

Метод лечения псориаза Джона Пегано «Естественный путь»

на основе книги «Лечение псориаза – естественный путь»

Ключевые принципы:

- ✓ Псориаз излечим
- ✓ Лечение не требует лекарственных средств
- ✓ Работайте с первопричиной псориаза – нарушением работы кишечника
- ✓ Успех в лечении зависит от Вашей настойчивости и терпения

Что делать для восстановления работы кишечника:

- (1) Перестаньте употреблять то, что ведет к повреждению стенок кишечника
- (2) Употребляйте достаточно полезных веществ

Естественный путь – суть метода:

- Очистите организм от накопившихся токсинов
- Остановите поступление в организм новых токсинов

Для полного избавления от псориаза большинству пациентов Пегано потребовалось 3-6 месяцев следования его методу

Сделайте 6 шагов к выздоровлению:

1 Очищение органов выделения

Кишечник

- Наладьте регулярный стул (не реже 1 раза в день) – для этого ешьте много овощей и фруктов
- Клизмы, гидроколонотерапия + 3-хдневная яблочная диета

Почки

- Пейте достаточное количество воды: 1,5-2 литра чистой воды каждый день

Печень

- Не употребляйте вредную пищу
- Откажитесь от алкоголя

Кожа

- Принимайте паровые ванны

Легкие

- Избегайте загрязненного воздуха
- Чаще бывайте на природе и наслаждайтесь свежим воздухом

Упражнения

- Предпочтительны теннис, бег, быстрая ходьба, плавание
- Занимайтесь не меньше 2-3 раз в неделю
- Особенную пользу приносят упражнения на открытом воздухе

2 Правильное питание

- Основные рекомендуемые продукты – овощи и фрукты – они должны составлять 70-80% ежедневного рациона
- Ограничьте прием мясных и молочных продуктов, злаков (20-30%)
- Откажитесь от мучного и сладкого
- Исключите пасленовые: помидоры, баклажаны, картофель, перец
- Откажитесь от вредной пищи и напитков с искусственными добавками и красителями
- Перестаньте употреблять алкоголь
- Откажитесь от курения

3 Травяные чаи

- Пейте травяные чаи из сафлора, коры сколького вяза, ромашки, коровяка и арбузных семян
- По возможности откажитесь полностью или сократите употребление кофе и чая

4 Позвоночник

- Поддерживайте здоровье позвоночника, в том числе с помощью мануальной терапии

5 Наружные средства

- Используйте наружные натуральные средства и физиотерапию по мере необходимости для облегчения симптомов и снятия зуда

6 Правильное мышление

- Избегайте негативных мыслей
- Настройтесь на выздоровление