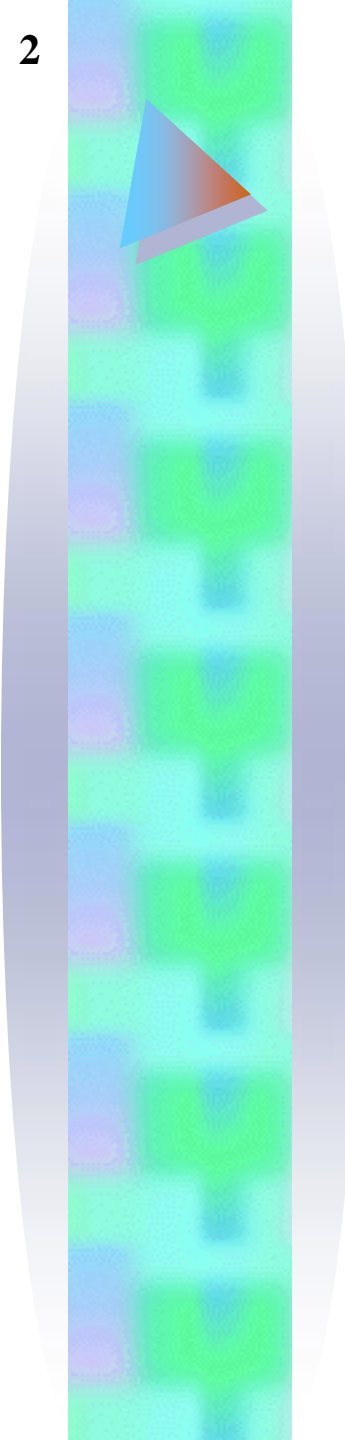


Нарушение функций кишечного эпителия как причина псориаза.

Режим Пегано.

Часть В.

**Короткий Н. Г., заведующий кафедрой
кожных и венерических болезней
РГМУ, д.м.н., профессор, член-корр.
РАЕН**



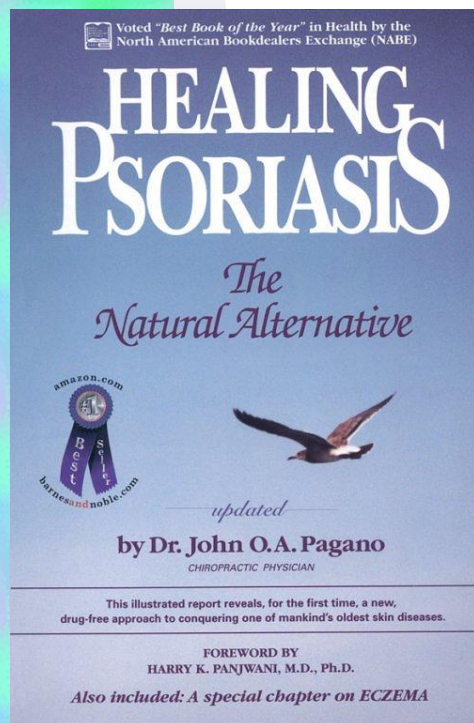
Перейдем ко второй части нашего доклада - рассказу о режиме Пегано, известном с середины 70-х годов XX века и предназначенном для восстановления нарушенных функций кишечного эпителия и как следствие – значительного облегчения псориаза. За эти годы тысячи американцев изменили свою жизнь избавившись от тяжелейших проявлений псориаза или сухой экземы. В чем секрет этого режима? Как он действует? Что необходимо делать, чтобы соблюдать его? На эти и другие вопросы, основываясь на книге Джона Пегано, а также на ряде других источников, мы попытаемся дать вам ответы прямо сейчас.

Режим Пегано (РП)

- ❑ Основан на гипотезах, изложенных в середине XX века Эдгаром Кейсом
- ❑ На практике разработан врачом-натуропатом Джоном Пегано в 1977-86 гг. в США
- ❑ Опубликован в 1991 г. в его книге «Healing Psoriasis - the Natural Alternative»
- ❑ Помог вылечиться тысячам англоговорящим больным псориазом и сухой экземой
- ❑ Неоднократно докладывался на конференциях дерматологов (в т.ч. в июне 2001 г. на Всемирном конгрессе по псориазу в Сан-Франциско)
- ❑ В последние годы в разных странах получает строгое научное обоснование
- ❑ В 2001 г. выполнен перевод и издана на русском языке книга «Лечение псориаза – естественный путь»

Джон Пегано.

Лечение псориаза – естественный путь



С 1998 г. имеет статус
«Бестселлер №1»
 на сайтах **amazon.com**
 и **bn.com** среди книг
 о псориазе.

В 1999-2000 гг.
 издана
 на японском и
 финском языках.



Издана в 1991 г., в 1999 г.
 вышло 3-е дополненное
 издание.

В 2001 г. издана
 с дополнениями на
 русском языке.

Компоненты Режима Пегано (РП)

	Главы книги
<input type="checkbox"/> <u>Внутреннее очищение</u>	5
<input type="checkbox"/> <u>Диета</u>	6
<input type="checkbox"/> <u>Добавки и фиточаи</u>	6,7,15
<input type="checkbox"/> <u>Терапия позвоночника</u>	8
<input type="checkbox"/> <u>Натуральные наружные средства</u>	9
<input type="checkbox"/> <u>Правильные мышление и поведение</u>	10

«Лечение псориаза – естественный путь»

Джон Пегано, глава 5

Преимущества колонотерапии: Быстрая процедура (1 час), интенсивный и многократный отмыв (от 20 до 40 литров за сеанс), регулировка температуры и давления (что помогает снять отложения шлаков), проводится в специальном помещении квалифицированным специалистом. Недостатки колонотерапии: дорого (до 30\$), вне дома, толстый наконечник, не вы сами управляете процессом.

Если делать клизмы, то обязательно использовать рекомендации хорошей книги - например, книгу Е. Щадилова «Чистка кишечника в домашних условиях», Рекомендуемые натуральные слабительные: Сенна, регулакс, морская капуста, кора крушины; Рекомендуемые адсорбенты: активированный уголь, полифепан.

РП. Внутреннее очищение

Рекомендации	Примечания
Фруктовые разгрузочные диеты	В комплексе с циклом колонотерапии и/или клизм
Колонотерапия и/или клизмы	1 цикл не реже 1 раза в квартал
Вода	1,2-1,6 л в день, помимо другой жидкой пищи
Оливковое масло	Постоянно
Богатые клетчаткой продукты	Постоянно
Натуральные слабительные	Только при необходимости, обеспечивая транзит пищи не более чем 24-36 часов
Паровые ванны	При необходимости с добавлением гамамелиса
Физические упражнения	Регулярно, на свежем воздухе

РП. Разгрузочная диета

Яблочная (мультифруктовая) разгрузочная диета

День	Рекомендации
1-3 (1-5)	<p><u>Утром:</u> стакан теплой воды с соком одного свежего лимона.</p> <p><u>В течение дня:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Пейте столько воды, сколько сможете, и ешьте столько яблок (любых фруктов), сколько хотите. <input type="checkbox"/> Примите паровую ванну, массаж, выполните физические упражнения. <input type="checkbox"/> Обязательно сделайте колонотерапию или основательную (не менее 1.5-2 л) клизму. <p><u>Перед сном:</u> 1–2 ст. ложки чистого оливкового масла.</p>
4 (6)	<p><u>Утром:</u> 470 г простого йогурта.</p> <p>Через час начинайте есть, соблюдая диету Пегано</p>

Периодичность разгрузочной диеты:

Не реже 1 раза в квартал, не чаще 1 раза в месяц.

«Лечение псориаза – естественный путь» Джон Пегано, стр. 59

«Лечение псориаза – естественный путь» Джон Пегано, глава 6

Допустимы ли отклонения от диеты? Да, но изредка и только тогда, когда режим в целом начал давать несомненные результаты. Вы должны дать время режиму очистить организм, сами увидеть значительные улучшения на коже, поверить в его действенность. Только зная, что делать в случае рецидива, вы можете позволить себе те или иные отклонения. При переходе на диету следует ожидать незначительную потерю веса.

РП. Диета *(общие положения)*

Полностью исключите: курение; алкоголь (включая пиво); кофе; уксус; сахар и шоколад; искусственные или газированные напитки; дрожжи (и все что с ними приготовлено); все жирное, жареное, маринованное или копченое; острые специи и соусы, соль (при псориатическом артрите или экземе).

Исключите любой продукт в случае аллергической реакции, даже если он находится в списке разрешенных.

Правило: не совмещайте слишком в одной еде белковые продукты (бобовые, рыба, птица, баранина, сыр, яйца, молоко, орехи, авокадо, маслины и т.д.) и крахмалосодержащие продукты (зерновые, тыква, свекла, морковь, пастернак и т.д.).

Правило: В ежедневном рационе соблюдайте соотношение 75% щелочеобразующих к 25% кислотообразующим продуктам

«Лечение псориаза – естественный путь» Джон Пегано, глава 6

Пасленовые – это все растения рода *Solanum*. Во всех мышцах (в том числе и в мускулатуре кишечных стенок) есть фермент, дающий им способность нормально работать, – холинэстераза. Любой фактор, подавляющий работу этого фермента, нарушает функционирование мышц. Ингибиторы (угнетающие работу) холинэстеразы есть во всех пасленовых: соланин – в картофеле и баклажанах, томатин – в помидорах, капсаицин – в перце и никотин – в табаке. Подавляя работу холинэстеразы, ингибиторы нарушают работу мускулатуры кишечника, влекут усиление застоя химуса, повышают вероятность проникновения в кровотоки и лимфоток токсинов.

РП. Диета - 75% рациона

(в основном щелочеобразующие)

Фрукты и ягоды. Свежие; приготовленные на пару; свежемороженые; консервированные в собственном соку (без сахара); сушеные (не обработанные парами серы).

Ограничить: авокадо, клюква, смородина, слива.

Исключить: земляника и клубника, а при экземе или псориатическом артрите все цитрусовые.

Правило: яблоки, бананы и дыни – есть только в виде отдельной еды.

Правило: не есть в одной еде фрукты и молочные продукты

Овощи. Свежие; свежемороженые; консервированные в собственном соку. Особо рекомендуются морковь, сельдерей-стебли, чеснок, салат-латук, лук, шпинат, кресс-салат.

Ограничить: ревень.

Исключить: пасленовые: картофель, помидоры, баклажаны и перец, а также все виды продуктов из них или с ними.

РП. Диета - 75% рациона, гл.6

(в основном щелочеобразующие)

Правило: в дневном рационе соотношение корнеплодных овощей и некорнеплодных должно быть как **1:3**.

Соки овощные и фруктовые. Свежеприготовленные. Особо рекомендуются: из моркови или сельдерея – пить 1 стакан в день.

Орехи. Любые. Особо рекомендуется миндаль (ежедневно съедать 5 миндалин).

Ограничить: арахис и фундук.

Исключить: кокос.

Грибы и бобовые. **Ограничить.**

РП. Диета - 25% рациона, гл.6

(в основном кислотообразующие)

Зерновые. преимущественно в виде цельнозерновых.

Ограничить: кукуруза.

Исключить: все, изготовленное с использованием белой муки.
Клейковину (есть в кукурузе, пшенице, ржи, ячмене и овсе), при аллергии на содержащиеся в ней глутеновые белки.

Рыба. Морская или пресноводная, с белым мясом предпочтительно. Свежая, свежемороженая, консервированная в собственном соку - не менее 4 раз в неделю приготовленную на пару или в виде ухи без острых специй или приправ.

Исключить: соленая, сушеная, копченая, жареная, запеченная, маринованная или не в собственном соку; анчоусы; семга; икра; все ракообразные и моллюски;

Птица. Цыпленок, индюшка, куропатка, нежирная дичь, с белым мясом предпочтительно - не более чем 2–3 раза в неделю вареную или приготовленную на пару без острых специй или приправ.

Исключить: жирная (утка, гусь и т. д.); кожа; темномытая; жареная или копченая; запеченная в кляре или в сухарях;

РП. Диета - 25% рациона, гл.6

Мясо. Только баранина, отделенная от жира до приготовления - не более 1–2 раза в неделю. Никогда не жарить и не есть больше 110–170 г за один раз.

Исключить: другое мясо и внутренности (в т.ч. и бараньи);

Правило: не есть в одной еде с бараниной много крахмалистых (хлеб, горох, кукуруза, рис, тыква и т. д.)

Молочные продукты. Обезжиренные, маложирные, несоленые или малосоленые. Молоко снятое, пахта, козье; кефир, йогурт, сыр и творог - простые, малосоленые, белые, без добавок. Изредка и понемногу.

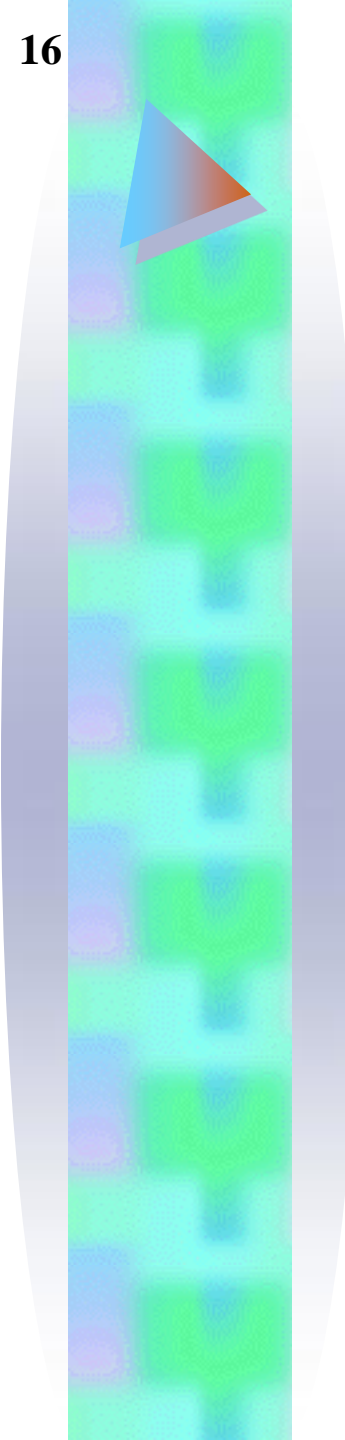
Исключить: цельномолочные, жирные, гидрогенизированные; с добавками; сливочное масло и сливки; мороженое и молочный коктейль;

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

Растительные масла. Особо рекомендуется оливковое – не менее трех чайных ложек ежедневно.

Ограничить: арахисовое масло.

Исключить: кокосовое и пальмовое масла.



Можно попробовать самостоятельно определить наличие аллергии на глютен. Для этого на длительный срок (от 1 до 3 месяцев) следует исключить из рациона перечисленные выше злаки и посмотреть тенденцию изменения псориаза. Если в течение этого срока не вступят в силу дополнительные факторы (положительные или отрицательные) влияющие на псориаз, то по тенденции изменения псориаза можно судить о Вашей глютеневой зависимости. Однако улучшение (или отсутствие оного) может быть связано и с другими причинами. Поэтому лучший способ – это провести несложные иммунологические анализы крови.

Глютен и псориаз

В 1997-2000 г. в отделении дерматологии госпиталя в Уппсала, Швеция под руководством профессора Михаэльссона были обследованы более 300 пациентов с псориазом (Рефераты. Статья 5).

Только у **16%** было выявлено наличие антител к глиадину, основной составляющей растительного белка глютена.

В 1999 г. было проведен эксперимент для 30 таких пациентов. В течение 3-х месяцев они соблюдали безглютеновую диету (такая диета является обязательной для больных целиакией). Прием всех прочих лекарств и процедур был сохранен.

За три месяца улучшение наступило только у **73%** пациентов, у **10%** состояние осталось без изменений, у **17%** - ухудшилось.

Индекс PASI в среднем уменьшился с **5,5** до **3,6**.

Этот пример показывает, что с учетом индивидуальной пищевой непереносимости диету Пегано следует корректировать. Определить пищевую непереносимость можно в результате специальных обследований.

Клейковина пшеницы, ржи, овса, проса (пшена) и ячменя и кукурузы содержит глютеносодержащие растительные белки.



«Лечение псориаза – естественный путь» Джон Пегано, главы 6,7,15
Основные два фиточая, рекомендуемые для регулярного приема, это - чай из коры скользкого вяза (*ulmus fulva (rubra)*) и чай из лепестков сафлора (*carthamus tinctorius*). Сафлор в России также называют желтяницей, в Америке – американским желтым шафраном. Сафлоровый чай положительно действует на желудок и кишечник и помогает облегчить питание кожи, вызванное нарушениями в пищеварительном тракте. Внутренняя часть коры (луб) скользкого вяза является официальным лекарственным средством Фармакопеи США.

Это средство уменьшает раздражение, имеет успокаивающий и заживляющий эффект, используется при лечении воспалений горла, расстройства желудка, диспепсии, язвы желудка и т.д. Оно действует как защитное покрытие, обволакивая изнутри стенки верхних и нижних отделов кишечника.

Выделенные желтым цветом средства являются основными добавками и фиточаями режима Пегано. Остальные средства являются альтернативными, но они также весьма эффективны. Для каждого из средств справа указано количество, необходимое для одного месяца соблюдения режима. Ваш выбор зависит от доступности, цены и индивидуальной переносимости средства.

Средства, отмеченные звездочкой (*), производятся в США, на сегодняшний день их можно заказать, указав их необходимое количество в Анкете J1. В настоящее время они проходят сертификацию и вскоре будут в продаже. Пока же рекомендуем Вам приобретать натуральные средства отечественного производства – это лецитин, морская капуста, льняное масло и рыбий жир.

РП. Добавки и фиточаи

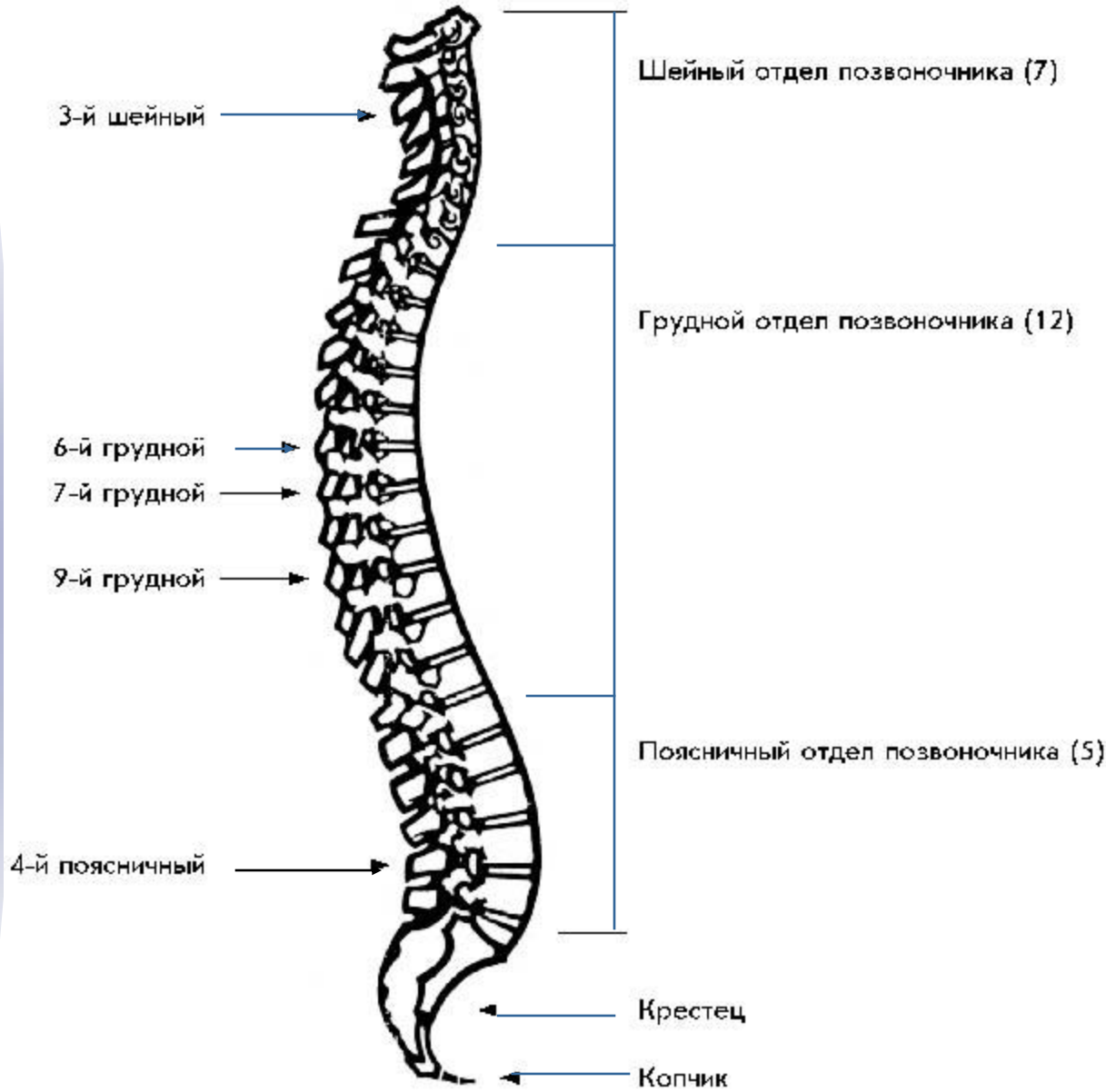
Наименование	На месяц
Лецитин	200-400 г
Гликотимолин*	6-20 мл
или Боржоми (или др. щелочная минеральная вода)	5-15 л
Атомодин* (только при псориатическом артрите)	2-10 мл
или Морская капуста	150 г
Чай из лепестков сафлора (carthamus tinctorius)*	3-6 г
или Семена арбуза	500 г
или Листья коровяка*	60 г ~ 2 oz
Кора скользкого вяза (ulmus fulva)*	15 г ~ 0,5 oz
или Льняное масло (Омега-3)	~200 мл
или Рыбий жир (Омега-3)	~100 мл



«Лечение псориаза – естественный путь» Джон Пегано, глава 8

Обратите внимание на 3-й шейный, 6, 7 и 9-й грудные и 4-й поясничный позвонки. Их невральные связи играют немалую роль при заболевании псориазом. Нервы, влияющие на работу верхней части кишечника, особенно в дуоденально-тощекишечной области, выходят из середины грудного отдела позвоночника, а именно в районе 6-го и 7-го позвонков. Смещения с 6 по 10-й грудных позвонков сопровождаются пониженной прочностью, уменьшенной эластичностью и увеличенной расширяемостью мышечных стенок желудка и кишечника. В частности именно такими нарушениями может быть вызвано почти 2-хкратное снижение амплитуды перистальтики у больных псориазом, которое обнаружили ученые Сибирского медуниверситета (слайд "Биоэлектрическая активность тонкой кишки")

РП. Терапия позвоночника



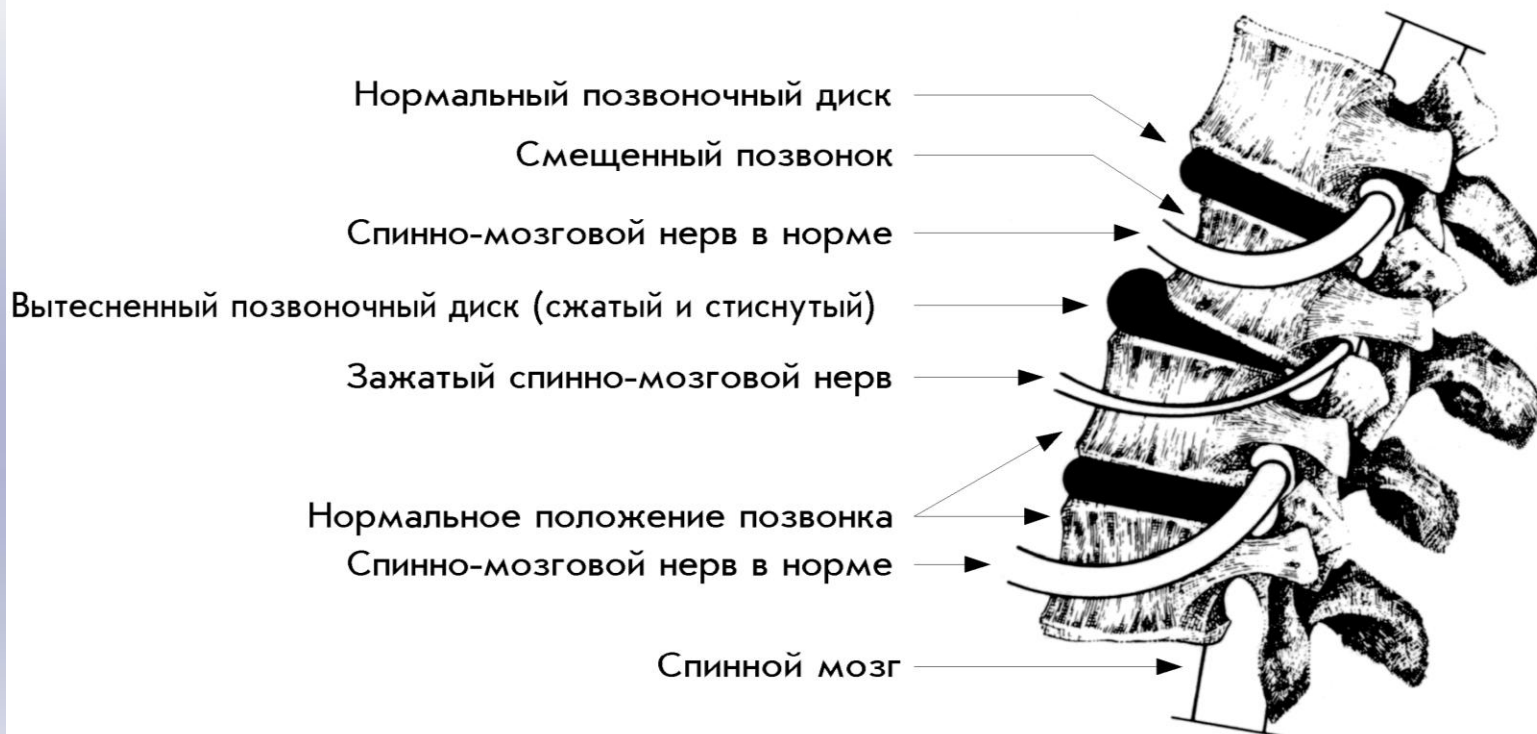
Неврально-
ные связи
этих
позвонков
играют
важную
роль при
псориазе

«Лечение псориаза – естественный путь» Джон Пегано, глава 8

Между каждым из шейных, грудных и поясничных позвонков и между 5-м поясничным и крестцом находятся межпозвоночные диски. Они составляют около 25 % длины позвоночника взрослого человека и предназначены для того, чтобы смягчать нагрузки и препятствовать взаимному повреждению позвонков. Диски придают большую гибкость позвоночнику и способствуют поддержанию равновесия. Относительно мягкие и гибкие, они легко приспосабливаются к изменениям осанки. Разделяя позвонки, диски обеспечивают достаточный размер интервалов – межпозвоночных отверстий, необходимых для выхода нервных волокон, идущих от спинного мозга. Межпозвоночные отверстия могут меняться в размерах и по форме до патологической степени из-за травмы, плохой осанки, дефектов позвоночника или по другим причинам. Изменение отверстия может вызвать зажатие и/или воспаление нервных корешков, проходящих через него. Терапия позвоночника представляет собой важный компонент режима Пегано и направлена на устранение таких дефектов, снижение их отрицательного влияния и на их профилактику.

РП. Терапия позвоночника

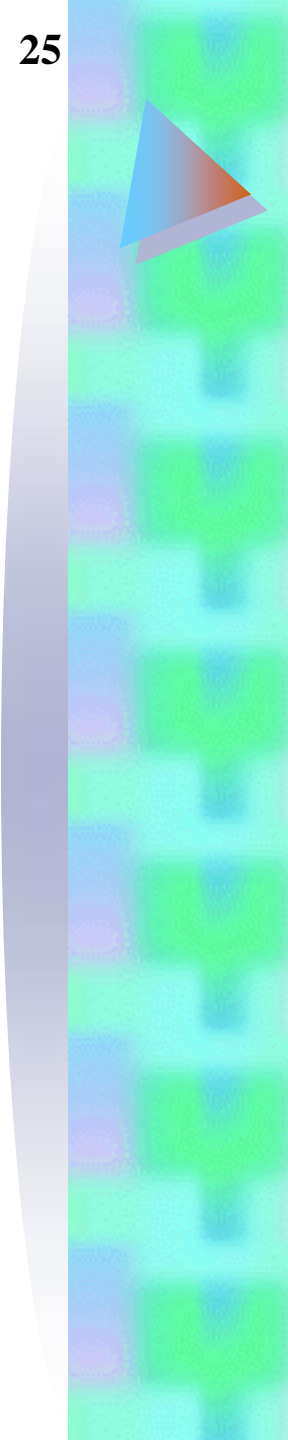
Возможные смещения позвонков



Изменение межпозвоночных отверстий может вызвать зажатие и/или воспаление нервных корешков, проходящих через него.

РП. Натуральные наружные средства (мази и масла), Глава 8

Наименование	Аналог
Смесь оливкового и арахисового масел или камфорное масло	-
Касторовое масло	«Алоэ» - гель с касторовым маслом
Массаж со смесью оливкового масла и микстуры из смолы мирры	Массаж с оливковым маслом
Кутикура - мазь	Псориаген
Мазь или жидкость Рэя (при экземе)	Ирикар
Ресинол	-
Карболовый вазелин	-
Гидрофильная мазь	Крем Унны
Гамамелис, листерин, гликотимолин	Гамамелис



«Лечение псориаза – естественный путь» Джон Пегано, глава 9
Всегда используйте умеренное мыло, без очищающих или дезодорирующих добавок или слишком щелочное. При мытье волос используйте шампунь, достаточно умеренный, чтобы применять его ежедневно. Не вытирайте голову насухо, взамен этого взбейте волосы для высыхания. Купайтесь ежедневно: в ванне не более 20 минут прохладной настолько насколько Вы можете допустить или кратковременный теплый душ. Вода - единственный путь к увлажнению вашей кожи. В течение первых трех минут после ванны или душа (пока кожа еще влажная) смажьте кожу одним из масел или вазелином. Применяйте увлажняющие кремы постоянно.

Ванны с солью Эпсома – 2кг на ванну, температура не выше 41-42 гр., не чаще 1-2 раз в неделю

Ванны содовые или со средством Авино. Предназначены для снятия зуда. Для эффекта достаточно 450–900 г пищевой соды (бикарбоната натрия) на ванну горячей воды. Любые ванны не следует принимать, если: есть проблемы с давлением крови или сердцем; кожа растрескалась или настолько чувствительна, что соль вызывает жжение или боль; рядом никого нет, кто смог бы помочь в случае головокружения или внезапной слабости;

Солнечный свет- ограничения: не допускайте солнечного ожога и не загорайте с 11 до 15 ч.

РП. Натуральные наружные средства (прочие)

Наименование	Аналог
Кутикура – мыло и шампунь	Дегтярное мыло, дегтярные шампуни «TANA» или «Фридерм»
Ванны с солью Эпсома (английской)	Хвойные, скипидарные или с морской солью или солями Мертвого моря
Ванны содовые или со средством Авино	Из семени льна, крахмальные, из отрубей
Ванны паровые	Русская или турецкая баня (не сауна!)
Солнечный свет	-
Электростимуляция и ультразвук	-

РП. Домашняя физиотерапия

- ❑ Встроенная или отдельная джакузи, размещенная в ванной, производящая воздушные пузыри для всего тела
- ❑ Гидромассажная ванночка, применяемая для кистей или ступней
- ❑ Паровое устройство – пластиковое с безупречными стальными и алюминиевыми стыками. Пациент удобно садится внутрь, закрывает дверцу, но голова остается снаружи.
- ❑ Термоколпак для головы и электрогрелка для кистей или ступней, используемый в сочетании с различными маслами
- ❑ Увлажнитель воздуха. Особенно полезен зимой для предотвращения или облегчения "зимнего зуда"

«Лечение псориаза – естественный путь» Джон Пегано, глава 9

Во время длительного соблюдения любого лечебного режима чрезвычайно важен настрой пациента.

Нацеленность на выздоровление, вера в положительный результат и терпение – необходимые составляющие успешного лечения. Если пациент ошибочно верит, что псориаз – заслуженное наказание, то он только преуспевает в сохранении, удержании болезни. Пациент должен мысленно исключить псориаз из своего образа, перестать считать его неотъемлемой частью своего организма. Очень важно общение выздоравливающих пациентов с новичками. Особая роль друзей и близких родственников пациента. Их сомнения безусловно оказывают негативное влияние на веру пациента в положительный результат и наоборот, их поддержка чрезвычайно важна для ускорения процесса выздоровления.

Самовнушение - хороший инструмент для поддержки уверенности и настойчивости.

РП. Правильные мышление и поведение

- Нацеленность на выздоровление
- Исключение болезни из своего образа
- Вера в положительный результат
- Самовнушение
- Терпение и настойчивость
- Общение с пациентами, успешно соблюдающими режим Пегано
- Поддержка близких

Режим Пегано при экземе, гл.16

Псориаз	Экзема
Колонотерапия или клизмы	
При необходимости прием слабительных: сенна, оливковое масло, регулакс, морская капуста	
6-8 стаканов чистой воды ежедневно	
Наружные средства:	
Псориатен	Ирикар
Оливковое/арахисовое масло	
Терапия позвоночника:	
6, 7, 9–й грудные позв.	3, 4, 6, 9–й грудные позв.
3–й шейный позв., поясничный отдел (особ. 4–й позв.)	
Диета (отличия):	
Можно снятое или мало-жирное молоко и/или пахта	Предпочтительно козье или соевое молоко
Солнечный свет обычно помогает, но не всегда	Солнечный свет обычно вреден
Нижнее и постельное белье должно быть полностью (или преимущественно) сделано из хлопка	
Защитные перчатки во время мытья посуды или работы с растворителями	

Они смогли - сможете и Вы!



**Мужчина 56 лет, болен
24 года, спустя 7 месяцев.**



**Девушка 19 лет, больна
4 года, спустя 4 месяца.**



Они смогли - сможете и Вы!



Ребенок 3-х лет, болен с 9-ти недель, спустя 3 недели.



Юноша 21 года, болен 6 лет, спустя 7 месяцев.





Джон Пегано
и Джеффри
Джонстон
(мальчик с
обложки).

**«Лечение псориаза
– естественный
путь» Джон Пегано,
глава 13,
Приложение F. Фото
сделано 1 октября
2000 г. спустя 5
месяцев после того
как кожа полностью
очистилась.**



*Отчаянье отбросьте –
сильнее будьте духом,
Ведь будущее ваше –
зависит лишь от вас!
Настройте свои мысли,
смелей вперед идите –
И вскоре кожа новая
прогонит псориаз!*

**Продолжение. Сообщение «Программа следования
режиму Пегано под наблюдением специалистов»**