствовать вашей ежедневной потребности.

Специи негативно влияют на состояние людей с псориазом, поэтому до улучшения состояния желательно избегать их применения.

Сразу возникает несколько очевидных вопросов.

**Вопрос первый:** «А смогу ли я обойтись без ужина?»

Сможете. Вечером вам поесть не захочется. Вы уже съели достаточно, чтобы организм комфортно прожил все сутки.

Да, будет хотеться чего-нибудь. Но не поесть. Пить. Через час-полтора после еды. Надо напиться. Выпить тёплой воды с температурой выше температуры тела. Градусов сорок. И спустя некоторое время тоже будет хотеться чего-нибудь. То ли пожевать, то ли попить. Чувства голода не будет. В этом случае надо выпить кружку тёплой воды.

Если желание не прошло, надо выпить ещё одну кружку тёплой воды. И организм прекратит требовать чего-либо. В этот момент ему нужна вода.

**Вопрос второй:** «А смогу ли я заснуть на пустой желудок? Я не могу заснуть, не съев чего-нибудь перед сном!»

Вы легко заснёте на «пустой» желудок. После обеда надо соблюдать неукоснительное правило: ни крошки во рту. Если вы попробуете хоть малюсенький кусочек чего-либо, например, при готовке, желудок выбросит огромное количество желудочного сока, если это будет чуть сладкое, и даже некалорийное, на аспартаме, то произойдет ещё и выброс инсулина. Содержание глюкозы в крови резко понизится. В итоге через пять-десять минут вы будете испытывать жуткий голод и никакими силами не сможете отказаться от еды. От огромного количества еды. В этом случае обойтись «чем-нибудь лёгеньким» не получится.

**Вопрос третий:** «А не растянется ли мой желудок от таких больших порций? Не стану ли я после этого есть больше?»

Вес, объём и калорийность каждой из двух порций не превышает тех же параметров обычного для вас обеда. Наоборот, желудок, который на протяжении большей части дня и всей ночи будет находиться в состоянии без дополнительного веса от еды, успешно сократится до нормальных размеров и пробудет в этом состоянии большую часть суток.

На первоначальном этапе обязательным элементом системы питания являются овощи, поэтому объём будет чуть великоват. Именно на начальном этапе надо есть много овощей. Набитый до отказа желудок обеспечивает чувство сытости надолго. Дважды набитый до отказа желудок обеспечивает чувство сытости на весь день. Потребуется минут десять дополнительных к времени обычного завтрака.

Если вы хотите заодно и похудеть, то можно ограничиться порциями с пониженным содержанием калорий. Около 1300 -1400 ккал (килокалорий) в день, при условии потребления 55 граммов белка в день. Это количество белка соответствует 300 граммам «сырых» белковых продуктов до их приготовления: куриная грудка без кожи, рыба, творог.

Утром надо съесть 700-800 ккал, включая белки и жиры, возможно, и углеводы.

В обед надо съесть 500-600 ккал углеводов. С минимальным количеством жира.

Если вы снижаете вес, то необходимо принимать витамины.

Проследите за реакцией организма. Некоторые витамины вызвали у меня обострение. Компливит, например, не вызывал его никогда.

Если вы решили перейти на подобную систему питания или похудеть подобным образом, вам обязательно следует проконсультироваться с врачом о возможных негативных последствиях с учётом состояния вашего организма и только после этого принять взвешенное решение.

Учитывая положительные результаты, полученные множеством людей в результате применения системы питания Дж. Пегано, на первоначальном этапе лучше руководствоваться перечнем продуктов, разрешённым его системой.

## Часть 5. Вопросы и ответы

### ***Анализ нескольких известных ситуаций при псориазе с точки зрения, изложенной в этой статье.***

Хотелось бы рассмотреть ряд фактов и понять, насколько они соответствуют оговоренным выше причинам псориаза.

#### **1) Псориаз у детей. За что им такое? От чего? Они не пьют алкоголь, питаются по часам, без специй.**

Кишка может быть воспалена и в детском возрасте. Провокаторами могут послужить как еда, так и общая иммунная реакция организма на попадающие в кишечник бактерии и вирусы.

Например, первоисточником может быть болезнь горла. Инфекция попадает в кишечник с пищей.

Проникает в кишечник, кишка воспаляется. И в дальнейшем не может восстановиться уже под влиянием



«внешней среды кишечника» (содержимого кишечника).

Также возникновение у детей дерматозов от употребления шоколада говорит о том, что проблема может начинаться из-за состава еды. Либо сам шоколад как аллерген может вызвать реакцию, которая заканчивается воспалением кишечника, или продукты переработки составляющих шоколада бактериями. Возможно, влияние газированных напитков, сладостей тоже может иметь подобные последствия. Возможен и неидеальный результат нейтрализации кислой реакции химуса в двенадцатиперстной кишке, особенно когда дети спят после обеда. Детям необходим сон после обеда? Знаком с семьёй, в которой растут четыре сына. Самый младший никогда не спит днем. Ему интересно, чем занимаются братья. Так ли необходим детям дневной сон после обеда? Возможно, он необходим уставшим родителям, а не детям?

## **2) Почему голод или внутривенное питание помогают облегчению состояния при псориазе лишь в единичных случаях?**

Концепции Пегано и СИБР не очень хорошо отвечают на этот вопрос. Если количество еды или бактерий в кишечнике уменьшилось, значит, и попадание провоцирующих веществ через «дырявую» воспалённую кишку должно существенно снизиться. И пропорционально должна снизиться псориазическая реакция. Этот факт лучше вписывается в теорию воспалённого кишечника, дающего иммунную реакцию всего организма. Да, голод/внутривенное питание уменьшает количество бактерий, количество молекул поступающих в организм через кишечник. Но не снимает воспаление кишечника и не изменяет агрессивность среды в кишечнике.

## **3) Облегчение псориаза на море в сочетании с загаром. Почему это происходит?**

Ответ на этот вопрос, скорее всего, лежит в плоскости развития общего иммунного ответа на воспаление кишечника.

Можно предположить, что воспаление кишки не напрямую приводит к воспалению на коже, а через систему в целом. Через лимфатическую систему и воспалённые лимфоузлы, которые в этом состоянии, помогая иммунным тканям кишечника, усиленно клонируют иммунные элементы, постоянно теряемые в кишечнике и в коже.

Многие люди, перед тем как обрести видимые проявления псориаза, имеют тенденцию к частым простудным заболеваниям, постоянно воспалённую носоглотку, миндалины, лимфоузлы. Солёная вода и морской воздух богаты солью, ионами, которые могут снимать воспаление носоглотки, лимфоузлов, в результате уменьшая количество производимых элементов иммунной системы и тем самым понижая их общее количество. Достигается правильная для здорового человека концентрация элементов. Лимфоузлы перестают вырабатывать их излишнее количество. Псориаз в результате утихает.

То же можно сказать и о воздействии Мёртвого моря. Загар, вещества, содержащиеся в воздухе, концентрированный раствор соли снимают как воспалительные процессы в целом, так и изменяют течение процессов в коже, в частности. Возможно, в Мёртвом море усиленно, по сравнению с морями обычной солёности, присутствуют процессы, аналогичные осмосу. В организм через кожу попадают элементы, которые изменяют биохимические процессы в коже, приводя к временному исчезновению проявлений псориаза. И даже, возможно, уменьшают само воспаление кишечника, лимфоузлов, что нередко и обуславливает продолжительную ремиссию. Организм также может получать необходимые для борьбы с воспалением элементы через лёгкие вместе с насыщенным специфическими компонентами морским воздухом.

## **4) Почему переход на питание по системе Дж. Пегано помогает не всем?**

Кишка, которая была воспалена, находится в очень агрессивной среде. И если желудочный сок должен быть нейтрализован в двенадцатиперстной кишке, то биологически активные ферменты, цель которых состоит в разрушении биологической массы, остаются в кишечнике. Бактерии и результаты их жизнедеятельности добавляют свою толику в эту среду. И этот состав также влияет на воспалённую кишку и

не даёт ей восстановиться.

Изменение состава питания и, как следствие, изменение содержимого кишечника и уменьшение воздействия содержимого на воспалённую кишку может оказаться недостаточным.

Это можно сравнить с орошением открытой раны солёной водой. А затем слабосолёной водой. И в том, и в другом случае рана заживать не будет.

Мало изменить режим питания с обычного на режим питания по Дж. Пегано. Необходимо питаться так, чтобы кишка восстанавливалась максимальное время.

### **5) Почему помогают фортранс, тиосульфат? И почему потом всё возвращается?**

Эти препараты определённо влияют на состояние кожи в лучшую сторону. Возможно, кишка за это время частично восстанавливается, заживает, перестаёт быть такой воспалённой, какой была до применения этих препаратов, но потом всё возвращается на круги своя. Каким образом могут влиять эти препараты? Во-первых, непосредственно изменять содержимое кишечника. Но это, скорее всего, не главное их действие. Так как действие этих препаратов быстрое, то возможно, они имеют свойство иммуносупрессора, действующего на иммунные ткани кишечника. И именно поэтому при системе питания PNL их применять не рекомендуется. Организму нужно время, чтобы снять воспаление кишки, сбалансировать количество иммунных элементов в организме. Так зачем мешать иммунитету химией, которая его убивает? Если вы жили с псориазическими проявлениями несколько лет, то куда торопиться? Пройдёт псориаз сам через пару месяцев, вместе со стабилизацией иммунной системы. Нужно набраться терпения.

### **6) Почему могут помочь гепатопротекторы? А могут и не помочь?**

По-видимому, гепатопротекторы влияют на вырабатываемую печенью желчь и, возможно, на продукты поджелудочной железы. И тем самым напрямую влияют на состав «внешней среды кишечника». То, что они признаны вспомогательным средством при лечении псориаза, скорее всего, свидетельствует о том, что физико-биологические параметры желчи – это не самое главное для проблемы состава содержимого кишечника.

### **7) Почему при псориазе помогает солидол и мази на его основе?**

По словам знакомых механиков, постоянно занимающихся ремонтом сложных улов и агрегатов, у которых руки постоянно в различных смазках, в том числе и в солидоле, любая царапина на такой «грязной» руке никогда не гноится и быстро заживает. Солидол действует как сильный антисептик и ускоритель процесса заживления кожи не только при псориазе. Скорее всего, он не даёт иммунной системе вызвать воспаление, при его сильных асептических свойствах в рану не попадают патогенные бактерии, и она быстро заживает. Возможно, солидол действует аналогично и при псориазе. Его компоненты не дают иммунной системе «перевоспалить» рану и дать команду на деление клеток. Фактически это иммуносупрессивное действие.

### **8) Почему помогают загар и солярий? Почему источники света с длиной волны 311 нм действуют лучше других?**

Известно, что люди, злоупотребляющие загаром и солярием, имеют повышенный риск возникновения рака кожи по сравнению с людьми, которые не загорают. Как можно предположить, солнечное излучение убивает некоторые компоненты иммунной системы или снижает их активность, в результате чего в коже возникает локальный иммунодефицит.

В зависимости от длины волны максимумы поглощения света кожей располагаются на разных глубинах, так что наиболее эффективный при псориазе свет (ультрафиолет с длиной волны около 308–311 нм) с большей вероятностью провоцирует развитие локального иммунодефицита на тех глубинах, где запускается механизм избыточного деления клеток при псориазе.

### **9) Можно ли пользоваться лецитином, цветочными чаями, скользким вязом, другими «естественными» компонентами, улучшающими состояние и рекомендованными Дж. Пегано?**

Да, этими продуктами можно пользоваться. Они влияют на состояние «внешней среды кишечника» и, снимая агрессивность содержимого кишечника, помогают естественным образом ускорить процесс заживления кишки и соответственно снизить её иммунный ответ. Но и без них у вас со временем псориаз «пройдёт».

### **10) Почему застарелые бляшки при ремиссии уходят самыми последними?**

По-видимому, при псориазе сильно повреждён базальный слой. Клетки шиповатого слоя за счет своего деления пытаются восполнить недостающую защиту дермы. Возможно, после восстановления базального слоя иммунная система даёт команду на остановку деления клеток этого слоя. Но через базальный слой команда на остановку пролиферации не доходит до шиповатого слоя, и клетки этого слоя продолжают активно делиться. Эту команду на остановку деления клеток шиповатого слоя могут дать гормоны, элементы солидола или другие агенты.

Гормональные препараты рекомендуется применять в период ремиссии. По-видимому, их действие при активно развивающемся псориазе (при разрушенном базальном слое) малоэффективно. При обострении иммунная система постоянно даёт команду на деление клеток шиповатого слоя, но при ремиссии, возможно, происходит восстановление и нормализация базального слоя, и остаётся остановить деление клеток шиповатого слоя.

## **Часть 6. Мой опыт применения системы PNL**

### ***Личные ощущения и результаты действия системы PNL на вес тела и псориаз.***

Что такое лишний вес и псориаз, я знаю не понаслышке.

Максимальный вес был 106 кг при максимально нормальном (ИМТ 25) 75 кг. И псориаз тоже здорово порезвился на моей коже:

Так что бороться и с весом, и с псориазом приходилось долгие годы. Иначе вес увеличивался, псориаз захватывал всю голову и начинал лезть из-под волос на лоб, а также увеличивал зоны поражения на остальных участках кожи.

#### **СНИЖЕНИЕ ВЕСА**

Во время первого месяца питания по системе PNL снижение веса составило 7 кг.

Притом, что я один раз в этом месяце присутствовал на праздничном ужине с салатиками, жирной колбасой, уточкой, тортиком и конфетками. И конечно, всё это ел.

Ранее я худел и по системе Гемокод, и по системе дробного питания доктора Гаврилова (торговая марка на момент прохождения курса Доктор Борменталь). В первом случае потерял около 20 кг. Во втором – 32 кг (со 106 до 74 кг).

Оба курса приводили к существенному снижению веса. К сожалению, временному. Приходилось повторять. И повторно они тоже давали эффект. Не без сложностей.

В систему дробного питания очень сложно зайти. Это возможно, но надо где-то неделю усиленно думать, готовиться психологически. Вспоминать те «якоря», которые были заложены в мозг при основном курсе. Это сложно психологически. И это психологическое состояние надо поддерживать. Взвешиваться, рисовать графики. Иначе руки опускаются. Привычка есть много — остаётся. Чувствуешь себя некомфортно, глядя на порции по 100-200 ккал. Это сложное состояние.

И очень легко с системы дробного питания «соскочить». И вот почему. При дробном питании желудок постоянно уменьшен. Но приходит праздник. Вес уже не такой большой, чтобы отказать себе в посиделках с друзьями и родственниками. В итоге съедаешь много. Желудок растягивается, и на следующий день

хочется есть. Нет. Не так. СИЛЬНО ХОЧЕТСЯ есть. И есть много. И после двух дней уже соскакиваешь с системы дробного питания, и опять зайти в неё предельно сложно.

За полтора месяца жизни по описываемой системе PNL у меня два раза были праздники в узком семейном кругу. С большим выбором еды. И оба раза я себе ни в чём не отказывал. И на следующий день спокойно возвращался к этой системе, потому что при этой системе ешь много. Потому что желудок работает в естественном режиме. Два раза в день растягивается и сокращается абсолютно естественным образом.

Явными недостатками тех систем, по которым я худел раньше, является некомфортное состояние организма во время курса. Когда я худел по упомянутым системам, мне было холодно. Временами под кожей, где-то внутри, возможно, на границе жира и мышц, а возможно, и в самих мышцах возникал неприятный зуд. Очень неприятный.

При использовании системы питания PNL испытываешь комфортное ощущение тепла.

Потеря веса минус 7 кг за первый месяц по системе PNL соответствует потере веса первого месяца по системе доктора Гаврилова. Хотя тогда я начинал худеть со 106 кг. А тут с 92 кг. А начальный вес очень влияет на понижение веса в первые месяцы. Чем ты тяжелее, тем быстрее сбрасываешь вес.

При системе доктора Гаврилова ежедневная калорийность была в пределах 1000-1300 ккал. Среднюю калорийность я держал в пределах 1100 ккал. В случае системы PNL ежедневная калорийность была не менее 1400 ккал. Что позволяло два раза в день наесться «до отвала». Чисто психологически очень комфортно два раза в день поесть плотно. И после этого больше есть и не хочется. А принимать пищу 5-6 раз в день по 200 ккал сложно. Для того, чтобы ежедневно приготовить пять-шесть порций еды и потом носить их с собой, соблюдать более или менее равные промежутки между едой, надо иметь большое, очень большое терпение и возможности. Не в любой момент можно поесть.

На мой взгляд, система питания PNL вполне комфортна по ощущениям и удобна с точки зрения практического применения.

## СОСТОЯНИЕ ПСОРИАЗА

Состояние псориаза очень напоминало двигатель, который раскрутил стартер, и он то ли завёлся, то ли нет: чихает, начинает работать на нормальных оборотах и потом опять кашляет. Несколько раз казалось: вот они, видимые улучшения. Через неделю всё пройдет. Но почему-то на следующий день опять возникало состояние не лучше первого дня. И даже пару раз появилось несколько новых пятнышек. Они, правда, прищкварились и начали сразу заживать, но было и пару таких дней.

На начало применения системы питания PNL на туловище в основном у меня были очаги диаметром до 1 см. Раз в 3-4 дня, в результате зачёсов, удавалось легко отделить с них кусочки кожи. Под содранными кусочками оставалась мокрая на ощупь поверхность, мокрое пятно, возможно, с кровью.

На волосистой части головы (ВЧГ) тоже были отдельные очаги чуть меньшего размера, разделённые тонкими полосками белой кожи. Как мозаика. На начало применения данной системы питания площадь воспаления ВЧГ составляла, по моим оценкам, процентов 50-70. Возможно, и больше. Отдельные пятнышки по всей голове и зоны, в которых они были густо расположены. Зуд на ВЧГ был одной из главных составляющих дискомфорта при псориазе. Шелушение тоже доставляло массу неприятных моментов. Невозможно постоянно следить за состоянием плеч. «Перхоть» на плечах неизбежна. Если увлечься, то зачёсы на голове вполне могли закончиться появлением крови.

Через 3 дня после того, как я стал применять систему питания PNL, существенно изменился характер зуда. Он стал не таким интенсивным и не ощущался на протяжении всего дня.

По истечении первой недели изменился характер шелушения. Кожа продолжала шелушиться. При попытке

содрать кусочек кожи он отделялся с трудом. Бляшки как бы «подсохли». И стали больше походить на обычные ранки, которые тоже зудят при заживании. Отдирать кусочки кожи стало сложнее. И под ними уже не было мокрых пятен.

На протяжении первого месяца происходил процесс утоньшения бляшек на теле. На некоторых, до этого воспалённых, выпуклых и гладких бляшках образовалась сеточка морщин, появление которой предвещает восстановление кожи.

Кожа ВЧГ, конечно, чесалась на протяжении первого месяца. Вела себя по-разному. То при расчёсах было ощущение под кончиками пальцев, что кожа «крупинками». То просто слетала хлопьями, как и раньше. Но сухими тонкими хлопьями. Без толстых кусков. Без зачёсов до крови. По привычке погладишь голову, вроде бы и зуда не было, но зачёсы были. Как же важно не дотрагиваться до псориаза... Особенно не точить о него ногти.

В конце первого месяца кожа на ВЧГ в зонах где было мало очагов, почувствовала себя по-другому. Вспомнились ощущения почёсывания, когда псориаза на голове не было. Ещё через две недели состояние и зон с густым расположением очагов стало совершенно иным, чем было вначале.

С четвёртой по шестую неделю на ВЧГ было ощущение боли, сильно стянутой кожи. Это ощущение резко усиливалось при попытке почесать голову. И в результате к концу шестой недели зуд почти пропал.

За первый месяц было несколько локальных обострений по несколько дней. Возможно, это была реакция на конкретную и пока неустановленную еду.

В этот же месяц я переболел вирусной болячкой. Без температуры, но по очереди по несколько дней отболели горло, бронхи и лёгкие, уши. Кашель проходил более двух недель. Были всевозможные отхаркивания и сморкания. Возможно, обострения на коже были связаны с этими процессами.

Не исключаю, что понижение веса, интоксикация от простуды плохо влияли на печень, заставляли её работать в ненормальном режиме и, как результат, возникали обострения на коже.

Специально не использовал лецитин, цветочные чаи, скользкий вяз. Скользкий вяз пил 2 раза, но решил отказаться для чистоты эксперимента. Это средство малодоступно в РФ.

Замечу, что применение системы питания PNL в моём случае позволило изменить течение псориаза — в сторону стабилизации и уменьшения — без применения методов лекарственной, физиотерапии или курортотерапии. Субъективные улучшения состояния отмечались постоянно. Хотя параллельно иногда возникали некоторые обострения.

Учитывая однозначно положительные результаты по снижению веса и улучшению состояния псориаза, смело могу рекомендовать эту систему питания.

К сожалению, через 2 месяца после начала применения системы PNL мне по делам пришлось уехать в тёплый приморский город, поэтому все дальнейшие результаты могут быть «смазаны» этим фактом.

## ПРО ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Начиная со второго месяца применения системы PNL, я изменил схему питья.

Давно пытался найти водный режим, который позволил бы выполнить рекомендацию уролога выпивать 2-3 литра воды в день. Эта рекомендация часто встречается также и в статьях диетологов. Причём речь идёт именно о чистой воде. А не о жидких продуктах в виде чая, кофе, соков.

Для меня мучительно выпивать 10-15 стаканов воды в течение дня. Постоянно бегаешь в туалет, начинает мучить жажда. Губы постоянно сухие. Замкнутый круг.

Замечу, что по личным ощущениям, когда пьёшь воды много, то организму легче соблюдать водный баланс. Он легко расстается с лишней и ненужной ему водой. Так как «понимает», что воды в избытке. Это



проявляется в более стабильных показателях текущего веса, а при понижении веса график понижения получается более плавным — без рывков, скачков и провалов. Появление на графике понижения веса подобных «несуразиц» говорит о том, что организм то избавляется от слишком большого количества воды, то наоборот, задерживает лишнее.

Когда пьёшь много маленькими порциями, то вода надоедает и возникает желание выпить чайку-кофейку. В итоге могу полностью перейти с воды на кофе.

Было найдено следующее решение. В момент, когда пища покинула желудок, часа через два с половиной после белкового завтрака и часа через полтора после углеводного обеда возникает чувство жажды. И это состояние приходит очень вовремя. Как бы ни была агрессивна среда в кишечнике, если добавить в неё водички, она станет менее агрессивной. Вода промоет желудок, отделы кишечника, по которым химус уже прошёл.

Так что в момент, когда после еды возникает жажда, я выпиваю 1 литр, возможно, чуть больше тёплой воды. С температурой выше 36,6 °C. Думаете, выпить литр сложно? Нет. Несложно. Занимает пару минут, если доступен кулер с горячей и холодной водой. Пить надо большими глотками. Миллилитров 50 за глоток. Это реально.

В итоге жажда уходит, и дальнейшее состояние очень комфортное. Мочевой пузырь наполняется жидкостью очень полно. В результате количество посещений туалета снижается. Пить после этого уже не хочется. Про чай и кофе автоматически забываешь.

Вечером тоже хочется пить. Тогда выпиваю 2-3 кружки воды. Думаю, это миллилитров 500-700.

Не считаю подобный режим обязательным, но рекомендую попробовать. Мне представляется, что такое потребление воды тоже улучшило общее состояние.

**В любом случае рекомендую пить не менее двух литров тёплой воды в день. Если через полтора часа после обеда не выпить много воды – будет мучить жажда. Которая к вечеру сменится чувством голода. И тогда бороться с собой будет очень сложно.**

## Часть 7. Система питания. Продукты полезные и вредные

### ***Почему некоторых продуктов следует избегать? – повторно по материалам статьи.***

Ещё раз хотел бы повторить мысли о вредных и полезных продуктах.

Свинина. Крайне жирное мясо с вредными полинасыщенными жирами. Дольше всей другой еды задерживается в желудке. Желудочному соку нужно большое время, чтобы разделить жирную свинину на микроскопические кусочки. За время нахождения в желудке свинина продолжает «портиться», и результаты естественного разложения попадают в кишечник. Свинья генетически сходна с человеком. В случае неблагоприятного стечения обстоятельств свинина может спровоцировать аутоиммунное заболевание. Требуется выработки большого количества ферментов, разлагающих белок, а избыток этих ферментов может негативно воздействовать на кишечник.

Красное мясо. Говядина, телятина. Мясные продукты долго находятся в желудке из-за жира и требуют выработки большого количества ферментов для их разрушения. Эти же ферменты могут разрушать и сам кишечник ввиду сходства «мяса» всех млекопитающих.

Все белковые продукты находятся в желудке достаточно долго, и поэтому их съедать лучше с утра.

Наиболее лёгкими белковыми продуктами с точки зрения переваривания являются куриная грудка без кожи, рыба, маложирный творог. Именно эти продукты должны составить белковую часть системы питания на первом этапе.

Комбинированные продукты, содержащие полинасыщенные жиры, лучше не употреблять. Сливочное масло, майонез, продукты, содержащие пальмовое масло, например, мягкие брынзы — это источники полинасыщенных жиров. Эти продукты высококалорийны и вредны.

Вообще нежелательно употреблять в пищу продукты с энергетической ценностью более 200 ккал на 100 г продукта после приготовления.

Сыры не удовлетворяют этому правилу. Но это не значит, что от них надо отказываться совсем. На первом этапе похудения лучше выбирать лёгкие сыры с жирностью около 15% и содержанием белка около 30%.

Также нежелательно употребление сахаросодержащих напитков. Особенно газированных. Они могут вызвать выделение желудочного сока. И впоследствии смесь напитка и желудочного сока, возможно, не будет полностью нейтрализована в двенадцатиперстной кишке, ввиду того, что жидкость почти моментально стекает в кишечник. Это относится и к сокам. Ешьте фрукты в натуральном виде!

Алкоголь — это яд, для вывода которого печени придется серьёзно поработать. В ущерб другим функциям. Раздражающее и обжигающее действие алкоголя также может влиять на воспалённые зоны кишечника.

Специи тоже могут дополнительно раздражать кишечник. Кроме того, желательно в первый период ограничить и потребление соли. Не солить продукты во время готовки. Если не можете без соли, лучше чуть подсаливать пищу прямо перед едой. Чтобы соль не растворялась в массе продукта, а оставалась на его поверхности и сразу попадала на язык.

Углеводы в виде круп, овощей, салатных культур, макарон перевариваются достаточно легко. Желательно использовать макароны с отрубями. Их вкус не сильно отличается от вкуса обычных макарон, при этом они намного полезнее, так как обеспечивают хорошую моторику кишечника. Большинство круп при обработке сохраняют части оболочки, необходимые для пищеварения и содержащие витамины. За исключением белого риса. Ввиду ценности оболочки риса её отделяют полностью для дальнейшего производства рисового масла. Поэтому рис надо готовить в виде смеси белого и бурого риса минимум в пропорции один к одному, лучше с преобладанием бурого. Бурый рис — это рис, у которого при обработке и очистке была сохранена оболочка. Сваренный сам по себе, он грубоват на вкус, но в пропорции один к одному с белым рисом в итоговом блюде появляется очень интересная текстура.

Хлеб, особенно белый, изготовлен из рафинированной муки, которая в свою очередь изготовлена из зёрен без оболочки. Это высококалорийная еда с добавлением жиров неизвестного происхождения. Желательно не делать его основой рациона. И вообще не есть. При этом если вам захочется блинчиков или пирожков в виде самостоятельного блюда — ничего страшного не случится.

Картошка и бананы. Очень калорийные продукты. Когда я говорю об овощах и фруктах, то не имею в виду эти продукты. Они очень калорийны. И нежелательны в ежедневном рационе.

Виноград стоит чуть особняком от фруктов, так как он в два раза калорийнее базовых яблок и груш. При подсчёте веса фруктов надо вес винограда условно увеличивать вдвое.

Если вы хотите похудеть, то молоко желательно использовать с низкой жирностью (1,5% или меньше, чтобы снизить количество вредных жиров, попадающих в организм).

Использование калорийных напитков вне еды нежелательно. Когда сладкое попадает в рот, организм сразу начинает вырабатывать инсулин, что ведёт к понижению уровня сахара в крови. И, как следствие, через короткое время возникает чувство голода.

На сладкие некалорийные напитки, например, на основе аспартама, организм реагирует точно так же. Поэтому пить подобные напитки вне основного приёма пищи не следует. И вообще лучше их полностью избегать.

## Необходимо пользоваться следующими базовыми наборами продуктов:

а) Утром на завтрак.

300 г до готовки куриной грудки или рыбы с их ежедневным чередованием.

400–500 г овощей, жаренных на 12 г оливкового или другого растительного масла. Если в смеси кукуруза, горошек или картофель – то 400 г. Если этих продуктов в смеси нет – 500 г овощей.

Чашка тёплого молока с ложкой какао, смешанного с сахаром. В чередовании со стаканом сока. Сок я пью крайне редко. Тёплое молоко или какао прекрасно «ложатся» в пустой желудок.

б) Днём в обед.

400–500 г овощей, жаренных на 12 г оливкового или другого растительного масла в чередовании с 85 г макарон (до готовки).

Плюс 0,5 кг фруктов .

Плюс 65 г крупы до варки, чередуемых с 250 г ягод.

Вечером и в промежутках между едой необходимо пить только тёплую воду.

Указанный набор продуктов соответствует примерно 1500 ккал. Если вы не хотите худеть, то поднимите калорийность завтрака за счёт более жирных продуктов за завтраком. Увеличить калорийность еды за счет увеличения количества полезных продуктов вряд ли получится из-за большого объёма утренней порции.

Ешьте свежеприготовленную еду. Еда, которая постояла — хуже свежеприготовленной. Там уже поселились бактерии. Даже если еда хранилась в холодильнике.

Крайне желательно поначалу есть овощи и в завтрак, и в обед. Овощи обеспечивают наполненность желудка и чувство переизбытка. Которого на самом деле нет. Не говоря уже о том, что это здоровая и полезная пища. Через некоторое время организм привыкнет к двухразовому питанию, и вам будет достаточно просто набирать необходимую калорийность, при этом не набивая живот до отказа.

Если вы худеете, то желательно принимать витамины. Однако некоторые из них могут привести к обострению псориаза. Надо следить за реакцией организма. Компливит, например, у меня проблем не вызывал.

И не надо спать днём, когда еда находится в желудке и кишечнике.

Если вы заболели, то следует перейти на более калорийную пищу и довести калорийность до 2000-2500 ккал в день. Проще говоря, перейти на привычный для вас режим питания. Простудные заболевания связаны с сильной интоксикацией организма. Печень в этот момент сильно нагружена. В жировой ткани растворено много токсинов. Когда вы худеете, эти токсины выделяются в кровь и тоже добавляют печени работы. Поэтому в период интоксикации организма при заболевании, чтобы не перегружать печень, худеть не следует.

## Часть 8. Рецепты и образцы ежедневного меню

### ***Простые и быстрые рецепты приготовления продуктов. Описания и фото завтраков и обедов.***

Замечания про точность дозировки.

Не будет ничего страшного, если вы вместо указанных 300 г курицы или рыбы приготовите 350 г. Или любой другой вес в этих пределах. Не надо с аптекарской точностью вымерять вес. То же — с овощами и фруктами.

Лучше сильно не занижать указанные цифры. Запас по калорийности в представленных сетях значителен.

При похудении без ущерба для здоровья можно по минимуму потреблять 900 ккал в день, и ничего не случится, но зачем? — когда можно получить 1500 ккал, быть сытым целый день, легко и быстро худеть.

Кроме того, при уменьшении объёма еды уменьшается количество витаминов, поступающих в организм, поэтому, повторюсь, не следует уменьшать до минимума размеры порций и, соответственно, ежедневную калорийность.

Единственный вес, за которым надо чётко следить — это вес масла.

Из бутылки можно неверным движением руки запросто вылить в сковородку вместо нужных и полезных 12 г масла и 30 г, и 50. А это уже будет явный перебор. Поэтому используйте весы и бутылку с дозатором, из которого масло льётся тонкой струйкой.

Крупы, сыры, сметану, блины тоже желательно отмерять поточнее, так как это высококалорийные продукты.

**Базовыми продуктами системы являются: куриная грудка, рыба, овощи, фрукты, ягоды, крупы, макаронные изделия, яйца, сыры, творог.**

Остальные не очень полезные или слишком калорийные продукты в виде сухофруктов, блинчиков-оладушек, пирожков, калорийных сыров, соков, консервированных овощей тоже использовались. Редко, с контролем веса порции и общей калорийности.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕТОДЫ ГОТОВКИ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ

Эти методы позволяют готовить почти без жира. Особенно интересны людям, склонным к полноте.

#### **Куриная грудка без кожи гриль**

Разогреть духовку до 250 °С.

Срезать с куриной грудки видимый жир, оставшийся после обработки на фабрике.

Положить грудку на раскалённую сковородку. Подождать пару минут до появления тонкого белого слоя и корочки.

Перевернуть и тоже поджаривать 2 минуты. Выложить курицу на решётку и поместить в духовку.



Одновременно с этим уменьшить температуру в духовке до 200-220 °С.

Через 20-25 минут курица готова.

Важно, чтобы внутри больших кусков не осталось сердцевины цвета, не совпадающего с цветом остальной бело-розовой курицы.



Грудка получится сочной и нежной. Извечная проблема сухой и резиновой куриной грудки будет решена.

Если нет времени на духовку, нарежьте куриную грудку без кожи кусочками — кубиками по 2-3 см и жарите на максимально горячей сковороде. Без масла. Куриная грудка должна полностью поменять цвет. При этом не должно появиться сока, иначе куриная грудка будет жёсткой.

#### **Сёмга жареная**

Рекомендуемая толщина куска рыбы 15-18 мм. Кладёте кусок рыбы на сковородку. Можно чуть смазать сковородку маслом. Можно жарить и без масла. Чтобы из сковородки не брызгали жир и масло, рыбу перед жаркой рекомендуется обернуть в вафельное полотенце, чтобы оно впитало воду. Жарите ровно 2 минуты. Или 2 с четвертью, если кусок толстый.

Переворачиваете.

Жарите ещё две минуты.

Сразу же перекладываете стейк на тарелку, чтобы рыба прекратила готовиться.

В итоге получается кусок рыбы с хрустящей корочкой. И с чуть прозрачной сердцевинкой.

Если цвет равномерный — рыба пережарена.

#### **Зубатка гриль**

Замороженный стейк достаёте из морозилки и выкладываете на решётку в духовке.

Включаете духовку и выставляете температуру 250 °С.

Через 25 минут зубатка готова.

Можно зубатку заранее разморозить. Как ни странно, это не влияет на время приготовления.

При способе приготовления на решётке в духовке зубатка очень вкусна и сохраняет достаточно твёрдую консистенцию.

#### **Припущенные и чуть обжаренные овощи**

Необходимое количество овощей кладете на сковородку. Если овощи из морозилки, то для того, чтобы они побыстрее разморозились, можно добавить немного кипящей воды. Вода кипит, пар размораживает овощи. Если воду не добавить, то овощи будут более хрустящими, но приготовление займёт больше времени.

В тот момент, когда овощи вот-вот подгорят, добавляете 12 г оливкового или другого растительного масла на 400-500 г овощей. И жарите, помешивая ещё пару минут. Рецепт:

- 400 г овощной смеси с кукурузой, горохом, картофелем (нежелателен по Дж. Пегано).
- 500 г овощей, если в смеси нет кукурузы, бобовых и картофеля.





### Варёная треска

Треска варится, делится на порции пропорционально по 200 или 300 г рыбы и замораживается. Только в случае варки учитывается вес уже вареной трески. Понижение веса готового продукта компенсируется потерей калорий, которые ушли в бульон. Удельная калорийность варёных продуктов соответствует калорийности сырых продуктов. Естественно, если вы выливаете бульон.

(Порция 200 г имеет смысл, если при дальнейшей готовке вы зальёте её одним яйцом.)



Варёный рис, пшено и другие крупы.



Бурый и белый рис в пропорции 1:1.



Бурый и белый рис после готовки.

Все крупы я варю приблизительно одинаково.

В стеклянную кастрюльку кладу 60-90 г крупы (это около 200-300 ккал) и заливаю 300 мл фильтрованной или лучше охлаждённой кипячёной воды. Закрываю крышку и ставлю в микроволновку на максимальную мощность на 3-4 минуты, чтобы вода закипела. Чтобы не мыть каждый раз поддон, ставлю кастрюльку на дополнительную широкую тарелку.

После этого перевожу мощность микроволновки на 300 Вт и оставляю вариться на 20-25 минут в зависимости от желаемой степени разваривания крупы. Подбором можно добиться, что вся вода будет выпариваться, но крупа будет достаточно разварена и не пересушена.

Важно следить за количеством воды. Вода должна остаться в микроволновке до конца готовки. Иначе микроволновка сгорит или крупа будет пересушена.

Маленькие исключения. Перловка варится 30 минут, кукурузная крупа – 20 минут. Гречка требует не 300, а 400-450 мл воды.

### **Размороженные ягоды**

С вечера достаёте из морозилки ягоды и даёте им разморозиться за ночь в обычной камере холодильника.

К обеду следующего дня они будут разморожены. Разогреваете их до приятной вам температуры в микроволновке. Никакого сахара. Можно закипятить, можно разогреть до меньшей температуры. Вместо овощей или вместе с овощами всегда можно использовать зелёный салат.

Важно следить за калорийностью заправки. Использовать чётко взвешенное растительное масло, лимонный сок, соевый соус. И ни в коем случае не использовать майонез.

Все приведенные рецепты очень просты и не требуют особенного внимания, а также почти не используют масло при готовке.

Давайте посмотрим, сколь интересным и разнообразным получается меню, составленное на основе базовых продуктов.

#### КОМБИНАЦИИ ЗАВТРАКОВ

##### *Оптимальные завтраки*

(их надо есть 5-6 раз в неделю)

##### Курица с овощами



Куриная грудка — 300 г до готовки.

Овощи — 400 г до готовки.

(Если в смеси нет кукурузы или горошка, то вес овощей надо поднять до 500 г.)

Масло оливковое — 12 г.

200 г молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

(На фото — большая кружка с какао объёмом более 300 мл. Просто до краёв кружка наполнена дополнительно горячей водой.)

### Зубатка с рисом



Стейк 400 г из замороженной зубатки (после разморозки остается около 300 г).

Рис — 45 г бурого и 45 гр. белого (до готовки).

Соевый соус.

200 г молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

### Треска и овощи





300 г трески.  
400-500 г овощей до жарки.  
12 г масла.  
200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

#### **Треска с яйцом и овощи**



200 г трески.  
400-500 г овощей до жарки.  
12 г масла.  
Яйцо С0 — 1 шт. \*)

planet.org



200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

\*)В этом и во всех последующих рецептах, если не указано иного, надо использовать «яйцо отборное» (C0), т.е. яйцо весом не менее 65 г.

Можно взболтать яйцо и перемешать с рыбой, поджарить отдельно, как котлету, но без масла. Тоже получается вкусно.

### **Курица, овощи, яйцо**



200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

Куриная грудка без кожи — 200 г до готовки.

Яйцо 1 шт.

Овощи 400 г, обжаренные на 12 г оливкового или другого растительного масла.

### **Завтрак с сёмгой**



300 г сёмги до жарки.

90 г риса (или другой крупы) до варки (либо 400-500 г овощей, обжаренных на 12 г оливкового или другого растительного масла).

200 мл сока.

Сок в какой-то степени сочетается с жирной сёмгой чуть лучше, чем какао. Но можно и какао тоже готовить вместо сока.

Желудок нормально реагирует на сочетание рыбы и молока.

#### **Курица, макароны и сыр**



Курица — 200 г до готовки.

Макароны — 65 г до готовки.

Сыр (Ольтермани или подобный ему) — 70 г.

200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.



Это сыр Ольтермани с жирностью 17% и содержанием белка 29%. Пока худеете, надо употреблять подобные сыры. Существуют также варианты таких сыров разных производителей с 15% жира и 30% белка.

### **Курица с макаронами и сыром**

(Вариант курицы с макаронами и сыром — больше курицы, меньше сыра.)



Куриная грудка — 300 г до готовки.  
Макаронны — 65 г до готовки.  
Сыр лёгкий — 30 г.  
200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

### **Более простые варианты**

(тоже прекрасно съедаются)

#### **Макаронны с сыром**

Сыр с жирностью 17% и содержанием белка 29% — 150 г.  
55 г макаронных изделий.  
200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

#### **Макаронны с курицей**

Макаронные изделия — 85 г до варки.  
Курица — 300 г до готовки.  
200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

### **Вспомогательные варианты завтраков**

Эти варианты – неидеальны по соотношению белков, жиров и углеводов.

Их можно есть пару раз в неделю, между хорошо сбалансированными по пищевому составу завтраками

первой группы.

По большому счёту за полтора месяца эти комбинации были по одному разу.

### **Яйца с овощами**



400-500 г овощей до жарки.

12 г оливкового или другого растительного масла.

3 крупных или 4 мелких яйца.

200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

### **Сыр бри с овощами**



Сыр бри — 125 гр

300 г овощей до готовки

12 г оливкового масла

200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

### **Макароны с отрубями и тхиной (или хумусом)**





Тхина (или хумус) — 125 г (половина упаковки).  
Макаронны с отрубями — 60 г до варки.  
200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

**Оладьи, сметана, творог**



Творог (0,5 % жирности — 220 г, 2% жирности — 200 г).  
Блины или оладьи — 140 г.  
Сметана 15% — 50 г.  
200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

planet.org



### Оладьи и тхина (или хумус)



Тхина (или хумус) — 125 г (половина упаковки).

Оладьи 85 г.

200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

### Яйца с консервированными овощами





200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.  
Яйцо С0 — 4 шт.  
Масло оливковое или другое растительное — 12 г.  
Консервированный горошек с морковкой — 400 г банка.

**Курица, консервированные овощи, фрукты, какао**



300 г курицы до готовки.  
Консервированные овощи (консервированный горошек с морковкой) — 400 г банка.  
200 г винограда.

**Курица и кукурузные хлопья**



Куриная грудка — 300 г до готовки.  
Кукурузные хлопья 50 г с молоком 200 мл.  
200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

#### **Оладьи с икрой**



100 г красной икры.  
140 г оладьев.  
200 мл молока, смешанного с ложкой какао с сахаром.

И ещё — наихудший по нутриентному составу вариант завтрака за это время:



(Это есть нельзя, но жалко было выкинуть случайно купленную упаковку не-пойми-чего, продаваемого под маркой «творожный сыр». В этом «как-бы-сыре» — минимум белка (6 г на 100 г продукта), огромное количество жиров (20 г/100 г продукта) неизвестного происхождения. Отвратительный вариант по составу.) «Сыр» Альметте — упаковка 150 г.

Макаронные изделия — 77 г до варки.

200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

#### **Основные варианты обеда**

#### **Овощи, фрукты, ягоды**



400-500 г овощей до жарки.

12 г оливкового или другого растительного масла.

250 г размороженных ягод.

500 г фруктов.

#### **Обеды с крупой**

#### **Обед с пшеном**





Обед с рисом



Обед с перловкой





400-500 г овощей, обжаренных на 12 г оливкового или другого растительного масла.  
30 г крупы до варки.  
200 г яблок.  
180 г винограда.

**Обед: макароны и фрукты**



800 г фруктов.  
85 г макарон до варки.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ**

***Варианты из орехов и сухофруктов***

**(Удобны в моменты, когда не уверен, что сможешь разогреть еду в течение дня.)**

**Сушёные бананы и миндаль**



100 г сушёных бананов.  
50 г миндаля.

**Финики и миндаль**



100 г фиников.  
50 г миндаля.

**Фрукты, ягоды, миндаль**



Фрукты — 500 г.

Ягоды – 300 г.

Миндаль — 50 г.

### Салат и фрукты



Китайская капуста (можно в сочетании с другим салатом) — 400 г.

Масло оливковое — 12 г.

Яйцо С0 — 1 шт.

Сок из половинки одного лимона.

Соевый соус.

Фрукты — 500 г.

(Вустерский соус вкуснее, но там много резких специй.)

200 мл молока с ложкой какао, смешанного с сахаром.

Получается огромная миска салата.

Для заправки яйцо опускается в кипящую воду ровно на 1 минуту. Достается и разбивается в салат. Тонкий слой белка, прилипшего к скорлупе, отскрести не следует. Яйцо проколоть перед варкой с тупой стороны. Выжимается сок из половинки лимона, добавляется растительное масло и несколько капель соуса.

Перемешивается. Лучше руками.

Вкус – великолепен.

***А также — прочие бесконечные комбинации...***



Салат. Была полная тарелка. Но тут он уже почти съеден.

Салат 250 г

Заправка: варёное (1 мин.) яйцо, 12 г оливкового масла, сок половины лимона.

30 г риса до варки.

200 г овощей до жарки на 12 г оливкового масла.

Грибной суп

100 г винограда.

Небольшой перебор по калориям. Около 800. Но почему бы в выходной не поесть побольше?

Повторюсь, что представленные сетки завтраков содержат около 750 ккал, а обедов – около 600 ккал.

При достижении желательного веса надо потихоньку, по 100 ккал в день, увеличивать калорийность.

Вес быстро стабилизируется. Один из секретов быстрого похудения первого месяца заключается в том, что в «животе» находится большое количество химуса. И как только вы начинаете есть больше, вес автоматически растёт за счет дополнительного химуса.

Поэтому по достижении желательного веса не следует резко увеличивать калорийность до нормы. В этом случае вы наберёте киллограмчик-другой. Надо постепенно увеличивать калорийность, за это время ещё чуть похудеть, и дополнительный вес пищи в кишечнике компенсирует этот вес.

## **ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!**

Рекомендуемая тема форума — <https://psoranet.org/topic/7274/>