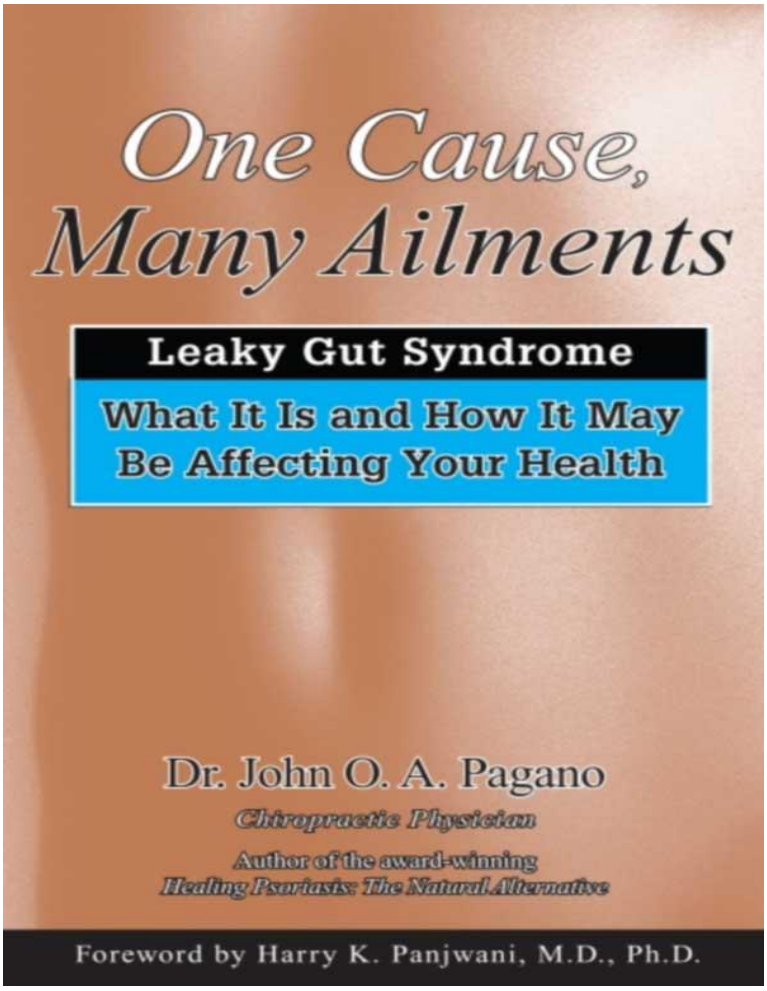


Одна причина многих болезней. LGS (Leaky Gut Syndrome) – Синдром повышенной проницаемости тонкой кишки. Что это и как может влиять на здоровье.

Фрагменты, дополняющие книгу «Лечение псориаза – естественный путь»

Джон О.А. Пегано

One Cause, Many Ailments: The Leaky Gut Syndrome

ISBN 978-0-87604-573-2, 2008

Перевод с английского – М.Ю. Песляк, 2026

Содержание

Глава 7. Целиакия ... 3
Непереносимость глютена ... 3
Связь непереносимости глютена с целиакией через LGS ... 4
Признаки целиакии ... 4
Случай с пациентом Z.A. ... 5
Элиминационная диета (из главы 8. Питание и терапия) ... 8
Что такое аллергии? (из главы 10. Иммунная система) ... 9
Глава 9. Чрезмерный рост грибков Candida albicans ... 9
Грибки и продукты, которые их питают ... 11
Грибковая инфекция ... 12
Глава 13. Кризис во время исцеления (частично) ... 13
Реакция Херксхаймера – нужно продержаться! ... 13
Нежелательная «помощь» ... 15
Избыточный вес ... 15
Глава 14. Псориаз и экзема ... 17
Псориаз и/или экзема у маленьких детей ... 17
Случай новорожденных ... 18
Результаты при псориатическом артрите— это действительно работает! (Из главы 6. LGS влияет на многое!) ... 18
Фото пациентов с псориазом (до и после лечения) ... 20

Глава 7. Целиакия

Целиакия — это заболевание пищеварения, которое повреждает тонкую кишку и мешает усвоению питательных веществ из пищи. Люди с целиакической болезнью не могут переносить белок под названием *глютен, который* встречается в пшенице, ржи, ячмене и других продуктах. Глютен в основном содержится в продуктах питания, но также присутствует в другом - клей для штампов и конвертов, некоторые лекарства и БАДы.

Когда люди с целиакией употребляют продукты или используют продукты с глютеном, их иммунная система реагирует, повреждая тонкую кишку. Крошечные ворсинки, выстилающие тонкую кишку, повреждаются или разрушаются. Эти ворсинки позволяют питательным веществам из пищи проникать в кровь. Без здоровых ворсинок человек испытывает недостаток питательных веществ, независимо от количества съеденной пищи. Поскольку повреждение вызывает собственная иммунная система организма, целиакия считается *аутоиммунным заболеванием.* Она также классифицируется как мальабсорбция, так как питательные вещества плохо всасываются. Целиакия также известна как нетропическая спру и глютеновая энтеропатия.

Целиакия — это генетическое заболевание, то есть оно может передаваться по наследству. Иногда болезнь проявляется — или становится активной впервые — после операции, беременности, родов, вирусной инфекции или сильного эмоционального стресса. (Подробнее о целиакии здесь - link)

Непереносимость глютена

Так что же такое глютен? Вы употребляете его каждый раз, когда едите кусочек хлеба или миску хлопьев (если только они не безглютеновые). Итак, какое это имеет отношение к LGS (Leaky Gut Syndrome - Синдром повышенной проницаемости тонкой кишки)?

Глютен — один из известных раздражителей стенок тонкой кишки, особенно у людей с непереносимостью глютена. *Повышенная тонкокишечная проницаемость может быть вызвана всем, что повреждает стенку тонкой кишки.*

Глютен, безусловно, один из таких факторов.

Глютен — это смесь белковых фрагментов, содержащихся в обычных злаках. Пшеница — единственное зерно, считающееся содержащим настоящий глютен (включая манку, дюрум, спельту, тритикале и камут). Другие злаки, такие как рожь и ячмень, также содержат похожие белковые фрагменты, которые могут вызывать проблемы у людей с непереносимостью глютена.

Непереносимость глютена была известна в Греции еще 2000 лет назад. В Индии кишечные заболевания, включая то, что мы считаем целиакией и другими заболеваниями целиакии, описывались в медицинской литературе на санскрите уже в 1500 году до н.э.

…

Большинство людей, конечно, могут без проблем есть продукты, содержащие глютен. Но для тех, кто не может, единственный способ — отказ от *глютена в любой форме.*

…

Связь непереносимости глютена с целиакией через LGS

Глютен важен из-за негативного воздействия на слизистые стенки тонкой кишки. У людей с непереносимостью глютена он вызывает воспаление, повреждение и разрушение защитного барьера, что вскоре оказывает разрушительное воздействие на аутоиммунную систему.

Глютен — это белок с красивым названием *(аморфный эргастический белок*), который содержится с крахмалом в эндосперме некоторых злаков, особенно ржи, пшеницы и ячменя. В овсе нет глютена, но эти злаки часто растут рядом на открытых полях и обрабатываются на одном оборудовании, что может привести к загрязнению овса. Самый безопасный способ при непереносимости глютена — избегать пшеницы, ржи, ячменя и овса.

«Глютен отвечает за эластичность замешанного теста, что позволяет его квасить, а также за упругость выпечки, таких как бублики. Именно глютенины (в частности, глютенины с высокой молекулярной массой) особенно важны для качества выпечки».

Так что практически все выпечки, которые большинство из нас любит — хлеб, торты, паста, а также многие супы — содержат глютен в той или иной степени. Как определить, есть ли у вас проблема с глютеном? Некоторые люди, особенно дети, могут иметь непереносимость глютена и даже не знать об этом. Однако есть явные признаки целиакии.

Признаки целиакии

Непереносимость глютена является основной причиной целиакии, которая характеризуется раздутым животом ребёнка и недостаточной способностью роста. Задержка роста обычно наблюдается на ранних этапах и возникает из-за недостатка необходимых питательных веществ, которые плохо всасываются из-за вредного воздействия глютена на кишечные ворсинки.

Помимо этих признаков, часто наблюдается, что ребёнок может страдать кожным заболеванием, таким как экзема, псориаз или их сочетание. Апатия, усталость и раздражительность часто сопровождают непереносимость глютена.

...

Целиакия — греческое слово, означающее *живот.* Признаки — болезненное вздутие живота, спазмы, диарея и запоры. Это будет рассмотрено в рассказе о юном пациенте Z.A. Могут наблюдаться усталость, потеря веса и недостаток питательных веществ. Как уже упоминалось, значимый признак у детей — это то, что они медленно растут! Другие, более серьёзные долгосрочные последствия — остеопороз, повреждение нервов и даже повышенный риск рака кишки.

По данным исследователей из University of Maryland, целиакия гораздо более распространена, чем считалось ранее. «Она поражает до 1,5 миллиона американцев, или примерно 1 из 133 человек, в то время как ранее оценивалось 1 к 10 000.»

Для скрининга целиакии проводится простой анализ крови, известный как EMA (антиэндомизиальные антитела). Если результат положительный, то биопсия тонкой кишки оправдана. Лично я считаю, что для дальнейшей проверки потребуется тест на проницаемость тонкой кишки.

По данным Tufts University, «единственное лечение целиакии — это безглютеновая диета, требующая избегания пшеницы, рожи, ячменя и иногда овса, а также сотен продуктов и ингредиентов, приготовленных из этих злаков или их побочных продуктов.». Глютен содержат многие любимые всеми продукты, такие как паста, множество завтраков и консервированных супов, мясные блюда — и даже мороженое!

Есть и другая сторона этой истории, которая, я думаю, будет приветствоваться большинством с этой проблемой. Если помните, стенка тонкой кишки обновляется у здорового человека каждые три-шесть дней. Поэтому, если дисциплинировать себя примерно неделю (лучше десять дней), человек должен почувствовать и понять разницу. При равных условиях это может изменить ход событий.

Повторяю, я часто чувствовал, что недостаточно внимания уделяется тому, чего пациенту следует *избегать*, чтобы добиться облегчения или даже лечения проблемы со здоровьем. Нас воспитывают, что нужно *что-то* принимать, чтобы выздороветь. Задумывались ли исследователи, что если чего-то *избегать*, то это приведёт к исцелению?

По моему опыту, я сталкивался с (по-видимому) разными проблемами одновременно у одного и того же пациента. Я также видел, что, когда одна проблема проходит, во многих случаях проходят и другие. Физиологическое объяснение такого явления было бы исследовательским проектом на всю жизнь. Но в качестве дополнительного доказательства такого утверждения я привожу следующий рассказ о мальчике Z.A., который страдал от экземы, псориаза и целиакии!

Ниже приведена его история, которая должна не только тронуть сердце каждого, кто её прочитает, но и вселяет надежду у тех, кто страдает от похожих проблем.

Случай с пациентом Z.A.

Один случай, изначально диагностированный как экзема, я увидел впервые несколько лет назад. Семилетний ребенок Z.A. страдал от болезни практически с самого рождения. Его преданные родители делали всё возможное, чтобы помочь сыну. Они водили его к различным врачам, больницам и дерматологам и добросовестно выполняли все рекомендованные меры. Состояние Z.A. продолжало ухудшаться. Три дерматолога сказали, что это худший случай экземы, с которым они когда-либо сталкивались. После многих лет назначения одного препарата за другим врачи сдались, признав своё разочарование и неудачу. Другими словами, Z.A. и его родители остались одни.

Наконец, его мама связалась со мной, потому что слышала о моих успехах с детьми, страдающими экземой и псориаза. Я сильно был взволнован, когда увидел этого мальчика. С кожей, которая шелушилась, сочилась и была натянутой, он двигался осторожно, словно любое резкое движение могло разорвать кожу. Это, вместе с выпуклым животом, напряжённым, как барабан, и замедленным ростом, создавало отчаянного маленького мальчика.

Мы начали терапию, используя те же принципы, что и со всеми другими детьми, которых лечил за эти годы. Что выделялось в моей оценке этого мальчика — *он всегда страдал от запора!* Он имел стул один раз в пять дней, а не как обычно один-три раза в день. На мой взгляд, это была первая проблема, которую нужно было исправить.

Я посадил его на высокощелочную/низкокислотную диету, много воды и одну-три столовые ложки чистого оливкового масла в день. Никаких сладостей, обработанных продуктов, вредной пищи. Разрешалось только продукты, которые в основном были цельными.

Постепенно мы начали замечать изменения. Кожа улучшалась с нормализацией перистальтики. Поощрялось использование натуральных слабительных.

Юный Z.A. - был настоящий боец, он почти никогда не пропускал школьные дни. Он заставлял себя ходить, несмотря на физический дискомфорт. Одноклассники поддерживали его и с интересом наблюдали за происходящими переменами. Прошёл примерно год, и состояние Z.A. постепенно улучшалось. Но что-то всё ещё было не так — его живот, хоть и стал меньше, но всё ещё оставался раздутым. Пока все остальные дети в его классе росли выше, Z.A., казалось, стоял в тупике.

Именно тогда появилось подозрение на целиакию. Следующим шагом было отказаться от всех продуктов с глютеном, особенно пшеницы, овса, рожи и ячменя. Его мать выучила всё, что могла, о безглютеновых продуктах и рецептах, и, воспользовавшись моей кулинарной книгой как руководством, самостоятельно научилась готовить специальные блюда.

Вскоре перемены стали резкими. Его живот стал плоским, как доска, кожа восстановилась настолько, что стала гладкой, как шелк, без единого пятна. Он вырос в росте и догнал одноклассников. Он был настоящим чудом в процессе. Z.A. показал такой прогресс, что учителя, директор и одноклассники осыпали его похвалой, восхищением и поддержкой.

Прошло ещё несколько месяцев, и Z.A. преодолел свои проблемы. Друзья, родители, семья и учителя относились к нему с восхищением. Z.A. ни разу не жаловался на протяжении этих двух лет. Если многие дети настаивали на том, чтобы есть то, что они хотят, особенно фастфуд, то Z.A. никогда ничего не требовал. Он знал, что должен делать, и делал это!

Прошло три года, когда неожиданно продюсеры *History Channel* позвонили мне и попросили дать интервью, которое должно было быть использовано в специальной программе о жизни Эдгара Кейси. Они попросили привести хотя бы один живой пример исцеления, которое произошло, следуя принципам, предложенным в чтениях Кейси. Я решил использовать историю Z.A. как отражение эффективности работы.

Его родители полностью согласились, чтобы не только Z.A., но и его мать участвовала в сьемках. Съёмки и интервью прошли в субботу августа 2005 года в моём офисе, который к моменту подготовки выглядел как голливудская звуковая площадка. Меня много интервьюировали, как и Z.A. с матерью. Были охвачены все аспекты исцеления, затем были крупные планы, показывающие чистоту кожи Z.A., и демонстрацию моих действий по коррекции позвоночника.

Продюсер и съёмочная группа были в восторге от завершения съёмок, которые длились весь день. Как замечательно, подумал я, что так много людей — и родители, и дети — теперь сами увидят, как им можно помочь в случаях целиакии в сочетании с экземой и псориазом. Такого съёмок раньше не проводилось. Мы все с большим нетерпением ждали дня выхода программы. К сожалению, наши ожидания рухнули, когда за две недели до запланированного выхода программы из офиса *History Channel* мне сообщили, что наш эпизод был удалён, потому что решили сосредоточиться на *жизни* Эдгара Кейси, а не на его *работах.* Само собой, моё

разочарование было огромным, как и разочарование Z.A., его родителей и всего класса, которые с нетерпением ждали показа программы. Z.A. завоевал бы сердца каждого, кто бы увидел программу, и, что важнее, он дал надежду стольким, страдающим от этих болезней.

До сих пор история юного Z.A. остаётся одним из самых трогательных случаев.

Следующие письма — одни из самых ценных для меня напоминаний о том, что можно сделать в исцелении ближнего, когда человек на правильном пути.

Уважаемый доктор Пегано,

Я пишу это письмо, чтобы поблагодарить за помощь моему сыну Z. в исцелении от кожного заболевания — экземы. З. страдал так много в течение семи лет. Как вы знаете, у Z. началась экзема в 1 месяц. Я водил его к разным дерматологам первые 7 лет жизни. Один дерматолог отказывался от него и направлял к другому дерматологу. Z. назначили множество различных кортизоновых кремов и мазей, а также он принимал много антигистаминных и стероидов. Я считаю, что из-за всех этих препаратов Z. не рос так быстро, как другие дети. Его кожа была как у слона — сухая и потрескавшаяся. Он не мог спать по ночам; просыпался с кровью на себе и простынях. Кожа была настолько раздражена, что у него появлялись инфекции зелёной слизи.

Сегодня у Z. полностью нет экземы, и он 9,5-летний мальчик, который не принимал лекарства уже 2,5 года. Z. очень благодарен вам, доктор Пегано, и любит вас за вашу помощь.

С любовью, G.A. 17 февраля 2003 года

Разумеется, такое письмо — настоящее сокровище. Ниже приведено письмо от самого пациента:

Уважаемый доктор Пегано,

Я пишу это письмо, чтобы поблагодарить за то, что ты помог мне очистить кожу. Благодарю тебя от всего сердца за помощь.

Когда моя кожа была грубой и бугристой, все надо мной смеялись, и думали, что если они меня тронут, то получат тоже. Но сегодня у меня много друзей, и все смотрят на меня как на другого человека. Спасибо тебе.

Благодарю бабушку, маму и больше всего доктора Пегано. Если бы мог, я бы отдал тебе весь мир. Спасибо за всё, что ты сделал для меня и моей семьи.

С любовью,

Z.A.

…

Это один из самых сложных случаев, с которыми я когда-либо сталкивался за почти пятьдесят лет клинической практики. Без сильной поддержки и решимости его преданной матери, G.A., такого результата, возможно, никогда бы не произошло. Менее сильная женщина могла бы потерять надежду или просто доверить сына медицинским работникам, чья задача в данном случае могла бы оказаться невозможной.

Вместо этого миссис G.A. активно участвовала в выздоровлении сына и помогла обратить разрушительную болезнь, с которой он, казалось, родился, переведя его из состояния боли, слабости и увечья в состояние здоровья, силы и красоты.

Если она больше ничего не сделает, она докажет всем страдающим целиакией, что её можно исцелить естественным способом. Для этого нужна правильная процедура, доверие и, прежде всего, решимость!

Через год после нашего опыта с *History Channel* мне позвонила мать Z.A. и пригласила на особое мероприятие в честь сына. Конечно, я согласился, и когда меня попросили сказать пару слов на вечеринке, я с радостью согласился.

Я думал, что уже извлёк всю возможную радость от исцеления Z.A., но ошибался. Пока я стоял в кулисах и смотрел, как он танцует, мои глаза наполнились, горло сжалось, и я едва мог дышать. Он танцевал лучше всех детей в зале. Когда друзья подбрасывали его в воздух, он смеялся, и я думал, что у него вот-вот лопнут бока. Все кричали и смеялись от радости над его танцем.

Что может испытать врач больше, чем видеть своего пациента, который в недавнем прошлом едва мог ходить, двигаться или даже дышать, и чья кожа была напряжённой, как барабан, — а теперь у него гибкая, гладкая, без пятен кожа и нездоровая выпуклость живота исчезла!

Позвольте сказать, *нет большей радости* — по крайней мере, для врача.

Юный Z.A. доказал своей преданностью, не говоря уже о преданной помощи родителей, что и тебе не придётся жить с этой болезнью.

Некоторые назовут это чудом, и это было настоящее чудо труда!

Элиминационная диета (из главы 8. Питание и терапия)

Элиминационная диета — это та, при которой вы выявляете или проверяете триггер(ы) и сокращаете их потребление или совсем исключаете из рациона. Я видел, как эта простая стратегия работает снова и снова, предотвращая изнурительные и дорогостоящие средства. Позже те же подозреваемые виновники поочерёдно возвращают в рацион, и реакция пациента наблюдается и фиксируется. Пациент ведёт дневник для получения наилучших результатов.

Например, моя семилетняя пациентка с тяжёлым псориазом отреагировала через несколько недель после того, как просто избегала еды, которую безумно любила — томатного кетчупа! Её преданные родители отвели её в один из ведущих центров псориаза в Нью-Йорке. В их оценке состояния ребёнка ни слова не упоминалось о питании. Родителям советовали: «Послушайте, примите решение; у вашей дочери псориаз; вы должны приводить её сюда два раза в неделю на ультрафиолетовые процедуры бесконечно!» Разумеется, родители были опустошены не только из-за прогноза их очаровательного ребёнка, но и из-за того, что они живут как минимум в двух часах езды от больницы. В тот же день они узнали о моей работе и естественном подходе к этой болезни.

На следующий день в моём кабинете была назначена встреча. Именно там я обратил их внимание на жизненно важную роль диеты в причине и облегчении псориаза. Это был первый раз, когда они вообще услышали о важности питания.

Проблема не обнаружилась сразу, но после месяца без заметных результатов её мать однажды случайно рассказала мне, что её дочь просто обожала томатный кетчуп и наливала его практически на всё, что ела. Она была единственной, кто страдал псориазом в семье из девяти

детей. Она также была единственной, кто объедался кетчупом! Я рассказала им, что кетчуп состоит в основном из помидоров, уксуса и сахара — трёх самых сильных раздражителей стенок кишки. Она сразу же исключила кетчуп из рациона. Через несколько недель перемены стали очевидны. В следующем месяце её кожа была свободна от всех поражений — и она остаётся такой до сих пор, спустя пятнадцать лет!

Поэтому не удивляйтесь, если есть один продукт, который является причиной LGS, и, если его исключить, проблема решается. Таким образом, безусловно, есть продукты, вызывающие LGS при чрезмерном использовании в течение длительного времени.

Рассмотрите следующих подозреваемых: паслёновые — помидоры, табак, баклажаны, белый картофель (все белые виды, кроме батата и ямса), перец (кроме чёрного перца) и паприка. …

Что такое аллергии? (из главы 10. Иммунная система)

Аллергия — это результат реакции иммунной системы организма на вещества, которые воспринимаются как потенциально опасные. Это можно понять, если посмотреть на стенку тонкой кишки, которая разрушилась до такой степени, что больше не может идентифицировать и задерживать крупные макромолекулы токсичного вещества. Как уже упоминалось, встроенный защитный механизм организма рассматривает эти агенты как чужеродных захватчиков и действует соответственно в виде воспалительных реакций того или иного рода, которые могут охватить всё тело.

Аллергические продукты способствуют раздражению стенок тонкой кишки и во многом препятствуют их восстановлению. Молочные продукты и пшеница давно признаны продуктами, которые могут вызвать сильную аллергическую реакцию. Агент в молочных продуктах — это лактоза (молочный сахар); в пшенице — глютен (который также содержится в ржи и ячмене). Глютен настолько аллергенный, что является основной причиной целиакии, вызывая нарушение всасывания и недостаток поступления питательных веществ.

Глава 9. Чрезмерный рост грибков Candida albicans

Если у человека диагностировали «грибковую инфекцию», он думает, что это одна проблема. Но это может быть только ее часть. Эта инфекция может распространяться по крови и вызывать всевозможные проблемы, которые, по вашему мнению, даже отдалённо не связаны с избыточным ростом грибков. Например, среди них — аутизм, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), болезнь Туретта, головная боль, депрессия или даже болезнь Альцгеймера — список длинный.

Для подробного отчёта о событиях, приведших к успеху одной пары в борьбе с кандидой после 19 лет страданий, я рекомендую моим читателям настоящую историю Марка и Элисон Кобб, описанную на их сайте: www.candidafree.net. Это вдохновляющая история, и всем стоит её

прочитать, чтобы лучше понять проблему чрезмерного роста грибков. В своём рассказе они приводят следующие трогательные заявления доктора Уильяма Шоу и доктора Брюса Семона.

Согласно этому сайту, доктор Уильям Шоу, учёный и основатель Great Plains Laboratory, имеет протокол лечения, основанный на длительном приёме противогрибковых препаратов, включая нистатин, ламасил, споранокс, низорал, дифлюкан, каприлиновую кислоту, экстракт семян грейпфрута и экстракт чеснока. Он обнаружил, что препараты действуют пока их принимают пациенты. Когда препараты прекращались, симптомы возвращались.

Марк и Элисон Кобб также рассказывают нам о «докторе Брюсе Семон, докторе медицины, который лечил избыток грибков нистатином и противогрибковыми препаратами, сказал: «Пока кишечные грибки присутствуют, вырабатывают и высвобождают иммуносупрессивные факторы, иммунная система организма будет испытывать трудности с их удалением. Чтобы устранить грибки из этой области, сначала нужно устранить грибки в кишечнике.»

Естественный способ решить проблему — *изменение питания* и использование пробиотиков, которые будут рассмотрены в последующих главах книги. Главная цель, очевидно, — решить проблему в месте происхождения. Чрезмерный рост грибков в ЖКТ— один из (если не основных) факторов, который необходимо устранить, если желаешь получить результат.

Candida albicans — это организм, вызывающий большинство грибковых инфекций. В книге *The Yeast Connection Handbook* Уильям Г. Крук пишет:
«Согласно клиническим и исследовательским исследованиям, проведённым многими разными наблюдателями, чрезмерный рост Candida в ЖКТ может привести к тому, что называют LGS. Токсины и пищевые аллергены затем могут проходить через этот барьер и попадать в другие части тела, вызывая ощущение "тошноты по всему телу".»

Доктор Крук также ясно объясняет, что «диета, богатая сахаром и другими простыми углеводами, вызывает чрезмерный рост грибков. Чрезмерный рост грибков может быть вызван и другими факторами, включая:

- Гормональные изменения, связанные с менструальным циклом
- Противозачаточные таблетки
- Беременность
- Стероиды в таблетках, инъекциях или ингаляциях
- Генитальные раздражения и ссадины
- Заражение от вашего сексуального партнёра
- Диабет»

Для всех, кто страдает от избытка грибков или подозревает, что это возможно, эта книга и его классическая книга *«The Yeast Connection*» настоятельно рекомендуются.

Как было отмечено в одной из предыдущих глав, тело всегда пытается помочь себе, и восстановление стенок тонкой кишки, вероятно, является самым эффективным способом. После того как стенка кишки диагностирована как поврежденная, воспаленная или поврежденная, к счастью, есть необходимые действия и продукты, которые нужно принимать или избегать, чтобы ее восстановить.

Грибки и продукты, которые их питают

Главное — заставить голодать грибки. *Они питаются* многими продуктами, но нуждаются в сахаре во всех его формах больше всего. Некоторые из самых мощных антимикробных препаратов и трав бессильны против грибков.

Вы, возможно, помните, как грибки, запертые в изгибах тонкой кишки, образуют грибковые разветвления, которые проникают через стенку кишки, делая их проницаемыми для различных токсинов, попадающих в кровоток и, соответственно, в каждую клетку человеческого организма. Давайте признаем — мы живём в мире, насыщенном сахаром. Сахар присутствует практически в каждом коммерческом продукте питания. Так что же делать? Делайте всё, что можете. Читайте этикетки, особенно избегайте рафинированного сахара и сводите потребление сахара к абсолютному минимуму.

Безалкогольные напитки доминируют в употреблении, особенно среди подростков. Знаете ли вы, что одна газировка содержит до 12 чайных ложек сахара в одной банке! Это лишь один пример чрезмерного потребления сахара только в нашей стране, и поскольку сахар — любимая пища грибков, он явно связан с развитием LGS.

Повторяю: сахар питает грибки, и пока грибки питаются, они остаются в складках кишки. Помните, что углеводы также превращаются в глюкозу (сахар) в организме.

Имейте в виду, что лучшим натуральным средством для удаления грибков являются оливковое масло и чеснок.

Сандра Кэбот, доктор медицины, автор книги «*The Liver Cleansing Diet*», также имеет полезный сайт. На своём сайте она обсуждает печень и связанные с ней заболевания, одним из которых является LGS. Доктор Кэбот предоставляет нам следующую информацию: согласно Analytical Reference Laboratories of North Melbourne, Australia, «Если вы сможете есть 4–6 зубчиков свежего чеснока каждый день в течение 4 недель, вы будете поражены тем, какие существа можно устранить из ЖКТ. Чеснок способен убивать бактерии, паразитов и грибки.» В их статье говорится: «Если у вас большой избыток чеснока, могут понадобиться ещё более высокие дозы. Сырые зубчики чеснока можно натереть, очень мелко нарезать или выжать в прессе для чеснока, а затем хорошо смешивать с приготовленной едой и салатами. Вкуснее с холодным выжимом оливковым маслом и яблочным уксусом. Сырой лук и лук-порей также обладают бактерицидностью в ЖКТ, и, если вы не переносите чеснок, возможно, они вам подойдут хорошо.» (Кабот)

Звучит не так уж плохо, но я думаю, что вам стоит подготовиться к тому, чтобы потерять несколько друзей вместе с вредными микроорганизмами!

Здесь я привожу два быстрых рецепта, которые помогут добавить больше полезного чеснока в вашу жизнь.

Чесночная закуска. В кухонный комбайн кладут одну банку нута, 2-3 зубчика чеснока, четверть луковицы, 4-5 веточек петрушки или кинзы, четверть стакана оливкового масла, 2-3 столовые ложки свежего лимонного сока и черных оливок без косточек.

Полученная паста накладывается на палочки сельдерея, нарезанные по 2-3 дюйма, или просто набирается ложкой. Пару палочек сельдерея или ложек съедают, а остальное хранят в холодильнике для употребления несколько дней подряд. Это не только действительно вкусно и приятно, но и способствует исцелению.

Примечание: этот рецепт можно приготовить из 8 унций магазинного хумуса со вкусом чеснока вместо нута. Как и в любом рецепте, этот рецепт можно доработать, чтобы добиться желаемого вкуса. Для обычного человека этот рецепт — отличное очищающее средство для ЖКТ и его можно готовить при каждой смене сезонов, то есть четыре раза в год. Однако он настолько вкусен, что многие наслаждаются им несколько раз в месяц.

Заправка для салата Nanette's — в 8-унциевую чашу положите 4 унции оливкового масла, 4 унции яблочного уксуса, 5-6 очень мелко нарезанных зубчиков чеснока, 1/2 чайной ложки орегано, соль и перец по вкусу. Энергично перемешивайте перед каждым употреблением.

Грибковая инфекция

Как это может быть связано с LGS? Избыточный рост грибков происходит в складках тонкой кишки. Взаимосвязь грибков и стенки тонкой кишки, содержащей миллиарды микроворсинок, формируется, укрепляется и грибок начинает расти. Грибок выращивает ветви (называемые ризоидами), которые проникают в стенку кишки, создавая отверстия и прорывные проходы, которые нарушают барьер и делают его проницаемым для чужеродных или токсичных элементов. Если эти грибки не удалить в процессе очищения, он продолжит распространять свои разрушительные эффекты по всему организму.

Помните, сахар — это пища для грибков. Они жаждут его и процветают на нем — поэтому нужно прекратить употребление сахара. После исключения сахара начинается процесс заживления, и последствием становится обновление стенок кишки. Чтобы избавиться от сахара, избегайте всех сладостей, включая фруктовый сок, в течение 2-3 недель, пейте много воды и не забывайте есть Чесночную закуску.

Глава 13. Кризис во время исцеления
(частично)

Реакция Херксхаймера – нужно продержаться!

Этот период можно назвать кризисом исцеления, периодом очищения, ужасным временем или любым другим подобным названием… Суть в том, что иммунная система активизируется, когда организм проходит очищающий период и каждая пора кожи может воспалиться, стать сухой и болезненной, и в целом приводит пациента к тяжелым испытаниям! Конечно, это случается не со всеми, но тем, кто это переживает, я могу сказать только: «Держитесь. Облегчение уже в пути! Ваш организм очищает себя. »

Каждому новому пациенту я сообщаю, что есть вероятность, что состояние, с которым он пришел, может временно ухудшиться, когда защитная система организма начнёт выводить все накопившиеся токсины. Но если такое случается, то некоторые пациенты, просто не могут с этим справиться.

В научных терминах это называется реакцией Херксхаймера или «отмирания». Это происходит не только при псориазе и экземе, но ещё чаще при чрезмерном росте грибков. Главное — пройти через этот воспалительный период любым возможным способом, пока заживление в клетках организма продолжается.

Я помню, как одна моя пациентка с тяжёлым псориазом проходила через этот период. И я позвонил, чтобы узнать, как у неё дела, она ответила: «О, у меня всё отлично — у меня обострение по всему телу!» Вскоре реакция прошла свой пик, и наступило облегчение. Кожа больше не чесалась, сухость прошла, появились участки чистой кожи вместо псориаза, и она поняла, что наступает исцеление. Всего через пару недель пришло полное обновление кожи, она чистой, без единого псориатического пятна.

Фотографическая последовательность тяжелой реакции Херксхаймера, произошедшей у одного из моих пациентов-мужчин, показана в разделе с цветными фото. Этот пациент обратился к врачу всего один раз для получения диуретика, когда у него появилась отёк нижней части ног. Это прошло через несколько дней, и пациент продолжил курс очищения с успешным результатом.

Когда основной причиной является чрезмерный рост грибков, этот период «отмирания» явно ощущается. «Это означает, что так много грибков погибают, что их продукты распада, которых более 180, поступают в организм и усугубляют симптомы», — сообщила Кэролин Дин, доктор медицины, Северная Дакота, медицинский советник по здравоохранению в Yeast Connection. Я призываю всех, кто страдает от грибков, проверить сайт доктора Дин в www.yeastconnection.com/fighting_ask.html и узнать о её «программе борьбы с грибками».

В течение 2–3 недель доктор Дин рекомендует избегать всех фруктов (из-за содержания фруктового сахара [фруктозы]), а также сахара, алкоголя, сильно переработанных продуктов, а также продуктов, содержащих дрожжи. Исключите эти продукты и симптомы чрезмерного роста грибков значительно уменьшатся.

По моему опыту, самая большая помощь, которую пациент, испытывающий реакцию Херксхаймера, может оказать себе следующая:

1. Пейте много свежей воды — примерно 10 стаканов чистой воды в день.

2. Домашняя клизма, возможно, по одной в день в первые три дня после начала кризиса.

или Колонотерапия в тяжёлых случаях, возможно, раз или два в неделю, пока кризис не пройдёт.[1]

3. Тёплая ванна с последующим хорошим увлажняющим кремом, таким как гидрофильная мазь или увлажняющий крем Aveeno Deep.

4. Диета с высоким содержанием щелочных веществ, особенно зелёных листовых овощей, но пока без фруктов, хотя большинство из них вызывают щелочную реакцию в организме.

5. Обычный йогурт и ацидофилин.

6. Чесночная закуска (см. рецепт, приведённый ранее): рекомендуется есть один или два в день, если нет скрытого гастрита или язвы, из-за которых может быть дискомфорт. Это отличный способ доставить два самых эффективных натуральных ингредиента — чеснок и оливковое масло — к стенкам кишки, где на складках живут грибки, чтобы нейтрализовать и устранить их.

Несомненно, существуют рецептурные препараты, такие как нистатин и дифлюкан, а также травяные добавки, которые делают то же самое, но поскольку я не работаю с такими препаратами, то рекомендую проконсультироваться со своим врачом.

Главное, что нужно понять — это осознать, что *реакция Херксхаймера — это попытка организма помочь вам.* Цель этой главы — помочь вам ускорить восстановление. Сколько времени займет детоксикация — заранее неизвестно. Я видел, как это происходило через несколько дней или через несколько недель. Я всегда называю это самым трудным испытанием всего процесса исцеления как для пациента, так и для врача.

Независимо от того, какие меры предпринимаются для исцеления LGS, они практически бесполезны, если пациент не имеет терпения и/или не верит в результат во время реакции *Херксхаймера.*

Помните, если вы долго болеете — значит, потребуется время, чтобы выздороветь! Дайте себе шанс выздороветь — мой совет каждому из пациентов. Будьте благодарны за первые маленькие признаки заживления и очищения кожи по мере их появления. Эти маленькие признаки означают, что режим работает. Теперь главное — довести до конца.

Я напоминаю пациентам, что даже в периоды обострения они должны быть настойчивыми, пока кризис не пройдет. Это часть процесса исцеления. Это самое трудное время, но если вы понимаете, что происходит (организм очищается от токсинов), то наберитесь терпения и дайте организму время, и тогда исцеление будет иметь больше шансов. Я видел это много раз.

Однако, честно говоря, период «очищения» может длиться долго, возможно, даже месяцы. Этот период может быть весьма удручающим. Он требует большой веры и поддержки со стороны близких пациента.

[1] Оптимальной альтернативой является кишечный лаваж (лаваж Маткевича). Прим. Переводчика.

Крайне сложно убедить пациента, что этот период очищения — на самом деле благословение. Всегда помните, что нужно проконсультироваться с личным врачом о вашем общем состоянии здоровья.

В процессе исцеления я призываю пациентов окружать себя людьми конструктивного и позитивного характера — и избегать тех, кто их отговаривает от продолжения следования режиму. Большинство, если не все, близких или знакомых не имеют ни малейшего представления о происходящем — и, что ещё хуже, они могут заразить пациента своим обескураживающим мнением. Пациент, страдающий от такого «внимания», должен уйти в скрытую комнату и поставить табличку с надписью «Вход запрещён» для таких людей.

Пациенту следует избегать определённых «токсичных» продуктов, но также и ментальных токсинов, которые могут быть столь же разрушительны. Чтобы не допускать таких «токсинов», я рекомендую избавиться от таких мыслей, сделав ментальную «клизму», так же как я бы предложил физическую клизму для избавления организма от накопившихся токсинов. Исцеляющие мысли — это энергия, проходящая через каждую часть нашего существа, ведь разрушительные мысли поступают так же. Энергия будет течь через вас, а её форма определяется вашими мыслями. Она проявляется в физических структурах и процессах нашего тела и поведенческих паттернах вашей жизни.

Мы не можем видеть мысли — как не видим электричество или ветер, но, безусловно, можем воспринимать их последствия. …

Нежелательная «помощь»

Один из факторов, который не помогает ни пациенту, ни врачу, — это когда близкие люди видят, через что он проходит, и распространяют свой страх и тревогу на пациента. Обычно они не посещали ранние консультации, когда всё это объясняли пациенту. Они видят кризис в полном виде и впадают в панику. Сказать, что это раздражает — это слишком мягко! Хотя я понимаю их заботу, они ничем не помогают; на самом деле, они наносят вред. Таким людям лучше просто отстраниться до окончания кризиса. Затем, когда наступает исцеление, они часто замолкают, и вы почти не слышите о них снова.

Это может показаться моим читателям грубым, но мой интерес сосредоточен на пациенте, а не на окружающих его. Если они не помогают, они становятся помехой. Это проблема, с которой время от времени сталкиваются все врачи в своей практике. …

Избыточный вес

Если задуматься, можно объяснить, как понимание LGS может привести к контролю веса.

Одним из полезных побочных эффектов, которые я наблюдал при исцелении псориаза и экземы, является потеря веса, которая происходит при соблюдении рекомендуемых диетических мер. Диета с высоким содержанием щелочеобразующих продуктов (70-80%) и низким кислотообразующих (20-30%) играет важную роль при нормализации веса, потому что кислотообразующие продукты в основном содержат белки, получаемые из мяса и злаков. Особенно избегайте красного мяса, поскольку это снижает содержание холестерина и

насыщенных жиров. Сахар и сладости в целом очень нужно ограничивать, как и употребление вредной пищи. А ведь это все продукты, которые добавляют лишний вес.

Для примера: ко мне пришла пациентка с одним из самых тяжёлых случаев псориаза. Поражения покрывали практически каждый квадратный дюйм её тела. Кожа была толстой, чешуйчатой и жесткой. Она едва могла двигаться без боли от трещин и разрыва кожи. В дополнение её вес составлял более 110 кг!

В течение двадцати восьми лет она лечилась в одном из ведущих университетских центров по псориазу, и, верите или нет, у того же врача, который также возглавлял дерматологический отдел. Она постоянно искала ответы, ведь результаты, полученные в центре псориаза, оставляли желать лучшего. Мою книгу «*Лечение псориаза: естественный путь»* подарила ей подруга. Она выразила свою радость, сказав: «Как только я увидела обложку, сразу поняла, что это поможет мне!»

Это была непростая задача, ведь не только изменения в питании были для неё сложной дисциплиной, но и периоды обострения, которых было три во время заживления, заставили её пройти через адскую боль — но она выдержала! Кроме того, ей приходилось ехать до моего кабинета по два часа на каждый визит. Несмотря на это, она согласилась приходить ко мне раз в неделю, пока не выздоровеет. На это ушло два года, но в результате она казалась живым доказательством эффективности альтернативного подхода, и, в качестве дополнительного преимущества, сбросила 45 кг!

Когда я выступал перед полной аудиторией в Музее исторического парка Форт-Ли в Форт-Ли, Нью-Джерси, эта пациентка согласилась стать живым свидетелем успешного исхода. Сказать, что она вдохновила всех в аудитории — это слишком мягко.

Через несколько недель после этого популярная телевизионная программа «*60 Minutes*» связалась со мной и попросила интервью для возможного телевизионного спецвыпуска. Конечно, я согласился, как и этот пациент и ещё трое. Два продюсера «*60 Minutes*» пришли ко мне в офис и увидели и услышали истории каждого пациента. Они были настолько впечатлены, что, выходя из кабинета, повернулись ко мне и сказали: «Мы думаем, что у нас есть история года. Мы вернёмся в наш главный офис (в Нью-Йорке) с самой высокой рекомендацией.»

Я больше о них не слышал. Через несколько месяцев я решил узнать, что происходит и поэтому позвонил сам. Проект был передан другому продюсеру, который не разделял энтузиазма продюсеров, которые лично познакомились с моими пациентами. Проект был заброшен и забыт, но я узнал, что из студии звонили врачу, который безуспешно лечил её 28 лет, и спросили, что он думает о моём подходе к болезни, особенно учитывая полученные результаты. Его ответ, как мне сообщили, был: «Доктор Пегано делает всё неправильно. Но его пациенты выздоравливают.» Теперь разберитесь с этим!

Следуя схеме, устраняющей LGS, пациентка получила гораздо выше своих ожиданий – она это время сбросила 45 кг! Поэтому потеря веса часто является дополнительным плюсом для пациента. Однако бывали случаи, когда пациент начал терять слишком сильно вес. Но это было легко поправить, через удвоение потребления разрешённых продуктов. Количество съедаемой пищи не так важно, как *выбор* продуктов.

Глава 14. Псориаз и экзема

Есть две причины, по которым я решил завершить эту работу главой о псориазе и экземе, поскольку они связаны с LGS:

1. Причина происхождения этих заболеваний находится в тонкой кишке, а именно LGS. Иногда у пациента может быть сочетание псориаза и экземы.

2. Оба состояния требуют одного и того же подхода к их облегчению: высокощелочная диета и травяные чаи (из коры скользкого вяза и шафрановый - за исключением случаев беременности).

Все остальные натуральные меры, которые я применял при лечении обоих состояний, практически одинаковы: очищение питьем большого количества воды, использовать натуральные слабительные, колонотерапия (в тяжёлых случаях)[2] и много зеленых листовых овощей. Если предполагается избыточный рост грибков в ЖКТ, используйте пробиотики, оливковое масло и свежий чеснок. Убедитесь, что нет проблем с запорами. Дефекация *один-три раза в день — это нормально для всех* (не раз или два в неделю!).

Использование топических масел в целом одинаковое: наиболее популярен хороший увлажняющий крем в сочетании с оливковым маслом и арахисовым маслом (50-50). Коррекция позвоночника тоже играет положительную роль.

Затем важность времени и терпения: дайте время организму достичь ремиссии. В обоих случаях может наступить период «отмирания» грибков, который может стать настоящим адом для пациента (реакция Херксхаймера). Может быть несколько эпизодов, прежде чем начнётся ремиссия. Как только она начнется, по крайней мере у тех, кого я лечил, улучшение продолжается и приводит к окончательному успешному результату.

Может ли состояние вернуться? Да, безусловно, может, если пациент преждевременно вернётся к пищевым привычкам, которые изначально вызвали эти заболевания. В одном из моих случаев, однако, псориаз снова начал проявляться спустя семнадцать лет. Пациент просто вернулся на рекомендуемый режим, и вскоре он снова взял ситуацию под контроль!

Наверное, одним из самых приятных аспектов такого лечения псориаза и/или экземы является то, что практически во всех случаях пациент перестает бояться болезни! Если снова возникали высыпания, то пациент легко мог связать это с нарушением режима. Пациент знал, почему произошла вспышка, и мог быстро вернуться к нормальному состоянию. Пациента приобрел опыт и знания как самостоятельно контролировать состояние своей кожи. Для меня это почти так же приятно, как и предшествующее исцеление.

Псориаз и/или экзема у маленьких детей

По моему опыту, дети — от младенческого до середины подросткового возраста — выздоравливают быстрее, чем взрослые. Ребенок может поправиться за 1-3 месяца. В двух случаях (пятилетние дети), это заняло всего две недели! Большинство таких детей употребляли

[2] Оптимальной альтернативой является кишечный лаваж (лаваж Маткевича). Прим. Переводчика.

фастфуд. Все сладости, газировки, конфеты и сахаросодержащие продукты были основной причиной. Как я упоминал ранее, часто *именно то, что пациент избегает или полностью исключает, приводит к исцелению.*

Лучшие результаты достигаются в семьях, где родители берут на себя ответственность за пищевые привычки детей. Им говорят, что они могут есть, а что нет. Когда дети видят и ощущают улучшение, они не нарушают правила. Они выглядят лучше, чувствуют себя лучше, и главное — свободны от боли и уродства.

Случай новорожденных

Да, ребёнок действительно может родиться с псориазом или экземой. Вы можете спросить, как это возможно. Младенец ведь еще не успел получить неправильную пищу? Вопрос в том, откуда взялись токсины? Откуда ещё, если не от матери! Вот почему мать должна соблюдать базовые правила 80%-20% щелочной/кислотной диеты в период беременности. Конечно, всегда бывают исключения — поэтому женщина всегда должна проконсультироваться с врачом перед началом какого-либо режима во время беременности. Также рекомендуется избегать чаев из вяза или шафрана в этот период. Такие случаи — кожные высыпания у новорождённого — иногда происходят во время кормления грудью. Я всегда советовал, чтобы кормящая мать проконсультировалась с врачом для получения одобрения, и, если такое разрешение получит, — следовать основным правилам режима. Передача токсинов от матери к младенцу прекратится, и ребёнок среагирует положительно.

Если я что-то и сделал за почти полвека своей клинической практики, так это доказал, что в большинстве случаев пациент с псориазом или экземой не обязан жить ни с одной из этих изнуряющих болезней! Вопрос в том, готов ли пациент заплатить цену. Эта цена измеряется не деньгами, а временем, терпением и дисциплиной.

Результаты при псориатическом артрите— это действительно работает!

(Из главы 6. LGS влияет на многое!)

Всё, что я могу предложить своим читателям — это доказательства в виде писем и электронных писем, которые я получал от людей с различными проблемами, и результаты, которых они добились. Ниже письмо от женщины, страдающей псориатическим артритом, которое я получил весной 2006 года:

«Уважаемый доктор Пегано,

Я с Филиппин и приехала в Америку в марте 2001 года. Затем у меня появилась возможность посетить Всемирную конференцию по псориазу в Сан-Франциско в том же году. Тогда моё состояние было очень тяжёлым: псориатический артрит и псориаз по всему телу. Я начала читать вашу книгу, как только вернулась в Лос-Анджелес и не могла оторваться. Потом я заказала кулинарную книгу через несколько недель.

Моя кожа чиста уже больше трёх лет, и, хотя пишу вам только сейчас, я бы сказала, что никогда не поздно, потому что знаю, что моя кожа будет чиста навсегда. Большое спасибо за

ваши исследования и преданность делу в поиске лекарства от псориаза. Как и большинство ваших пациентов, я обращалась к многим врачам и находил лишь временное облегчение. Когда мой дерматолог с Филиппин, которая ранее говорила мне, что диета не связана с моим состоянием, увидела мою кожу чистой и меня в шортах, она попросила вашу книгу и сказала, что порекомендует её своим пациентам.

Когда я впервые прочитала вашу книгу, у меня возникли вопросы, а потом я дошла до того, чтобы заказать травяные чаи, поэтому позвонила по номеру 800, указанному в конце, и, о чудо, вы ответили на звонок. Вы были очень добры и поддерживали, и говорили со мной минут десять, что было очень щедро с вашей стороны. В тот день я решила действительно начать, и это сработало!

Ещё раз большое спасибо и будьте уверены, насколько хватит моих малых усилий, я всегда буду стараться просвещать людей, опираясь на знания, полученные из вашей книги о псориазе, и лично обращаться к другим пациентам, чтобы поощрять их выбирать естественное исцеление.

Бог благословит тебя и больше сил!
Искренне ваша Кристина»

P.S. Я вышла замуж в прошлом году, и когда в 2001 году была в тяжёлом состоянии, я думала, что никто никогда не захочет на мне жениться. Тогда я встретила своего мужа, он был моим главным сторонником и поощрял меня следовать и придерживаться режима. Ещё раз спасибо, доктор Пегано.

….

Фото пациентов с псориазом (до и после лечения)

Следующие фотографии представляют собой перечень классических типов псориаза, успешно вылеченных с помощью режима Пегано. Пациенты проявили терпение и настойчивость, что привело к успешному результату. Разрешение на использование этих фотографий было предоставлено каждым пациентом или родителем (в случае детей).



Пациент 1. Начало режима — правая сторона



Пациент 1. Девять месяцев спустя



Пациент 1. В начале режима — левая сторона



Пациент 1. Девять месяцев спустя



Пациент 2. В начале режима



Пациент 2. Семь месяцев спустя



Пациент V.F., возраст 21 год, срок заболевания 6 лет. В начале режима



Пациент V.F., Семь месяцев спустя



Пациентка W.S., возраст 5 лет, срок заболевания 6 месяцев. В начале режима.



Пациентка W.S., Менее чем через три месяца



Пациент 3. В начале режима



Пациент 3. Восемь месяцев спустя



Пациент 4. В начале режима



Пациент 4. Шесть месяцев спустя



Пациент 5. В начале режима



Пациент 5. Четыре месяца спустя



Пациент 6. В начале режима



Пациент 6. Два месяца спустя



Пациент 7. В начале режима



Пациент 7. Три недели спустя

Реакция Херксхаймера

Следующая серия из трёх фотографий — пример того, насколько тяжёлым может быть период очищения или реакция *Херксхаймера* у некоторых пациентов.[3]

Эта реакция означает, что организм действует, выделяя накопившиеся токсины, которые накопились внутри, обычно на протяжении длительного времени.

Эта последовательность фотографий показывает три стадии заживления у конкретного пациента в течение трёх месяцев. Не все пациенты реагируют с такой степенью тяжести.

Однако, когда такая реакция всё же происходит, пациенту крайне важно пить много воды и попытаться провести детоксикацию, включая клизмы[4]. Это может ускорить восстановление. Это период *отмирания* микроорганизмов, когда токсины выделяются через каждую пору кожи во время очищения.



Пациент 8. В начале режима

[3] Примером также является хорошо иллюстрированный история излечения Джеффри (глава 13 книги «Лечение псориаза – естественный путь»). Прим.Переводчика.

[4] Оптимальной альтернативой является кишечный лаваж (лаваж Маткевича). Прим. Переводчика.



Пациент 8. Полтора месяца спустя (пик реакции)



Пациент 8. Три месяца после начала режима