

ОТ ЭКСПЕРТОВ

«Доктор Пегано заставил по-новому взглянуть на лечение псориаза, и это требует серьезного рассмотрения научным сообществом».

— *Гарольд Мермелштейн,*
доктор медицины, дерматолог, Нью-Йорк.

«Я глубоко впечатлен вашими достижениями в лечении этого страшного заболевания под названием псориаз. Там, где другие продолжают терпеть неудачи, вы добились невероятного успеха».

— *Джеймс Ф. Винтерштейн,*
доктор хиропрактики, президент Национального
университета медицинских наук, Ломбард, Иллинойс.

«Благодаря книге доктора Пегано «Лечение псориаза: естественный путь» я убедился, что он достиг феноменального успеха в искусстве исцеления — это великое достижение. Думаю, это заслуживает внимания всего мира. Сколько бедолаг ожидают спасения с помощью такого благословенного, гуманистического дара!»

— *Петер Хендерсон, доктор педагогических наук,*
автор/журналист/преподаватель, Хаворт, Нью-Джерси.

«Книга Джона Пегано удивительна. Псориаз, экзема, акне и практически все состояния кожи являются отражениями

внутренних метаболических дисбалансов, которые, в свою очередь, результат многочисленных проблем с питанием, токсинами и стрессом в жизни. Традиционный медицинский подход заключается в подавлении иммунной системы иммунодепрессантами и кортикостероидами. Однако существует безопасный, эффективный и вполне научный способ справиться с этими недугами естественным путем. Лечение Пегано обращается к корню проблемы, запускает естественные противовоспалительные процессы и предотвращает рецидивы. Медицинская литература поддерживает использование многих аспектов из подхода Пегано. Доказательством его эффективности могут служить тысячи людей, спасенных от страданий. Эта книга должна быть на столе у всех дерматологов, семейных врачей, натуропатов и их пациентов с хроническими кожными расстройствами».

— *Золтан П. Рона,*
доктор медицинских наук, магистр наук,
медицинский редактор Энциклопедии
естественного исцеления, Торонто, Онтарио, Канада.

«Я видел пациентов доктора Пегано — вот живые доказательства, что его лечение работает! Эта книга должна поощрять дальнейшие исследования не только псориаза и дерматозов, но и других ужасных заболеваний. Ответственным исследователям было бы полезно всерьез изучить этот материал на предмет того, что он может предложить страдающим пациентам».

— *Фаина Мунитс,*
доктор медицинских наук, кандидат наук,
Западный Ориндж, штат Нью-Джерси.

«Доктор Пегано — это дар божий миллионам страдающим от ужасной болезни — псориаза, которую врачи традиционной медицины во всем мире считают неизлечимой. Доктор Пегано доказал, что псориаз можно победить путем корректировки диеты и соблюдения строгого режима. Его книга «Лечение псориаза: естественный путь» заслуживает перевода на разные языки и публикации во многих странах. В ней столько полезной

и необходимой информации, что ее стоит прочитать не только тем, кто страдает псориазом, но и всем, кто стремится жить счастливой, здоровой, гармоничной жизнью».

— *Дада Дж. П. Васвани,*
глава миссии Садху Васвани, Пуна, Индия.

ОТ ПАЦИЕНТОВ

Миссис Р. М. Т. из Линденвольда, штат Нью-Джерси: «Мы слышали о ваших успехах в лечении псориаза. При первом визите вы объяснили суть заболевания. Я ушла от вас с новым, положительным настроем и позитивным взглядом на жизнь. За три месяца мы смогли добиться значительных улучшений. Через девять месяцев у меня не осталось никаких поражений кожи. Я счастлива, ведь псориаз теперь под моим контролем. И все благодаря вам и вашей замечательной книге. Я рада, что выбрала альтернативный путь».

Миссис Дж. Х. из Южной Австралии: «Я страдала пустулезным псориазом более 22 лет, и ни один специалист по кожным заболеваниям ни разу не упомянул, что проблема может быть в том, что я ем. Я перепробовала все, от таблеток и кремов до природных методов, таких как обертывание листьями окопника, PUVA-терапия*, и т. д. Ваша книга объяснила все. Сейчас моя кожа практически очистилась, остались лишь последние высыпания на левой ладони. Огромное, огромное спасибо. Я так счастлива, что смогла добиться этого сама».

* Метод лечения, который включает использование фотоактивного вещества (псоралены — класс фурокумаринов) совместно с облучением кожи длинноволновым ультрафиолетовым излучением. — *Прим. науч. ред.*

Мистер Джей У. из Салема: «Кому вы поверите? Ученому, который ни одного дня своей жалкой жизни не страдал псориазом, или кому-то, кто прошел через это? Вы заслуживаете Нобелевскую премию мира за помощь стольким хорошим людям. Эти дети в вашей книге — самые трогательные доказательства из всех, доктор Пегано, спасибо большое».

Моим дорогим сестрам,
Кэрол и Марии,
а также в память
о моих любящих родителях,
Нэтти Пегано и Джоне Дж. Пегано,
и моей белой немецкой овчарке Шейне.

СОДЕРЖАНИЕ

От экспертов	3
От пациентов	6
Предисловие	15
Введение. Новое начало.....	17
ГЛАВА 1. ПСОРИАЗ. ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ	23
Мое определение псориаза.....	24
Причина псориаза	24
Происхождение псориаза.....	27
Краткий урок анатомии.....	27
Почему стенки становятся тоньше	29
Восстановление стенок кишечника	31
Складки слизистой желудочно-кишечного тракта	32
Почему стенки кишечника истончаются.....	33
Почему стенки кишечника становятся пористыми	34
Понимание взаимосвязей	35
ГЛАВА 2. ЛЕЧЕНИЕ РАБОТАЕТ?.....	36
Опыт с первыми пациентами	39
Лечение, правда, работает?	40
Путь, которым нужно следовать.....	42
ГЛАВА 3. О ПСОРИАЗЕ	43
Что же такое псориаз?	44
Ваша кожа.....	44
Сравнительный обзор.....	46
Выходы для токсинов	47
Наиболее распространенные виды псориаза	48
Статистические данные.....	51
Механизмы, запускающие псориаз	54
Псориазики — здоровые люди? Личное мнение.....	55
Доступные методы лечения	55
Теория Т-лимфоцитов	59

Дополнительная информация.....	60
Есть другой путь	60
ГЛАВА 4. ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ	62
Режим Кейси/Пегано	62
Холистическое лечение	64
Обострения	65
Пошаговая концепция болезни	65
ГЛАВА 5. ВНУТРЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ	67
Кишечник.....	68
Почки.....	72
Кожа и легкие	74
Кожа.....	74
Печень.....	75
Связь печени, кожи, почек и легких.....	78
Токсины	79
Эффективные меры по очистке организма	82
Сауны и бани	98
Очищение.....	102
ГЛАВА 6. ДИЕТА И ОСНОВЫ ПИТАНИЯ	104
Введение в псориаз	104
Правила игры	106
Кислотно-щелочной баланс	109
Соотношение 80 % к 20 %	109
Щелочи против кислот.....	111
Влияние токсемии на кислотно-щелочной баланс	116
Гликотимолин	117
Лецитин.....	117
Атмосферное влияние на кислотно-щелочной баланс.....	120
Избегайте пасленовых.....	121
Пицца — любимая еда в Америке	123
Салатные заправки и оливковое масло.....	125
Моллюски.....	126
Рыба, птица и ягненок.....	127
Молочные продукты	131
Зерновые	132
Сладкое	135
Напитки	137
Потеря веса.....	145
Быть гибким.....	146
Пищевая аллергия	147
Витамины и минералы	148
Пищевые добавки	149
С глаз долой — из сердца вон	151
Питание вне дома.....	151

СОДЕРЖАНИЕ

Подытог	153
Заключение	158
ГЛАВА 7. ТРАВЯНЫЕ ЧАИ	159
Шафрановый чай (сафлоровый)	160
Чай из коры скользкого вяза	164
Ромашковый чай	166
Чай из коровяка	167
Чай из семян арбуза	167
ГЛАВА 8. РОЛЬ ПОЗВОНОЧНИКА	169
Ваш позвоночник	171
Иннервация кожи	174
Противоречия?	175
Мануальная терапия позвоночника: обоснование и техника	176
Мануальная терапия	177
ГЛАВА 9. НАРУЖНЫЕ СРЕДСТВА	181
Смесь оливкового и арахисового масел	183
Касторовое масло	185
Cuticura — мыло, мазь и шампунь	186
Резинол	186
Вазелин, жидкость Бейкера и мазь Рея	186
Использование витамина Е	187
Ванны с солью Мертвого моря и солью Эпсома (Epsom)	187
Дымовые и/или паровые ванны и влажная сауна	188
Солнечный и ультрафиолетовый свет	188
Искусственный ультрафиолет	190
Ванны с содой и средством Aveeno	191
Гаммелис, листерин и гликотимоллин	191
Электростимуляция и ультразвук	193
Массаж смесью оливкового масла и настойки мирры	194
Гидрофильная мазь	195
Терпение	196
Физиотерапия дома	197
Синтетические ткани	198
Лечение требует времени	199
ГЛАВА 10. ПРАВИЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ	201
Концепция Томаса Троварда	202
Мыслительный процесс	204
Пример из истории	205
Встречный огонь!	206
Ментальная формула Эмиля Куэ	209
Искусство визуализации: альфа и омега	213

Освобождение с помощью визуализации.....	214
Направление своих мыслей.....	215
Отпустите!.....	216
Закон ожидания.....	216
ГЛАВА 11. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФАКТОР.....	218
Кожа и эмоции.....	223
Парадокс.....	224
«Положительный» стресс.....	225
Взгляд с другой стороны.....	227
Три гиганта.....	228
Возможное решение.....	229
Активируйте свою энергию.....	230
Помощь себе и другим.....	231
ГЛАВА 12. РАСТУЩАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ.....	233
Вызывает ли псориаз выпадение волос?.....	234
Псориаз по линии волосяного покрова.....	235
При зуде кожи головы.....	235
Лечение шампунем и электрическим термоколпаком.....	236
Обработка маслом на ночь.....	239
Псориаз на лице.....	241
ГЛАВА 13. НОГТЯХ И СТУПНЯХ.....	243
В очень тяжелых случаях.....	244
Мытье посуды.....	246
Две истории успеха.....	246
Вдохновляющий пример.....	250
Предостережение.....	251
Псориаз ногтей.....	254
Урок терпения.....	257
ГЛАВА 14. ПРОЦЕСС ИСЦЕЛЕНИЯ.....	259
Особый случай.....	260
Примеры с фотоотчетами.....	267
История болезни 1.....	268
История болезни 2.....	270
История болезни 3.....	272
История болезни 4.....	274
История болезни 5.....	276
История болезни 6.....	278
ГЛАВА 15. НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!.....	281
Реакции близких.....	282
Когда требуется помощь.....	283
Аллергические реакции.....	284

СОДЕРЖАНИЕ

Тяжелое время: реакция Герксхаймера	286
Облегчение состояния	287
ГЛАВА 16. ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ	289
Об артрите	290
Существует ли связь с вирусом?	291
Новый взгляд на старые проблемы	292
Общая схема	294
Как избежать «зимнего зуда» (атопического дерматита)	297
Стресс и его последствия	298
Атомодин (йод)	299
Гликотимолин	300
Опухшие суставы	301
Негнувшийся позвоночник	303
Дополнительные меры	305
История профессора	306
Подробнее о синдроме негерметичной кишки	306
Дополнительная полезная информация	307
Расслабьтесь	307
ГЛАВА 17. ЭКЗЕМА (АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ)	308
Первый случай	309
Лечение по телефону	311
Экзема у детей младшего возраста	314
«Кожа мальчика горит!»	316
Корреляция между псориазом и экземой	318
ГЛАВА 18. НЕУДАЧИ	322
Советы несведущих	323
Самая неприятная проблема	324
Причины неудач	325
Делайте то, что делают успешные люди	326
Сладкое и алкоголь	326
Те, кто не верит	327
Нужно ли быть «интеллектуалом»?	329
ГЛАВА 19. О РЕЦИДИВЕ	331
Дополнения	332
Подростки, соберитесь с духом!	333
Идите своим путем	335
ГЛАВА 20. ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ	337
Яблочная диета (начальное очищение)	338
Диета	338
Ванны с солью Epsom и маслами	339
Травяные чаи	339

ДЖОН ПЕГАНО

Терапия позвоночника.....	340
Правильное мышление	340
ГЛАВА 21. ЧТО ЖЕ НАС ЖДЕТ ВПЕРЕДИ?	343
Идеальный центр псориаза.....	343
Выбор своего будущего	344
Заключение	347
Приложение А. Рекомендации режима естественного лечения по питанию при псориазе, экземе и псориатическом артрите	349
Рекомендации режима естественного лечения	349
Диета 80 % к 20 %	349
Продукты, которых следует избегать.....	351
Овощи корнеплодные и некorneплодные.....	353
Белки и крахмалы	353
Рекомендации для завтрака, обеда и ужина	354
Несовместимые комбинации	356
Напоминания	357
Приложение В. Примерное меню на неделю от доктора Джона	361
Рецепты.....	368
Несколько суперпростых гарниров.....	383
Приложение С. Текст для самовнушения	384
Текст для записи на магнитофон	384
Приложение Д. Поставщики	387
Благодарности.....	388
Посвящается	389
Список источников.....	390
Об авторе	394
Алфавитный указатель	396

ПРЕДИСЛОВИЕ

Задача этой уникальной и необычной книги состоит в том, чтобы привлечь внимание к способности человеческого организма исцеляться с помощью правильного питания, осанки и походки, гармонизации жизни, а также внутреннего очищения, которое выводит токсины, вызывающие заболевание. Данная книга освещает проблему псориаза — разрушительно-го, унижительного кожного заболевания, обычно хронического и рецидивирующего, часто приводящего к депрессии, отчаянию и другим проблемам со здоровьем, а также к изоляции, и которое, безусловно, мешает как нормальной личной и семейной жизни, так и работе и способности наслаждаться жизнью в целом.

Упоминания о пользе ограничений в питании для здоровья встречаются еще в Ветхом Завете. В странах Юго-Восточной Азии, таких как Индия, Китай, Япония, распространено использование трав в приготовлении еды и напитков. На протяжении веков внутреннее очищение, голодание и другие практики применялись на европейских лечебных курортах для выведения токсинов из организма. Не менее важно и внешнее очищение, учитывая, скольким воздействиям подвергается наша кожа в течение дня, не говоря уже о психологической и косметической важности поддержания чистоты кожи.

Конечно, мы должны обращать внимание на привычки и образ жизни, режим сна и бодрствования, на наше окружение, наши эмоции. Очень важную роль играет биомеханика осанки

и походки. Последние несколько лет показали нам, что альтернативные подходы в здравоохранении успешно применяются при лечении рака, диабета, ишемической болезни сердца, инсульта, артрита, депрессии и других заболеваний.

В первую очередь, важно удостовериться в безопасности любого лечения и не упустить из виду другие возможные варианты. Это, безусловно, относится и к методу лечения псориаза, изложенному в этой книге. Помимо физической и эмоциональной готовности, человеку необходимы широта взглядов, нравственность и духовность, тогда лечение будет полноценным и эффективным. Метод биологической обратной связи используется уже много лет. Он подтверждает, что мы можем при необходимости влиять на биохимические изменения в нашем организме. Мы должны взять на себя ответственность за собственное здоровье, а также признать нашу способность к самовосстановлению.

Я искренне рекомендую эту книгу тем, кто страдает от псориаза, членам их семей, а также специалистам в сфере здравоохранения и всем, кто интересуется данной темой.

ВВЕДЕНИЕ

Новое начало

Понимание болезни — это половина лечения.

Энн Шэннон Монро

10 июня 1997 года, за неделю до начала моего европейского турне, в мой офис пришло электронное письмо от мистера Чарльза Шеннона из Сент-Олбанса, штат Западная Вирджиния:

«Мне 68 лет, и 63 из них я страдаю псориазом. Я перепробовал все виды лечения, от дегтярных ванн до PUVA-терапии (псорален+ультрафиолет) в составе испытательной группы государственного исследования PUVA-терапии. Болезнь всегда возвращалась в еще более острой форме: доходило до того, что сыпь покрывала до 80 % моего тела. 27 февраля 1997 года я заказал книгу «Лечение псориаза: естественный путь». Получив ее, я начал читать