

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
Кисотно-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
Гамamelis, листерин и гликотимолин	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 псориастическом 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