

Kost – riktig näring

Att undvika felaktig kost genom att hålla en psoriasisdiet är enligt Pagano en helt avgörande faktor i en effektiv behandling av psoriasis.

Om inte detta accepteras är det så att säga betydelselöst att försöka bli frisk. Å andra sidan, kommer genomförandet av dieten oftast relativt fort att överbevisa patienten om värdet av den. Det handlar mycket om att undvika vissa matvaror, som verkar direkt utlösande på psoriasis och i stället ersätta med mera tjänilig näring. Det nyttar inte att bara följa dietreglerna i några veckor. Kom ihåg att det har tagit lång tid att bygga upp de giftämnen som utlöser sjukdomen. Därför tar det så klart också tid att bli fri från dem. För de flesta rör det sig om ett livslångt adjö till de mest skadliga energikällorna. Kosten skall först och främst bestå av 80% basisk och bara 20% syrabildande mat. Det omvända är vanligt för de flesta psoriasispatienter. Bara undantagsvis uppnås resultat utan att följa dessa huvudregler. Pagano vänder sig till de patienter som är kroniskt drabbade av sjukdomen och hans sammanfattning är "Den huvudsakliga orsaken ligger i kosten, men det finns en kur. Den kräver tålamod, uthållighet och positiva tankar".

80% av kosten skall vara basisk

De flesta frukter är basiska med undantag av fem: röda vinbär, svarta vinbär, stora sviskon, plommon och blåbär.

Var uppmärksam på att näringsexperter definierar vissa frukter som syrainnehållande även om de i kroppen fungerar som basiska.

Alltså: All frukt bortsett från de fem.

Olycklig kombination

Jordgubbar, citrusfrukter och -juicer bör undvikas vid kombination gikt (arthritis)/psoriasis.

Råa äpplen, melon och banan bör inte kombineras med andra födoämnen. Ät dem ensamma eller låt bli. Citrusfrukter (apelsin/citron/grape

m fl) bör inte kombineras med fullkorn, mejeriprodukter (mjölk, yoghurt, ost osv), vetemjölprodukter, ägg. Överträdelse kommer att avslöja för patienten hur olycklig den kombinationen är.

Grönsaker

De flesta grönsaker är basbildande med följande undantag, vilka bara bör intas i små mängder: Baljväxter (ärter, bönor, linser), hela korn (stora kärnor), rabarber, squash, brysselkål och gräslök. Grönsaker som är odlade över jord bör ha övertaget över de som odlats under jorden (förhållande 3 till 1).

Den stora syndaren

Särskilt skadligt för psoriasispatienter är produkter från "nattskuggefamiljen" (*familjen Solanum*)*: tomater, potatis, peppar, paprika, aubergines och tobak. (Fotnot: Översättarens tillägg.)

Köttprodukter

Fisk, fågel och lamm är ok men undvik de fetaste fåglarna (anka, gås). Undvik för stora mängder per dag.

Bröd

Bör vara fullkorn och undvik rent vitt bröd.

Alkohol och rökning

Anses båda skadliga för psoriasispatienter och bör undvikas.

Mejeriprodukter

Bör vara med lågt fetthinnehåll. Undvik kaffe eller skifta till koffeinfritt och bara tre koppar om dagen.

För psoriasispatienter är det viktigt att känna till vari de starkast

skadliga födoämnen finns: Det gäller t ex godis, wienerbröd, kakor, glass, choklad, pizza, hamburgare, snabbmatsprodukter, korv, matvaror med konstiga ämnen tillsatt m fl.

Örtte

Pagano/Cayce rekommenderar en del tesorter som är viktiga för den inre utrensningsprocessen.

American Yellow Saffron Tea

En fjärdedels tesked i en kopp kokande vatten. Låt stå i 10-15 minuter. Avnjut ofta under dagen. I allvarliga fall rekommenderas "Saffranvatten", som tillreds med 1 tesked till 3,8 liter kokande vatten. Låt stå tills det är kallt, helst i en glas- eller porslinskanna. Förvaras i kylskåp och dricks rikligt hela dagen.

Slippery Elm Bark Powder

Intas en halvtimme innan frukost. En fjärdedels tesked till en kopp varmt vatten. Låt stå i 15 minuter. Låt det inte stå mer än 30 minuter innan det dricks. Bör inte intas av gravida.

Avsikten med dessa teer är att läka den porösa tarmväggen och samtidigt rensa njurar och lever från giftämnen.