

Я ПОБЕДИЛ ПСОРИАЗ! РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИСЦЕЛЕНИЯ

СПЕЦВЫПУСК

Народный доктор

№ 1 (37), январь 2019

Толока

ПЧЕЛА

УЖАЛИТ

И ИСЦЕЛИТ

ДИЕТА

ПЕГАНО

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ

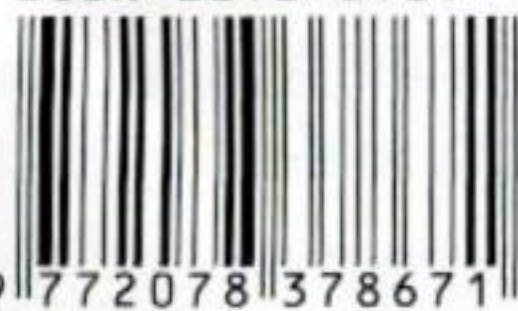
КОЖИ

НАДЕЖНЫЕ

ПОМОЩНИКИ -

ДВЕ "ЧЕРНЫЕ" МАЗИ

ISSN 2078-3787



19001>



9 772078 378671

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ-БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: **399р.**
из лечебного камня **обсидиана**
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«**Матрона Московская**», «**Святая София**»
(от болезней), «**Неупиваемая чаша**» (защита от пьянства),
«**Николай Чудотворец**» (оберегает водителей),
«**Ангел-Хранитель**» (оберегает от беды),
«**Блаженная Валентина**» (защита всех матерей).



Цена одного изделия
позолота 24к.: **999р.**
серебро: **699р.**



Кольцо и
серьги
«Цветок
верности»

Новинка!

Кольцо
«Благородный
слон»



Бусы
Природный ЯНТАРЬ
4х видов:
вес: 15г **899р.**, 35г **1399р.**,
45г **1999р.**, 60г **2399р.**



«Святой Целитель Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
из камня **ОБСИДИАНА**
цена: **599р.**
количество
ограниченно
исцеляет все болезни



Серьги

«Королевский
бриллиант»



Цена одного изделия
позолота 24к.: **1199р.**,
серебро: **899р.**

«Кошачий
глаз»



«Морское
золото»



Кольцо «Янтарь»

Цепочка и браслет
«**Вьюнок**»
мужские и женские
цвет золото
Цепочка: **899р.**
Длина 60 см
Браслет (20 см) **599р.**
Набор (цепочка+браслет) **1199р.**



Цена одного изделия
позолота 24к.: **899р.**,
серебро: **499р.**

Кольцо и серьги
«Защита ангела»



Кольцо и серьги
«Лепестки здоровья»



«Магический сапфир»



Кольцо и серьги
«Греческая фантазия»



Кольцо и серьги
«Неделька»



Кольцо и серьги
«Нежность с фианитом»



«Сверкающий рубин»



Серьги «Янтарь»



Защитные браслеты
для детей и
взрослых «Красная нить»
399р.

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
Нормализует давление
цена: **499р.**



Цена одного изделия
позолота 24к.: **699р.**,
серебро: **399р.**

Кольцо обручальное
(размеры: 15-25)
ширина 3 и 6 мм
Кольца «Спаси
и сохрани»



Белый жемчуг
Длина 50см,
вес 55г,
диаметр
10мм
1399р.
Черный жемчуг
1999р.



Браслеты **499р.**, Кулоны **399р.**
Бусы **699р.**, из натуральных камней
Кахолонг, Коралл, Гранат, Бирюза, Яшма,
Волосатик, Сердолик, Лунный камень,
Амазонит, Лабрадор,
Малахит, Аметист,
Горный хрусталь, Агат,
Тигровый глаз и др.



Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590
Смоленская обл., п. Стаи, ул. Первомайская 18-2 Реклама



ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА. В рамке под стеклом 39
исцеляющих икон в одной иконе. Размер 27см x 27см
Отличный подарок вашим близким, друзьям
и родным!
цена: ~~2499р.~~ Цена со скидкой: **1299р.**

Бесплатный звонок по всей России: **8-800-200-15-57**

Народный доктор. Спецвыпуск

Январь 2019 г.

«Я ПОБЕДИЛ ПСОРИАЗ! РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИСЦЕЛЕНИЯ»

СОДЕРЖАНИЕ

От составителя.....	2
Псориаз:	
когда тело атакует само себя	3
Диета Пегано	
для очищения кожи	5
Измените свою жизнь, и болячки навсегда отступят.....	7
Наша схема сработала!	8
Грязь «стирает» пятна	9
Три «рычага» к здоровью	10
Моя стратегия лечения.....	15
За здоровьем — в баню.....	17
Целебная «шапочка».....	18
Неожиданный поворот	18
Метод, проверенный временем.....	20
Недуг со мной не уживается	22
Вытяжка из липы и чистотела для больной кожи	23
Комплексное лечение:	
внутри и наружно.....	24
Болтушка не подвела.....	25
Пятна сошли практически полностью.....	26
Две «черные» мази	27
Пчела ужалит и исцелит.....	28
С «нехорошим» наследством можно справиться	30
Оздоровливает дым	31
Помощь слова	31
Спасает дегтярный шампунь	32

От составителя

История псориаза насчитывает не одну сотню лет. В средние века эта болезнь-загадка вызывала массу вопросов, из-за чего больных просто изолировали от общества, как прокаженных. Сегодня ученые уже выяснили многие механизмы развития заболевания, но все равно не могут разобраться до конца, что считать причиной, а что — следствием.



Только представьте молодую красивую девушку, с ног до головы покрытую «чешуей». Она вынуждена постоянно преодолевать комплексы по поводу своей внешности, что-то доказывать другим и себе. У миллионов людей по всему миру одна мысль: что делать, как избавиться от назойливых пятен?

Мы очень надеемся, что кто-то найдет для себя ответ на страницах спецвыпуска «Я победил псориаз! Реальные истории исцеления», который вы держите в руках. Здесь собраны истории людей, живущих с неприятным диагнозом. Они не понаслышке знают о том,

как много зависит от грамотно подобранной наружной и внутренней терапии и своевременно начатого лечения.

Но в каждом отдельном случае все очень индивидуально. Одному облегчает состояние баня и ванны. Другой нашел свой способ — спасти кожу на голове натуральными красителями для волос. Третий для победы над недугом изобрел собственный рецепт «упаренного борща», очищающего кишечник от токсинов (а это немаловажный фактор при псориазе), и отработал на собственном опыте целую схему. А для четвертого неожиданно сработало народное

средство, в которое он не верил, — «чудом» оказалась обычная квашеная капуста.

Наши консультанты, в свою очередь, расскажут о том, почему при лечении псориаза нельзя сбрасывать со счетов диету и что не рекомендуется включать в меню.

И хотя полностью избавиться от псориаза невозможно, следуя всем рекомендациям и ведя здоровый образ жизни, реально на долгие годы сдержать болезнь.

Возможно, борьба за чистую кожу и лучшее качество жизни для кого-то начнется именно сейчас. Очень вам этого желаем!

Ольга ВАЛУЕВА

О том, почему возникает псориаз, какие мифы окружают это заболевание и как научиться с ним жить, используя для облегчения состояния в том числе и травы, рассказывает фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск).

Псориаз: когда тело атакует само себя

МИФ 1. ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА — СТРЕСС

Причин, по которым организм начинает атаковать собственные клетки кожи, целый ряд. Это и стрессы, и генетическая предрасположенность, и эндокринные заболевания, и аллергия, и реакция на прием лекарственных препаратов, и перенесенные инфекционные недуги, и алкоголизм. Стресс — лишь один пункт из большого списка.

МИФ 2. ЕДИНИЧНОЕ ПЯТНО — НЕ ПОВОД ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

Это повод незамедлительно (!) посетить врача-дерматолога для выявления природы пятна, пройти полную диагностику.

Начать лечение нужно как можно раньше, чтобы избежать такого тяжелого осложнения, как псориатический артрит, который часто приводит к инвалидности.

МИФ 3. ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ

У мужчин и у женщин недуг проявляется примерно одинаково. На распространенность влияет этнический состав населения и географическое положение страны. Представители белой расы более склонны к псориазу, африканцы и азиаты болеют реже. В северных странах псориаз встречается чаще, чем в южных.

МИФ 4. ПРИ ПЕРВЫХ ВЫСЫПАНИЯХ — ГОРМОНАЛЬНАЯ МАЗЬ

Лечение начинают при первых высыпаниях с более легких негормональных препаратов, имеющих минимальное побочное действие. Но если улучшения достичь не удалось, применяют более активные мази на гормональной основе.

МИФ 5. НЕДУГ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ ТОЛЬКО ЗУДОМ И ВЫСЫПАНИЯМИ НА КОЖЕ

Псориаз не является только кожной патологией. Он способен поражать внутренние органы и системы, а прежде всего — суставы. Развивается так называемый псориатический артрит, который вызывает «сосискообразное» разбухание пальцев рук или ног. Может также поражать тазобедренные, коленные суставы. Для заболевания характерна асимметричность поражения конечностей, выраженные явления вторичного деформирующего артроза с разрушением внутрисуставного хряща. Как правило, степень выраженности псориатического артрита взаимосвязана с тяжестью кожных проявлений. При обострении возникает гиперемия (чрезмерное переполнение кровью сосудов, расположенных в определенном органе), боль, снижение подвижности суставов, на-

растание отеков. Наиболее типичное время осложнений — зима-весна.

Лекарственная терапия направлена на уменьшение воспалений, снижение частоты обострений и замедление прогрессирования патологического процесса. А вне обострений рекомендуются физиотерапевтические процедуры: ванны с бромом, аппликации озокерита, торфяной и иловой грязи.

Из поддерживающих средств фитотерапии полезны ванны с ромашкой аптечной, чередой трехраздельной, календулой лекарственной, тысячелистником обыкновенным, мыльнянкой лекарственной, листьями березы. 150 г сухого сырья (из вышеперечисленного) залить 2 л кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, настоять 40 минут, процедить, влить в ванну с водой температуры 37-39 градусов. Принимать 15-20 минут. Курс — десять процедур через день.

Также эффективны обертывания больных суставов листьями лопуха, капусты, мать-и-мачехи, подорожника.

Свежие молодые листья лопуха промыть водой. Нижнюю (войлочную) сторону слегка смазать растительным маслом и приложить этой стороной к суставу. Накрыть полиэтиленовой пленкой, зафиксировать бинтом и надеть чулок. Компресс держать всю ночь. Процедуру выполнять ежедневно в течение месяца-двух.

Для приема внутрь полезен брусничный чай. 1 ст.л. измельченных сухих листьев брусники залить 1 ст. кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить и выпить в три приема в течение дня. Курс — до облегчения состояния.

МИФ 6. ПСОРИАЗ БЫВАЕТ ЗИМНИЙ И ЛЕТНИЙ

Такой классификации нет. Прослеживаются некоторые особенности течения болезни в разные сезоны. Летом обострение может быть спровоцировано воздействием ультрафиолетовых лучей и избыточным потоотделением. Зимой недуг прогрессирует из-за резкого похолодания, перепадов температур, вирусных заболеваний, снижения иммунитета, сухости воздуха в отапливаемых помещениях.

МИФ 7. СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ — ПРОВОКАТОРЫ

Псориаз является аутоиммунным заболеванием. Запустить сбой в работе иммунитета может что угодно (стресс, изменение гормонального фона, инфекционные болезни). Солнечные ожоги также относятся к провоцирующим факторам. Избыточные дозы ультрафиолета оказывают угнетающее действие на организм, что способствует развитию инфекционно-воспалительных процессов.

МИФ 8. МОРЕ ЛЕЧИТ

Особый микроклимат моря и богатый минеральный состав морской воды оказывают лечебный эффект. Вода, богатая натрием и йодом, обладает антисептическим действием, успокаивает кожу и нормализует обменные процессы. Волны создают для кожи эффект легкого массажа, улучшая тем самым работу кровеносных сосудов. Минералы снабжают организм дополнительными ионами и оказывают антистрессовое воздействие.



Важно: морские купания показаны в стадии ремиссии.

Диета Пегано для очищения кожи

Эта диета разработана американским врачом Джоном Пегано как базовый элемент терапии, направленный на борьбу с псориазом.

Доктор Пегано считает, что псориаз возникает в результате зашлакованности организма, поэтому главная задача — вывести шлаки и токсины с помощью очищающей трехдневной диеты, а далее правильным питанием уравновесить кислотно-щелочной баланс в организме.

Автор рекомендует подбирать рацион так, чтобы на 20-30% он состоял из кислотообразующих продуктов: злаков, рыбы, птицы, мяса, молочных продуктов, яиц, растительного масла.

Остальные 70-80% — щелочеобразующие продукты (вода, фрукты, овощи, соки).

Информацию о полезных и запрещенных продуктах см. в таблице на стр. 6.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

■ Овощи и фрукты лучше есть свежими (или пить свежевыжатые соки), а зимой использовать замороженные. Блюда готовить на пару, без добавления сахара и масла.

■ Из фруктов полезны яблоки, киви, абрикосы, виноград. Из овощей — огурцы, зелень, стручковая фасоль, чеснок, капуста и спаржа.

■ Ежедневно выпивать не менее 1,5 л воды.

■ Для нормализации работы кишечника принимать натощак 1 ст.л. оливкового масла.

■ Не сочетать в одном приеме крахмалосодержащие продукты и мясо, а также цитрусовые с молочными, мучными продуктами и злаками.

■ Увеличить потребление клетчатки (цельнозерновой хлеб, миндаль, фрукты, цельнозерновые каши).

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

■ Трехдневная яблочная диета: шесть-восемь стаканов воды плюс яблоки в любом количестве. Яблоки можно заменить виноградом или другими разрешенными фруктами (см. таблицу на стр. 6).

■ Очищение организма: клизмы или прием натуральных слабительных продуктов плюс баня.

■ Питание с учетом разрешенных и запрещенных продуктов.

■ Физическая активность: любые занятия физкультурой и спортом, массаж, йога и др.

■ Очищение кожи: использование мазей (в том числе на растительной основе) по рекомендации врача, баня, фитованны.

■ Настрой на позитив, важный для здоровья нервной системы.

Соблюдая все принципы системы Пегано не менее шести месяцев, можно добиться потрясающих результатов, а если следовать методике и далее — прийти к стойкой ремиссии на долгие годы.

Елена ЗЯБРОВА,
врач-дерматолог, г. Луганск

ВИД ПРОДУКТОВ	РАЗРЕШАЮТСЯ	ЗАПРЕЩАЮТСЯ
Напитки	Вода с добавлением сока лимона	Спиртное, томатный сок, кофе, лимонад
Молочное	Нежирный сыр, натуральный йогурт без добавок, обезжиренное молоко или кефир	Жирные продукты, мороженое
Масло	Любое растительное	Маргарин, сливочное масло
Яйца	Вареные (не чаще трех раз в неделю)	Омлеты и яичница
Мясо	Птица и нежирная баранина дважды в неделю	Свинина, утка, телятина, колбасы, сардельки, сосиски
Фрукты и ягоды	Бананы, яблоки, спелые персики, дыни, киви, цитрусы, виноград, абрикосы, финики, инжир	Сливы, черника, чернослив, земляника, любая смородина, клубника
Овощи	Огурцы, капуста, лук, свекла, тыква, кабачки, чеснок, оливки, стручковая фасоль, а также грибы	Перец, томаты, баклажаны, картофель
Злаки и мучное	Твердые сорта макарон, коричневый рис, отруби, пшеница, овсянка, гречка, пшено, хлеб из цельного зерна	Дрожжевая выпечка, манка, белый хлеб, рис
Рыба	Камбала, форель, лосось, тунец, сардина, палтус, окунь (не жареные)	Морепродукты



Измените свою жизнь, и болячки навсегда отступят

Моя история знакомства с псориазом началась еще в армии. На локте появился прыщ. Врач диагностировал экзему, прописал мазь. Она снимала зуд, но пораженное место увеличивалось. Промучился с ним всю службу...

Уже в своей поликлинике потом выяснил, что имею дело с псориазом. Прошел курс лечения, принимал витамин А. Лет на семь забыл о проблеме. Время от времени проходил профилактические витаминные курсы, но болячка опять напоминала о себе. Кроме кожной болезни донимали регулярные головные боли, постоянное напряжение в спине. Появилось ощущение тяжести в области печени. После детального обследования выяснилось, что у меня еще и вегетососудистая дистония, пиелонефрит и холецистит.

К тому, что нужно чистить организм, пришел постепенно. По совету приятеля купил несколько книг, посвященных этой теме, и четко следовал всем рекомендациям. Дело было летом, и я ел много овощей и фруктов. Убрал из рациона соль, все «отравляющие» продукты: колбасы, копчености и полуфабрикаты. Также пришлось вычеркнуть сладости, сдобу, макароны. Спустя месяц перестали мучить боли в спине, в теле появилась легкость. Вернул в свою жизнь спорт. «А что же псориаз?» — спросите вы. Прошло полгода, и на моем теле ни единого следа шелушений. При этом не пользуюсь мазями, медикаментами. Живу полноценной жизнью, и уже несколько лет недуг не тревожит.

Измените свою жизнь, и болячки навсегда отступят.

Руслан, 53 года, по материалам сайта Tutknow.ru

.....
Комментирует фитотерапевт **Лидия Михайловна БАЗЛОВА**
(г. Новосибирск)
.....

Полностью поддерживаю позицию читателя, который при псориазе придерживается здорового питания. Для нормальной работы системы очистки организма советую соблюдать несколько правил.

■ Один прием пищи должен включать не более 400 г.

■ Не пить жидкость сразу после еды. Нужно подождать 40-60 минут, так как вода препятствует пе-

ревариванию, и процесс пойдет не ферментированием, а брожением и гниением.

■ Рыбу, мясо, яйца не сочетать с крахмалистыми гарнирами (макароны, картофель, хлеб).

■ Рацион должен состоять на 50% из сырых или вареных овощей. Это создаст благоприятный фон для работы всех систем и органов, наладит обмен веществ.

Наша схема сработала!

Хочу поделиться схемой лечения псориаза, с помощью которой спасла мужа.

ПЕРВЫЙ ЭТАП

Мазь. На 100 г мази мне потребовалось 3 ст.л. пчелиного воска, 2 ст.л. измельченной в порошок сухой травы чистотела, 1 ст.л. травы череды, 0,5 ч.л. корня аира. Все смешивала, заливала 50 мл оливкового масла и томила на водяной бане до полного растворения воска. Затем ставила емкость в холодную воду и помещивала, пока мазь не остынет. Муж смазывал обмытые пораженные участки тела вечером за два часа до сна.

Фитоотвар. Смешивала по 1,5 ч.л. измельченной сухой травы череды, зверобоя и корня аира болотного, по 1 ч.л. цветков бузины черной, травы хвоща полевого, корня девясила, кукурузных рылец, листьев брусники и 0,5 ч.л. травы чистотела. 1 ст.л. смеси заливала 1 ст. кипятка и томила на малом огне пять минут, настаивала час, процеживала. Супруг пил по 0,5 ст. два раза в день через час после еды.

Отвар синюхи голубой. 1 ч.л. измельченных сухих корней заливала 1 ст. кипятка. Кипятила 15 минут, укутывала и настаивала два часа. Муж принимал процеженный отвар по 1 ст.л. три раза в день после еды.

Оба средства пил параллельно с использованием мази. Когда прекратились массовые высыпания на коже, перешел ко второму этапу лечения.

ВТОРОЙ ЭТАП

Настой. Смешивала 3 ч.л. измельченного сухого корня солодки, по

2 ч.л. травы череды, листьев лопуха, по 1 ч.л. травы пустырника, шишек хмеля. 1 ст.л. смеси заливала 0,6 л кипятка, настаивала ночь в термосе. Процеживала, и муж пил по 150 мл четыре раза в день. В это же время использовал мазь.

Мазь. 0,5 ст.л. измельченного в порошок корня лопуха, по 2,5 ст.л. сухой травы чистотела и череды, 1 ст.л. цветков ромашки аптечной, 0,5 ст.л. цветков фиалки трехцветной, щепотка морской соли без добавок. Способ приготовления и использования см. выше.


Курс — четыре месяца.

ТРЕТИЙ ЭТАП

Квас. 1 ст. измельченной сухой травы чистотела, завернутой в марлю с грузиком, чтобы не поднималась вверх, заливала 3 л молочной сыворотки, добавляла 1 ст. сахара, 1 ст.л. сметаны, настаивала в теплом месте две недели, процеживала, и супруг пил по 100 мл утром натощак. Хранила в холодильнике.

Мазь. Смешивала по 1,5 ст.л. сухих цветков ромашки аптечной и фиалки трехцветной, 1 ст.л. без верха цветков календулы, щепотку морской соли. Способ приготовления и использования см. выше.

Мумие. 1 г растворяла в 1 л теплой воды. Муж выпивал 75 мл перед завтраком и 50 мл перед обедом.

 **Важно: полный отказ от спиртного!**

Лечение заняло два года. Наша схема сработала.

Марина ЛЯШЕНКО,
д. Ольховцы Брестской обл.

.....
 Комментирует
 врач-дерматолог
 Елена Станиславовна
 ЗЯБРОВА (г. Луганск)

Стойкой ремиссии псориаза можно добиться, воздействуя на весь организм в целом. Так, настои и отвары трав очищают организм и выводят токсины. Чай из синюхи голубой оказывает седативное действие. Мумие способствует повышению иммунитета, оказывает благотворное влияние на обмен веществ. Мази на основе трав обладают противовоспалительным действием и способствуют восстановлению кожного барьера. Данная схема, без сомнений, оказывает положительный эффект на весь организм. Но необходимо учитывать противопоказания в использовании трав и индивидуальные особенности. Поэтому перед применением советую проконсультироваться у своего лечащего врача, который знает и видит всю картину в целом.

Грязь «стирает» пятна

Болею псориазом с двенадцати лет. Хочу рассказать, как на долгое время избавилась от проявлений этого недуга.

Однажды ехала в поезде с пожилой женщиной. Мария Алексеевна (так ее звали) заметила, что я постоянно прячу руки (у меня было сильнейшее обострение псориаза), и дала такой совет. В деревнях есть небольшие болотца (у нас их называют сажелками), которые образуются в низинах, на полях или опушках леса. Так вот, грязь у их берега — самая целебная. Нужно снять ее верхний слой (2-3 см), а следующим густо смазать кожу, пораженную псориазом. Эту процедуру проводить на улице с восьми до десяти часов утра. Как объяснила Мария Алексеевна, «в это время солнце доброе и полезное». Если же пасмурно и идет дождь, нужно брать грязь домой, но ни в коем случае не пропускать лечение. Спустя два часа «мазь» смыть водой. Мне помогли пятнадцать процедур, а знакомому — двадцать. После лечебного курса пять лет псориаз не давал о себе знать. Сейчас пятна снова появились — а значит, пора пройти курс грязетерапии.

Светлана ПЕТРУЧЕНЯ, г. Могилев

.....
 Комментирует травник
 Андрей Иванович ПАТЯКА (г. Львов)

Иловая грязь (она образуется в пресных водоемах со стоячей водой) содержит полезные минеральные вещества, соли, органические остатки, частицы глины, попадающие из почвенных вод. Все это благотворно действует на кожу.

Кроме того, благодаря грязевому компрессу местно повышается температура тела. Это улучшает питание тканей, лимфообращение, активизирует обменные процессы, помогает организму в целом очиститься от токсинов. Конечно, целебной грязь может быть только вдали от города.

Три «рычага» к здоровью

Более двадцати лет болею псориазом. За эти годы испробовал различные методики оздоровления. Намеренно не называю это лечением, поскольку можно создать условия, при которых заболевание уменьшит свои проявления, но если эти правила нарушить, болезнь проявится снова.

То, к чему я пришел, состоит из трех элементов-«рычагов» — питание, физические нагрузки и психологическая работа над собой.

Мои результаты: уменьшился острый зуд, от которого порой хотелось кожу сорвать, сократилось количество перхоти, удавалось надолго избавляться от псориазных бляшек.

Продолжительная ремиссия придает силы, что отражается в целом на улучшении качества жизни.

ПЕРВЫЙ «РЫЧАГ» — ДИЕТА

В 13 лет мне поставили диагноз «псориаз». Первый курс лечения в санатории включал ванны с морской солью, прием экстракта валерианы в таблетках, витаминов. После этого зуд и покраснение уменьшились, так как остроту процесса сняли. По рекомендации применяли аптечный крем. Стало легче, обрадовался: вот оно, решение моей проблемы. Но, как потом выяснилось, лекарство вызывает привыкание, и со временем оно переходит в зависимость. От кремов, мазей пришлось отказаться, и вскоре зуд и перхоть вернулись.

Стал изучать литературу по лечению псориаза, в которой часто обращали внимание на питание. В частности, рекомендовали отказаться от жирного, жареного, сладкого, острого, кислого. В результате в моем рационе осталось так мало того, что можно есть, что через несколько месяцев желание излечиться постепенно угасло. Раньше в питании было все, а теперь почти ничего или только пресное.

Как же быть, как объединить «нельзя» и «хочется»?

Проводил эксперименты с продуктами: заменил сахар на мед, сухофрукты, добавил чуть-чуть соленого свиного сала, острое вводил редко — в основном это был хрен или чеснок. Есть стало вкуснее, жить — веселее.

После экспериментов понял следующее: ограничения должны быть разумными. Замена запрещенных продуктов на полезные, потребление каш и сухофруктов, свежих овощей, молочного и добавка в минимальном количестве того, что под запретом, создает ощущение полноты жизни, поднимает настроение, сохраняет желание сражаться с заболеванием.

Что категорически нельзя — алкоголь в любом виде и количестве, газировка, лимонады и тому подобные синтетические напитки, передание. О курении ничего сказать не могу, но думаю, что это тоже не пойдет на пользу.

В результате я сформировал для себя рацион (см. таблицу).

ВАРИАНТЫ ПИТАНИЯ

1	2	3
ЗАВТРАК		
Каша (какая нравится) с маслом и сухофруктами (по вашему выбору), чашка чая с бутербродом (хлеб, сыр). Часа через 2-2,5 — одно яблоко, банан или любой другой фрукт	Стакан холодной воды. Через 2-3 часа — пара свежих фруктов	100-150 г творога со сметаной или 1-2 вареных яйца с хлебом. Чашка чая с бутербродом (хлеб, сыр)
ОБЕД (за полчаса выпейте полстакана-стакан чистой воды)		
Салат из свежих овощей (из тех, что есть, по сезону) с 1 ст.л. растительного масла. На первое — суп, на второе — гарнир с нежирным мясом (отварное, тушеное), хлеб. От питья воздержитесь в течении 1-1,5 часов. Через 2-3 часа после обеда — свежий фрукт	То же, но мясо заменить нежирной рыбой	
УЖИН (не позднее чем за 3 часа до сна)		
Салат из свежих овощей. Овощной гарнир с отварной (тушеной) рыбой, хлеб	Салат из свежих овощей. Гарнир без мяса. Через 1-1,5 часа — 1 ст. кефира или ряженки с печеньем	Каша с маслом или овощи тушеные. Через 1-1,5 часа — чашка травяного чая (по выбору) с 2-3 ч.л. меда

СОВЕТЫ И ИТОГИ

- Возможны и другие сочетания продуктов. Подбирайте их для себя с учетом самочувствия.
- Ешьте медленно, ощущая вкус еды.
- Не пропускайте приемов пищи.
- Из-за стола выходите с легким чувством голода. Насыщение придет через 20-30 минут.
- В течение дня выпивайте два-три стакана чистой воды.
- К диете добавьте аптечные препараты, включающие витамины группы В, цинк, магний, и принимайте их профилактическими

курсами (согласно инструкции к витаминам). Это поможет поддержать нервную систему, сердце, кожу.

- Вносите изменения в рацион постепенно. Пищевая привычка долго не хочет уходить, и резкое изменение вызывает стресс, пропадает желание справиться с болезнью. Растяните изменение рациона на год. При этом будьте настойчивы. Увеличение даже на чуть-чуть количества продуктов из списка «запрещенного» будет сдерживать продвижение к выздоровлению.

ВТОРОЙ «РЫЧАГ» — ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

В чем их важность? Физические нагрузки помогают снимать стресс, придают бодрость духу и гибкость телу. Для себя определил две составляющие: утренняя гимнастика и вечерняя пробежка.


Комплекс утренней гимнастики

Утром просыпаюсь, настраивая себя только на позитив.

■ И. п. — лежа в кровати на спине. Подтянуть к груди левую ногу, согнутую в колене. Задержаться в таком положении на пять секунд. Вернуться в и. п. Повторить то же правой ногой. Время выполнения — минута.

■ И. п. — то же. Подтянуть к груди обе ноги, согнутые в коленях. Задержаться на пять секунд. Выполнить пять-десять раз.

■ И. п. — то же. Закинуть прямые ноги за голову с растягиванием спины. Задержаться на пять секунд. Выполнить пять-десять раз.

 Для выполнения этого упражнения могут быть противопоказания со стороны суставов, позвоночника. Прежде лучше проконсультироваться у специалиста.

■ Сделать стойку «березка» (если нет противопоказаний). Задержаться на пять секунд. Вернуться в и. п.

■ И. п. — то же. Поднимать верхнюю часть тела, качая верхний пресс. Затем поднимать ноги, качая нижний пресс. Выполнить по десять-двадцать раз.

■ И. п. — то же. «Велосипед». Продолжительность — минута.

■ И. п. — стоя. Поворачивать голову вправо-влево, вращать головой по кругу вправо-влево (если нет противопоказаний). Продолжительность

данного упражнения и последующих в и. п. стоя — минута.

■ И. п. — то же. Вытянуть руки вперед и вращать кисти вправо-влево.

■ И. п. — то же. Вытянуть руки в стороны, вращать их в локтях вправо-влево.

■ И. п. — то же. Вращать прямые вытянутые руки в плечах вправо-влево.

■ И. п. — то же. Наклоняться вперед, назад, вправо, влево. Вращать туловищем вправо-влево.

■ Стоя минуту на одной ноге, вращать стопой поднятой ноги в голеностопе вправо-влево. Продолжительность — минута. Затем поменять ноги.

■ Стоя на одной ноге, вращать поднятой ногой в колене вправо-влево в течение минуты. Затем поменять ноги.

■ Приседать 25-30 раз.

■ Подниматься на носках 30-35 раз.

■ Отжиматься от пола 10-15 раз (по возможности).

■ Соединить кисти рук за спиной. Задержаться в таком положении на пять секунд.

ПРОБЕЖКИ, СОЛНЦЕ И ВОДА

Вечером у меня пробежка по стадиону (по самочувствию — через день). Начиная с трех кругов (примерно 500 м), добавляя по одному кругу в месяц. Бегу в слегка напряженном темпе. После пробежки пять минут восстанавливаю дыхание во время ходьбы.

И несколько слов о солнце и морской воде. Солнце благоприятно действует на кожу. Правила для принятия солнечных ванн классические: утром до 10.00 и

вечером после 17.00. Особенно это важно на отдыхе в южных странах, где количество солнечной радиации значительно больше, чем в средней полосе.

В остальное время желательно находиться в тени, а на прогулку надевать головной убор и одежду, которая бы защищала тело.

Продолжительное нахождение на солнце высушивает и без того поврежденную псориазом кожу, поэтому лучше прикрывать именно те места, где есть псориазные бляшки.

Изучая целительную силу солевой воды, испробовал на себе влияние Балтийского, Черного и Средиземного морей. Из перечисленных наилучший лечебный эффект дает вода Балтийского моря: покраснения и бляшки значительно уменьшаются, ремиссия сохраняется до шести месяцев.

В домашних же условиях медицина рекомендует проводить профилактику обострения псориаза при помощи ванн с морской солью (делать по инструкции на упаковке). Это особенно хорошо зимой, когда поездки на море доступны не всем.

ТРЕТИЙ «РЫЧАГ» — ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА НАД СОБОЙ

К нему пришел позднее всего, но он самый эффективный, хоть и болезненный. Итак, обо всем по порядку. Проблемы внутри = проявления на коже.

С точки зрения психологии, основная функция кожи — защитная, разделяющая человека и внешний мир. Кожные заболевания, в том числе и псориаз, формируются в результате нарушения границы. Речь идет как о вторжении кого-то в частную жизнь без разрешения, так и о любых отношениях с внешним миром, не соответствующих истинным потребностям человека.

Другая причина заболевания — подавленные эмоции, чаще негативные, которые по различным причинам человек не проявляет. Они накапливаются, а из «заточения» выходят через кожу в виде заболевания.

По некоторым данным, причиной **псориаза на волосистой части головы** считается раздражение и недовольство тем, что человек не имеет у окружающих того авторитета, который ему хотелось бы. Ему кажется, что люди вокруг недооценивают его внутренние качества и способности.

Псориаз на руках берет начало от раздражения на окружающих за то, что они не поступают так, как хочется человеку: не слушают его советов, не исполняют его волю и т. п.

Псориаз на ногах — раздражение на то, что поступки и действия не всегда имеют тот результат, на который человек рассчитывает. Не получив желаемого, он сетует, что все против него.

Псориаз на спине — раздражение на обстоятельства, при которых человек, зачастую по собственной инициативе, берется решать чужие проблемы, возлагает на себя повышенную ответственность и, естественно, испытывает недовольство по этому поводу. Типа «вот если бы

не ваши проблемы, я бы занимался чем-нибудь приятным для себя». Это лишь некоторые примеры, позволяющие понять мировоззрение больного псориазом. Какие выводы следуют из вышесказанного? Впрочем, это и выводы, и задачи на ближайшее будущее:

- научиться выражать свои эмоции (чувства);

- контролировать и пресекать нарушения психологической границы;
- принимать происходящее как должное;
- не брать чужие проблемы на себя. Если разумно отстроить эти моменты в своей жизни, отпадет «необходимость» заболевания, и оно пройдет само.

Сергей БЛЯСКИН, г. Гомель

.....
Комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЦЕНЯ (г. Минск)

Читатель отметил верно. В возникновении болезней, в том числе псориаза, важную роль играет психологический фактор: стрессы, душевные травмы. Но только выводы (контролировать и пресекать нарушения психологической границы, принимать происходящее как должное, перестать брать чужие проблемы на себя), которые делает автор, для психологического оздоровления неэффективны, так как вызывают дополнительное напряжение нервной системы.

Психотерапия в данном случае должна строиться не на защите от негативных эмоций, а на возможности взглянуть на них со стороны и нейтрализовать. Психическую энергию, кото-

рую человек многие годы тратил на переживания, нужно научиться направлять на достижение новых жизненных целей.

Что касается питания, то необходимо отказаться от запрещенных продуктов, что и делает читатель. Разрешенные продукты подбираются сугубо индивидуально с учетом характера патологического процесса, его стадии, сопутствующих хронических заболеваний.

Умеренные физические нагрузки при псориазе полезны. Они активизируют кровообращение, ускоряют обмен веществ, способствуют снижению веса. Это может быть индивидуально подобранный комплекс утренней гимнастики, плавание, игры на от-

крытом воздухе, ходьба, велоспорт, лыжи.

Действительно, для больных псориазом полезны солнечные ванны (но не в период обострения!), а также морские купания. Два-три раза в неделю в домашних условиях можно принимать солевые ванны. Курс — 10 процедур. Ванны и купания нормализуют обменные процессы, расслабляют нервную систему, что актуально при заболевании.

В заключение отмечу, что в лечении и профилактике псориаза первостепенным является принцип индивидуального подхода, поскольку это сложное аутоиммунное заболевание. И комплексная терапия должна проводиться под наблюдением врача.

Моя стратегия лечения

Для победы над псориазом я использовал два основных принципа: объединил несколько методов и полностью придерживался разработанной стратегии лечения.

Подробно опишу свой курс, рассчитанный на неделю, циклично повторяющуюся на протяжении месяца.

УПАРЕННЫЙ БОРЩ

Одну среднюю свеклу, морковь, четверть среднего кочана цветной капусты и кислое яблоко (антоновка) натираю на крупной терке. За-

тем добавляю 1 ст. квашеной капусты, зелень, 50 мл растительного масла, 1 ч.л. соли.

Все заливаю 1,5 л кипятка, плотно закрываю крышкой, укутываю полотенцем и оставляю в теплом месте на два часа.

НАСТОЙ ТРАВ

Смешиваю 100 г измельченных сухих листьев мяты перечной, 50 г семян тмина.

Смесь заливаю 3 л кипящей воды, укутываю и оставляю на три часа, а после процеживаю. Храню в холодильнике.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ	ДЕНЬ ВТОРОЙ
9.00 — 200 мл подкисленной лимонным соком воды (охлажденной кипяченой, родниковой). 9.30 — порция упаренного борща с кусочком черного хлеба и зубчиком чеснока. 10.00 — 200 мл настоя трав. 12.00 — 200 мл настоя трав. 12.30 — борщ. 14.30 — 200 мл настоя трав. 15.00 — борщ. 17.30 — 200 мл настоя трав. 18.00 — борщ. 22.00 — прием двух препаратов: противомикробного и антигельминтного. Хочу подчеркнуть, что никаких других трав и напитков не применяю!	Утром натошак — 1 ст.л. оливкового, кукурузного, льняного или любого другого растительного масла. Завтрак — овсяная каша. Обед — суп из овощей. Ужин — мясо отварное с овощами и творог. Все продукты беру в умеренных количествах. 22.00 — принимаю назначенные врачом препараты: противомикробный и антигельминтный.
<p>День третий — аналогичен второму. День четвертый — первому. День пятый — второму. День шестой — второму. День седьмой — первому.</p>	

Спустя четыре недели увидел результат: за счет очистки организма изнутри псориазные бляшки начали исчезать.

Владимир, г. Москва, по материалам сайта dermatyt.ru

Комментирует кандидат химических наук, фитотерапевт
Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)

В целом подход читателя к лечению псориаза можно одобрить. Однако с некоторыми моментами я не согласна.

«Упаренный борщ». Упаривание предполагает температурную обработку еды, связанную со снижением количества воды, то есть выпаривание на огне. В описанном же рецепте держать два часа в тепле борщ означает почти полностью лишить продукт водорастворимых витаминов группы В и аскорбиновой кислоты, необходимых при данном заболевании. Поскольку псориаз связан с аллергическими реакциями, соленые продукты исключаются, и использование соли и ква-

шенной капусты нежелательно.

Лимонный сок полезен при лечении болезни только наружно, так как лимонная кислота, попав в желудок, вызывает его раздражение и усиление аллергической реакции. Можно повредить слизистую оболочку с образованием эрозии, а затем и язвы.

Описанный борщ, а также мята с тмином не способны восстановить микрофлору кишечника. Для этого нужны кисломолочные продукты с бифидо- и лактобактериями. Препараты на основе мяты нельзя принимать людям с пониженным артериальным давлением, варикозным расширением вен, геморроем.

Избавиться от гельминтов и других паразитов можно, используя натуральные средства («тройчатку» — полынь, пижма, гвоздика; порошок грибов лисичек — применять по инструкции).

Для очищения организма рекомендуется периодически принимать энтеросорбенты, которые выводят из организма аллергены, токсины, обостряющие течение псориаза. Подойдут препараты на основе диосмектита — по 1-2 растворенных в воде пакетика порошка в день в зависимости от возраста и массы тела. Плюс, конечно, строгая диета, чтобы не провоцировать аллергические реакции, ведущие к обострению заболевания.



За здоровьем — в баню

Мне было чуть меньше 30 лет, проблем со здоровьем не наблюдалось, образ жизни вела обычный, без крайностей. Я даже не сразу заметила, когда появились красные пятна на локтях, которые очень быстро превратились в бляшки и распространились по всему телу. Псориаз... Для себя сразу решила — обязательно выясню все способы поддержания здоровья. И очень скоро поняла, что важнейшей частью лечения должна стать народная медицина.

В одной книге прочитала рассказ мужчины, который успешно применял банные процедуры. А вся хитрость — в вениках из лечебных растений. Теперь каждый раз в баню беру «метелки» из ромашки, крапивы, чистотела. Иногда, конечно, чередую их с березовыми и дубовыми. После парной зимой снегом обтираюсь, летом — водой из колодца обливаюсь. Маленькие бляшки исчезли уже после второго парения, а спустя месяц внешние проявления болезни и вовсе пропали. И вот год уже прошел, а о болячках даже не вспоминаю.

Но в баню все равно постоянно хожу. Для здоровья полезно, да и удовольствие какое!

Лариса КУДРЯВЦЕВА, г. Макеевка

Комментарий Дины Павловны Баясовой. Если раньше считалось, что любые процедуры, связанные с теплой или горячей водой, при псориазе запрещены, так как подвергать воспаленную кожу перепадам температуры вредно, то сейчас специалистами установлено, что это не так, и баня полезна. В парной за счет освобождения от токсинов проходит кожный зуд, легко отделяются и отпадают омертвевшие клетки. После очищения от чешуек кожа размягчается и активнее впитывает отвары лекарственных растений. Кроме этого, укрепляется иммунитет, снимается нервное возбуждение, понижается уровень стресса. Главное — не переусердствовать: посещать баню не чаще одного раза в 8-10 дней, не злоупотреблять высокой температурой, не задерживаться в парной более 7 минут, веники использовать щадяще, не повреждая

кожу. Кроме перечисленных растений полезно добавлять в веники побеги череды, шалфея, хмеля с шишками, валерианы. После процедуры участки кожи, пораженные псориазом, следует промокнуть мягким полотенцем, а не вытирать. Баня при недуге во благо, но, конечно, не следует забывать о противоаллергической диете и других рекомендациях.



Противопоказания. Резкое обострение псориаза, открытые язвы, гнойники, сердечная недостаточность, гипертония второй-третьей степени, гипотония, онкологические заболевания любого органа, эпилепсия, болезнь Паркинсона, острые формы ревматизма, гепатита и язвы желудка, открытая форма туберкулеза, мочекаменная и почечнокаменная болезни.

Целебная «шапочка»

Псориаз у мужа начинался с мелких бляшек по всему телу, а затем пятна проявились на голове сплошной коркой. Чего только не предпринимал: и гормональные мази, и различные эмульсии, шампуни, а также препараты, очищающие печень.

Зуд был очень сильный. Спасали ледяные ванны: каждый вечер муж, придя с работы, прыгал в воду и тут же, бедняга, выскакивал. Совершенно неожиданно сработало народное средство, в которое он не верил, и мне с большим трудом удалось убедить его хотя бы попробовать. А «чудом» оказалась обычная квашеная капуста.

Главное — именно квашеная, а не маринованная, то есть без уксуса. Из нее я отжимала сок и обильно смачивала им голову мужа. Сверху он надевал полиэтиленовый пакет и теплую шапку. В таком «прикиде» проводил все вечера, а на выходные дни оставлял капустную «шапку» на всю ночь. В течение первых трех дней сошли корки, а пятна побледнели. Лечение продолжил до полного очищения кожи. Это наша радость и маленькая победа над псориазом. Очень советую попробовать!

Надежда ЕГОРОВА, г. Ростов
(по материалам сайта livejournal.com)

Комментирует провизор
Ольга Олеговна СПИРИДОНОВА
(г. Минск)

В качестве дополнительной терапии к основному лечению можно испытать и средство, о котором рассказал наш читатель. В состав капустного рассола входят различные витамины, минералы, которые устраняют отечность, воспаление. Также раствор смягчает кожу, способствуя отторжению ороговевшего слоя клеток, а новые питает полезными микроэлементами, стимулируя их быстрый рост.

Неожиданный поворот

Одно из наиболее неприятных проявлений псориаза — бляшки на волосистой части головы. Они сопровождаются не только раздражающим зудом, но и провоцируют закомплексованность, так как портят внешний вид.

Когда болезнь таким образом проявилась у меня, я почувствовала себя ужасно. На меня если и обращали внимание, то совсем не такое, какого бы хотелось. Все таращились так, словно я прокаженная, и с не-

скрываемым ужасом в глазах спрашивали, не заразно ли это. Такие вопросы меня задевали больше всего: хотелось спрятаться, чтобы больше никто не видел. И в принципе я уже смирилась с тем, что ничего не из-

менится. Но маме, которая не теряла надежды вернуть мое здоровье, подсказали попробовать покрасить мои волосы хной и басмой. Мол, натуральные красители улучшают внешний вид кожи даже при тяжелом течении псориаза, когда под волосами скрывается сплошной шелушащийся толстый слой. И я решила попробовать...

! *Басма придает волосам слишком черный оттенок. Я смешиваю одну часть басмы и три части хны — получается коричневый цвет.*

Оговорюсь: красители лучше покупать арабские (в проверенных интернет-магазинах), поскольку они

отличаются высоким качеством. Итак, смешиваю содержимое пакетиков и медленно заливаю кипятком — получается консистенция густой сметаны. Немного остужаю и кисточкой наношу состав на корни, а потом распределяю по всей длине волос. Надеваю полиэтиленовую шапочку (зимой нужно укрыть голову теплым платком). Держу в течение двух часов, затем тщательно смываю. Ощущение легкости наступает уже после первой процедуры. Исчезает зуд, а псориазные бляшки легко отшелушиваются.

Кстати, заметила: хна снимает головную боль, приступы мигрени.

Евгения АВРАМЕНКО, г. Брест

.....
Комментирует семейный врач Наталья Ивановна ДЖЕМЕСЮК (г. Киев)

Учитывая, что традиционная терапия псориаза чаще всего бывает неэффективной или дает кратковременный эффект, есть смысл использовать проверенные народные способы.

В применении хны и басмы для лечения псориаза есть рациональное зерно. Благодаря наличию природных минералов, витаминов, органических кислот, смол, восков, дубящих веществ они работают на укрепление волосяных луковиц, оказывают противовоспалительное, питательное, антимикробное,

ранозаживляющее действие на кожу. Натуральные красители могут стать эффективным средством от недуга: помогут облегчить проявления псориаза, избавиться от шелушения.

Но хочу предупредить: часто встречаются подделки этих средств. Их использование сведет лечение к нулю и, более того, может спровоцировать химический ожог. И еще: заваривать хну и басму нужно не кипятком, а горячей водой (90 градусов), иначе красящие пигменты разрушатся. После приме-

нения надо хорошо промыть волосы без шампуня.

С обладателями светлых волос басма может сыграть злую шутку: вместо ожидаемого черного цвет окажется фиолетовым. Блондинкам лучше сначала красить волосы хной, а потом басмой (если хочется стать брюнеткой), или смесью двух красителей (если нужно получить каштановый или русый цвет). Можно экспериментировать с оттенками и попробовать залить хну и басму не водой, а крепким чаем, настоем каркаде.

Метод, проверенный временем

Болею псориазом с девяти лет после удаления гланд. Стационарное лечение не помогало. Мазали нафталановой мазью, кололи витамины, «жгли» кварцем. Один раз проходила ПУВА-терапию (метод лечения, основанный на использовании фотоактивного вещества) — эффекта хватило на три месяца. Каждое лето ездила в санатории, лечилась грязями, принимала сероводородные и родоновые ванны. Все это давало временный эффект, пока однажды врач из Новомосковска не подсказал мне народный рецепт, которым спасаюсь вот уже тридцать лет. При соблюдении всех правил лечения, а также при прохождении профилактических курсов метод дает стойкую ремиссию на несколько лет.

ОСОБЕННОСТИ ТРАВЛечения

Необходимо ежедневно, без пропусков принимать настой на основе сбора (все компоненты — сухие, измельченные): трава фиалки трехцветной — четыре части, корень лопуха — три, трава тысячелистника, череды, яснотки белой, лист крапивы двудомной, земляники лесной, черной смородины — по две, лист грецкого ореха — одна часть.

Все сырье собирать до плодоношения, то есть в мае-июне. Листья земляники и черной смородины — во время цветения (можно с цветками), как и яснотку (именно в цветках ее ценность).

Растения высушить в тени, затем нарезать большими ножницами и перетереть руками. Все компоненты тщательно перемешать и хранить в полотняном мешке. Если будете покупать сырье в аптеке, оно должно быть не больше годовичного срока давности.

Рецепт врача я опробовала на себе. С вечера 1 ст.л. с верхом сбора я заливала 0,5 л холодной воды, перемешивала и оставляла до утра. В жаркое время года настой ставила

в холодильник, чтобы не забродил. Утром кипятила одну-две минуты, укутывала полотенцем и настаивала минут 15-20. Пол-литровый термос ежедневно вымывала с содой, прогревала кипятком и переливала в него процеженный отвар.

Пила по два глотка через каждый час горячим в течение всего дня. Часы приема отвара трав пропускать нельзя!

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ДИЕТА

■ Исключите спиртное в любом виде и курение.

■ Во время приема сбора не применяйте никакие другие средства лечения псориаза. Старайтесь не принимать в этот период вообще никаких медикаментов. Нанесение любых мазей не позволяет недугу полностью выйти наружу. На второй неделе лечения обычно появляются свежие высыпания. Не волнуйтесь и ни в коем случае не прекращайте пить отвар — так и должно быть! Выгоняя болезнь наружу, мы потом получаем стойкую ремиссию. У каждого больного свои масштабы заболевания, поэтому у одних людей может со-

всем не быть обострения, у других умеренно, а у третьих обильно.

■ Ограничьте жирное (в том числе сливочное масло, сметану), копченое, острое, консервы, а также крепкий кофе, чай, шоколад.

■ Яйца, клубнику, цитрусовые, пасленовые можно в разумных пределах и если у вас нет аллергии на эти продукты.

■ Исключите сахар и все, где он содержится. Ограничьте газированные напитки, квас.

■ В рационе постоянно должны присутствовать овощи и фрукты, обладающие кроветворным действием: гранаты, хурма, яблоки, морковь, свекла, арбузы, дыни, можно также не больше пяти грецких орехов в день.

■ Возьмите за правило хотя бы через день съедать 100 г нежирного творога с 1 ст.л. меда — это очень «любит» печень.

■ Насколько возможно, смотрите на мир сквозь розовые очки, не нервничайте! Научитесь говорить себе,

как Скарлетт О'Хара: «Я подумаю об этом завтра».

■ Во время лечения и особенно в период обострения нельзя загорать. Действие загара в данном случае приравнивается к лечебным наружным средствам, то есть не дает псориазу исчезнуть самому. И только когда кожа очистится, желательно позагорать на море, чтобы убрать пигментные пятна на месте бывших высыпаний.

■ Что касается сроков лечения, минимальный курс — полтора месяца ежедневного соблюдения всего вышеописанного. В среднем большинству больных требуется два-три курса. При тяжелых формах и ладонно-подошвенном псориазе, как правило, необходимо четыре курса. Но каждый организм индивидуален, и из каждого правила есть исключения.

■ Главное — это вера, упорство и последовательное соблюдение всех принципов данного метода.

Алла КРИВОШЕЯ, травница, г. Донецк

“

Первый случай заболевания псориазом был диагностирован у военного начальника Римской империи, который жил еще до нашей эры, — Луция Корнелия Суллы.

Луция не стеснялся недуга и называл его «болезнью императоров», тем самым причисляя себя к богатой касте. Болезнь не помешала Сулле стать легендарным политиком, завоевателем и реформатором, добиться политических успехов и оставить свое имя в истории.

Недуг со мной не уживается

Как говорят врачи, кожа — это нервная система, вынесенная наружу. А потому причина некоторых кожных заболеваний кроется, прежде всего, в сбое работы нервной системы. Сам я болел псориазом 20 лет. А сейчас здоров!

Каких только методов не испробовал! Однажды мое внимание привлек универсальный рецепт профессора С. А. Томилина от хронического псориаза, дерматита, экземы.

1 ст.л. смеси из измельченной сухой травы фиалки трехцветной и золототысячника зонтичного (по две части), багульника болотного, дымянки лекарственной, паслена сладко-горького и листьев копытня европейского (по одной части) заливал 1 ст. кипятка, настаивал 30 минут, процеживал. Пил по трети стакана за 30 минут до еды три-четыре месяца. Спустя неделю повторял. Этот рецепт взял за основу своей методики.

Как раз тогда приятель привез из Приморского края рецепт мази от травника М. В. Голюка. 500 г солидола, два белка куриных яиц (без примеси желтка), 2 ст.л. липового меда смешивал до однородной массы. Втирал два раза в день в пораженные псориазом места.

От себя добавил в состав мази 1 ст.л. сока зрелых ягод паслена сладко-горького. И чудо: спустя месяц на местах поражений остались лишь пятна, которые через пару месяцев и вовсе исчезли!

Продолжал принимать настой трав до окончания курса — и тело полностью очистилось от бляшек. Окры-

ленный успехом, делился методикой с друзьями и знакомыми, совершенствовал препараты, создавал свои. Работал в медицинском научно-исследовательском центре и предложил для клинических испытаний свои эссенции, настойки и мази. После года успешного лечения пациентов (а их было много) подал заявку в патентное бюро.

В то время у меня на теле снова стали появляться небольшие очаги псориаза. Применил собственную доработанную методику — и через три месяца забыл про болезнь навсегда!

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ: НАСТОЙКИ И ЭССЕНЦИИ

С измельченной сухой травой багульника болотного и листьями копытня европейского готовлю две настойки из расчета 2 ст.л. сырья на 100 мл водки. Настаиваю в темном месте три недели, процеживаю. С остальными компонентами известного состава профессора Томилина (фиалкой трехцветной, золототысячником зонтичным, дымянкой лекарственной, пасленом сладко-горьким) готовлю эссенции.

Измельченной свежей травой каждого растения заполняю наполовину стеклянные банки, слегка уплотняю и заливаю 70-градусным спиртом на 1,5-2 см выше уровня сырья.

Настаиваю под крышкой 21 день в темном месте при комнатной температуре.

Процеживаю, отжимаю, даю постоять еще 2-3 дня, профильтровываю. Развожу 30 мл эссенции в 70 мл водки — получается 100 мл смеси.

ВНУТРЬ

Смешиваю по две части эссенции фиалки трехцветной и золототысячника и по одной части настоек багульника болотного, копытня европейского и эссенций дымянки лекарственной, паслена сладко-горького. Три месяца пью по 30-40 капель за пятнадцать-двадцать минут до еды.

После каждого месяца — перерыв на пять-семь дней.

НАРУЖНО

1 ст. оливкового масла, 30 мл цветочного одеколона, по 20 капель эфирных масел лаванды и шалфея лекарственного. Развожу масла в одеколоне,вливаю вместе с оливковым в темную стеклянную бутылку: одеколон внизу, масло вверху. Смазываю пораженные места утром и вечером до исчезновения пятен.

*Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт, г. Киев*

Вытяжка из липы и чистотела для больной кожи

Хочу поделиться рецептом, который помогает мне гасить вспышки псориаза.

Смешиваю 300 г измельченной древесины липы, 50 г сухой травы чистотела, 200 г сухого корня лопуха. Сырье засыпаю в емкость (2 л) из нержавеющей стали, заливаю кипятком до краев. Закапываю на треть в землю, обкладываю поленьями и поджигаю. Снадобье томится на таком огне три-четыре часа. В итоге выходит примерно 60-70 мл вытяжки. Ею-то и смазываю пораженные участки кожи раз в сутки. Для улучшения мне хватает четырех процедур.

Василий ФИЛИПЕНКО, д. Городок Гомельской обл.

*Комментирует фитотерапевт, диетолог-нутрициолог
Наталия Леонидовна ФОМИНА (г. Екатеринбург)*

Рецепт полезный. На треть закопанная в землю смесь «томиться» не станет. Все будет активно кипеть. Действительного томления можно добиться на водяной бане. Но времени, чтобы упарить раствор с литра до 60-70 мл, потребуется гораздо больше.

Теперь по поводу лечебного воздействия данных растений при псориазе. Внутренняя причина болезни — серьезные проблемы с кишечником и печенью, потому изначально нужно «подселить» здоровую микрофлору в кишечник с помощью продуктов, нормали-

зовав питание, пить больше воды. Не факт, что тем, кто опробует рецепт на себе, тоже потребуются 4 процедуры. Степень поражения кожи, длительность и характер течения заболевания у всех разные. Однако в целом состав заслуживает доверия.

Кожные высыпания при псориазе схожи с некоторыми другими болезнями, поэтому сначала нужно точно выяснить диагноз. Если окажется, что это все-таки псориаз, предлагаю использовать в комплексе следующие рецепты народной медицины, подбирая для себя наиболее эффективный.

Комплексное лечение внутри и наружно

■ Дважды в день смазывать пораженные места натуральным (жировым) солидолом и параллельно пить настой хвоща полевого: 2 ст.л. измельченной сухой травы на 0,5 л кипятка, настоять 25-30 минут, процедить. Выпить за несколько приемов в течение дня. Курс здесь и далее, если не указано иное, — до облегчения состояния.

■ Принимать ванны с измельченной сухой травой череды, тысячелистника и мыльнянки, взятой в равных частях. Три-четыре горсти сбора залить 2 л холодной воды, настоять час и прокипятить 10-15 минут. Оставить еще на час, процедить и вылить в ванну с температурой воды 37-38 градусов. Лежать через день на протяжении 15 минут по грудь в воде.

■ **При псориазе на нервной почве** 600-700 г веточек можжевельника залить 8-10 л кипятка, довести до кипения и настоять под крышкой сорок-пятьдесят минут. Процедить и вылить в ванну с температурой воды 37-38 градусов. Продолжительность ванны 15 минут. При этом не использовать мыло и не ополаскиваться. Курс — 10-12 ванн.

■ **При псориазе головы** вечером тщательно втереть в кожу мед (желательно брать поздний одно-двухгодичный) и, не смывая, лечь спать. Утром вымыть голову и вте-

реть свежий сок чистотела из растений, собранных во время цветения, который предварительно развести спиртом (на 1 л сока — 100-150 мл спирта). Мед можно применять через день, а чистотел — ежедневно до исчезновения бляшек.

■ Прокипятить в эмалированной кастрюле на малом огне 10-15 минут 200 г сливочного масла и 10 г измельченного прополиса. Процедить через несколько слоев марли. Хранить мазь в холодильнике и втирать в больные места два раза в сутки.

■ Приготовить крепкий отвар свежих листьев, веточек и коры березы и доливать в теплую воду для принятия ванн.

■ Смешать по 100 г измельченных сухих корней лопуха, пиона, цикория, травы репешка, 75 г корней девясила. С вечера 3 ст.л. сырья залить 3 ст. холодной воды. Утром кипятить под крышкой на малом огне полчаса, настоять еще полчаса, процедить, выпить в три приема за час до еды.

■ Два-три десятка яиц варить час, отделить желтки и прожарить их на чистой сухой сковороде на малом огне, постоянно помешивая деревянной ложкой. Отжать. «Маслом», выпущенным желтками, смазывать больные места 2 раза в сутки.

*Лидия КРАВЦОВА, биоэнергет,
г. Бендеры*

Болтушка не подвела

Псориазом страдаю шесть лет. Сначала на руках были маленькие шелушащиеся красные пятнышки, потом стали разрастаться. Дошло до того, что не мог носить рубашки с короткими рукавами — стеснялся. Работал 20 лет водителем, был в постоянном напряжении, вот стрессы наружу и вылезли. Та же проблема была у коллеги. При обострениях он спасался домашней болтушкой, которую ему готовила жена. Я решил попробовать. Смешал четыре сырых желтка, 80 мл камфорного масла (купил в аптеке), 200 мл медицинского спирта и 200 мл березового дегтя. Обработывал болтушкой шелушащиеся места несколько раз в день. Через три дня принял душ, используя дегтярное мыло, и повторил процедуру. Болтушку хранил в стеклянной бутылке, плотно закупорив. Спустя 12 дней очаги воспалений заметно уменьшились и шелушение почти прошло. Теперь это мое первое средство от обострения псориаза.

Алексей БАРАНОВ, г. Солигорск

Комментирует фитотерапевт
Лидия Михайловна БАЗЛОВА
(г. Новосибирск)

Рецепт, предложенный читателем, — из ряда эффективных. Стоит попробовать его для облегчения симптоматики и улучшения общего состояния кожи.

Рекомендую также мазь с живицей

или лиственничной серой (смола лиственницы сибирской), сливочным маслом в равных частях и воском (1/5-1/6 части).

Смешать ингредиенты и нагреть до растворения воска. Хранить в холодильнике.

Наносить на пораженные места на несколько часов, можно на ночь.

Курс — до улучшения состояния кожи.



Луиза Хей — специалист по несущим здоровье положительным аффирмациям — предлагает такую установку: «Я заслуживаю самой лучшей участи, я люблю себя и одобряю каждый свой шаг». Повторяйте эти слова изо дня в день, как можно чаще, чтобы они вытеснили из сознания накопившийся за долгие годы негатив и создали новую почву, непригодную для псориаза.

Пятна сошли практически полностью

Псориаз — болезнь коварная и опасная. Хочу рассказать, как я справляюсь с ее проявлениями. Использовала наружно неразведенную фракцию АСД-3. Смазывала пораженные участки, а через час остатки смывала. Запах, конечно, жуткий, но результат того стоит. Параллельно принимала фракцию АСД-2 — 1 мл на 0,5 ст. воды 2 раза в день за 30 минут до еды (пять дней пила состав, два дня отдых и т. д.). К концу третьей недели лечения появился сильный зуд.

Спасла меня настойка на основе девясила.

Смешивала три аптечные упаковки (по 50 г) измельченного корня девясила и 0,5 л водки. Настаивала две недели, процеживала. Смазывала псориатические бляшки утром и вечером после того, как смывала АСД-3. Результата такого еще не было: чистая кожа спины, на локтях — еле-еле заметные пятна. На затылке еще осталось немного псориатических очагов, но думаю, это вопрос времени. Самое главное, что с волос не сыплются хлопья, напоминающие перхоть.

Не падайте духом — пробуйте! Я понимаю, что для каждого нужен индивидуальный подход, но опускать руки нельзя.

Александра К., г. Николаев
(по материалам сайта
psoranet.livejournal.com)

.....
Комментирует биохимик,
фитолог Мария Зиновьевна РОВНАЯ
(г. Киев)
.....

АСД-2 и АСД-3 — ветеринарные препараты. К тому же, АСД-3 используют для животных только в виде масляного раствора, наносить его неразбавленным нельзя! Неудивительно, что он вызвал сильный зуд, а могла и кожа слезть.

А вот корневище девясила — это эффективное средство. Рекомендую внутрь и наружно.

ВНУТРЬ

Отвар. 1 ст.л. измельченных корневищ залить 200 мл кипятка, держать на малом огне 15-20 минут, процедить. Долить воды до первоначального объема, снова процедить. Принимать по 1-2 ст.л. каждые три часа. Курс — до улучшения состояния кожи. Или...

Настой. 1 ст.л. измельченных корневищ залить 400 мл холодной воды, настоять ночь, процедить. Принимать по 100 мл четыре раза в день за час до еды. Курс — до исчезновения псориатических бляшек.

НАРУЖНО

Мазь. Смешать три части порошка из сухих корневищ девясила с двумя частями несоленого смальца (жир, вытопленный из сала). Кипятить 15 минут, протереть и процедить горячим. Смазывать пораженные участки кожи раз в день до улучшения.

О комплексном лечении много сказано. Я же хочу рассказать о том, как при обострении псориаза меня выручают не только препараты, выписанные врачом, но и мазь собственного приготовления. Смешиваю 1 ст.л. порошка из сухих листьев крапивы, 1,5 ст.л. порошка из травы чистотела, 1,5 ст.л. рыбьего жира, 2 ст.л. жидкого меда и 3 ст.л. березового дегтя. Настаиваю в темном месте десять дней, периодически перемешивая. Смазываю пятна раз в день на протяжении минимум двух недель. Кожа меньше воспаляется, уходит зуд.

Анна СЕРГЕЕВА, г. Саратов

Две «черные» мази

Комментирует врач-дерматолог Ольга Адамовна КРАВЧЕНКО (г. Таллин)

Полностью избавиться от псориаза невозможно. Но длительно поддерживать состояние ремиссии — вполне реально.

Одними из наиболее эффективных народных средств считаются снадобья на основе березового дегтя. Он обладает антисептическими, противовоспалительными, про-

тивовоздушными, регенерирующими и восстанавливающими свойствами.

Рецепт читательницы хороший.

Можно применять и такой состав: смешать 5 ст.л. березового дегтя, 1 ст.л. меда, по 2 ст.л. касторового масла и масла шиповника. Настоять в темном месте три дня,

периодически помешивая.

Мазь наносить раз в день в течение двух-трех недель.

⚠ *Каждый ингредиент может вызвать аллергию. Перед применением стоит провести аллергопробу (смазать кожу на локтевом сгибе).*



Пчела ужалит и исцелит

С Анатолием Федоровичем Костюковым мы встретились случайно. Он голосовал на дороге и, когда наша машина остановилась, попросил подвезти до города. Несмотря на жаркую погоду, мужчина был одет в рубашку с длинным рукавом, застегнутую на все пуговицы. Я заметила, что открытые части тела — шея, кисти рук — покрыты чешуйчатыми бляшками...

«Давно вы больны псориазом?» — спросила я Анатолия. «Более 20 лет, — ответил он. — Что только ни делал — безрезультатно. Я бы памятник при жизни поставил человеку, который избавит меня от мучений. Недавно узнал, что симптомы могут облегчить перелеты, смена места жительства. Второй год летаю от одних родственников к другим, но, как видите, изменений нет».

Я рассказала, что мои деды лечили псориаз серебряной водой: на сутки опускали в емкость серебряный крест и давали потом пить больным, использовали для примочек. Оказалось, Анатолий этот метод уже испробовал. Как и многие другие, смазывал больные места березовым дегтем, накладывал серную мазь, медный купорос. Пил настои ромашки, череды, чистотела, принимал с ними ванны, а еще — солевые с яблочным уксусом. Лечился настоем алтея (готовил из корней, цветков и листьев мазь на птичьем жире)... Псориаз лишь затаивался на время, а потом снова давал о себе знать. За 20 лет лечения были испробованы, казалось, все методы, пройдены больницы, санатории...

Я предложила ему попробовать лечиться продуктами пчеловодства. «Попытка — не пытка!» — согласился мужчина и поехал к нам. Прежде чем

начать курс, порекомендовала ему попробовать жевать немного прополиса 10-15 минут. Аллергии не было, поэтому далее пошли по схеме.

ПРОПОЛИС (ПЧЕЛИНЫЙ КЛЕЙ)

Жевать по 0,6-1 г прополиса три раза в день до еды и применять его же в виде мази (рецепт ниже).

Курс — два-три месяца. Эффект появляется спустя две-четыре недели. Добавлю, что во время лечения у больных псориазом, которые к тому же страдали повышенным давлением, атеросклерозом и заболеваниями сердца, анализы показывали снижение повышенного уровня холестерина. Результаты обследования (в том числе электрокардиограмма) тоже свидетельствовали о явном улучшении здоровья.

ПРОПОЛИСНАЯ МАЗЬ

Здесь важна концентрация — при плохом заживлении бляшек нужна более концентрированная мазь. 10, 20, 30 или 40 г измельченного прополиса растопить на водяной бане. Затем добавить соответственно 60, 70, 80 или 90 г вазелина (можно с ланолином) и держать на водяной бане, постоянно помешивая, при температуре не выше 80 градусов еще полчаса. Горячий состав процедить через два слоя марли, остудить и

разложить по баночкам из темного стекла, плотно закрыть крышками. Хранить при комнатной температуре или в холодильнике. Смазывать тонким слоем бляшки, не втирая. Через четыре-шесть часов излишки убрать салфеткой и нанести свежий слой. По желанию можно фиксировать повязкой, но лучше этого не делать. Курс — до улучшения.

НАСТОЙКА ПРОПОЛИСА

Если псориазные бляшки расположены на голове, грудной клетке, под мышками, вместо мази можно использовать прополисную настойку. Смешать в равных частях измельченные сухие растения: траву и семена дурнишника обыкновенного, ягоды паслена черного, траву чабреца, пустырника, листья мяты узколистной, плоды зеленого грецкого ореха. Наполнить сырьем 1/4 литровой банки. Залить водкой до горлышка, закрыть полиэтиленовой крышкой. Поставить в защищенное от солнечных лучей место на 21 день. Периодически встряхивать. Процедить и на каждые 100 мл добавить 10 г мелко нарезанного прополиса. Закрывать и оставить на две недели, процедить. Наносить утром и вечером на кожу головы от затылка до лба: отделить одну прядь, нанести настойку, через 5 см снова отделить и нанести и т.д. Не массировать. И так до исчезновения бляшек. — И это все лечение? — недоверчиво спросил Анатолий. — А как же таблетки?

Я объяснила: давая рекомендации по лечению того или иного заболевания, наоборот, советую постепенно (!) снижать дозы принимаемых медикаментов и, в конце концов, отказаться от них полностью.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

По возможности во время лечения применять натуральное маточное молочко, пыльцу или пергу (пчелиный хлеб) и мед.

Молочко — естественный антибиотик, стимулятор, нормализующий обменные процессы в тканях. Класть по 1 г под язык утром натошак, курс — 18 дней. Затем сделать перерыв на 12 дней.

В последующем месяце маточное молочко лучше заменить на 20%-ную огневку на меду, ежедневно рассасывая по 8 г вечером после приема перги. И так в течение месяца.

Затем снова прием маточного молочка и т.д.

ПЫЛЬЦА И ПЕРГА (ПЧЕЛИНЫЙ ХЛЕБ)

Эти продукты пчеловодства можно применять в сочетании с медом (дневная доза — 10 г). Суточная доза пыльцы — не более 5 г (примерно 2 ч.л.), перги — 3 г в два-три приема. Последний — за два часа до сна.

...Анатолий снял жилье неподалеку. Строго по часам принимал продукты пчеловодства, где мог, сам смазывал участки тела.

Псориазные бляшки тускнели, как бы растворяясь, и на их месте появлялась чистая кожа. Через две недели она очистилась, и наш гость уехал.

Через три года мы получили из Москвы открытку: «У меня все хорошо, псориаз не возвращался».

Данная схема помогла многим продлить ремиссию. Но я уверена: никакие продукты пчеловодства не избавят от недуга, если не прилагать терпения и не верить в выздоровление.

*Татьяна КЛЕШНЕВА,
пчеловод, г. Светлоград*

С «нехорошим» наследством можно справиться

Псориаз мне достался «по наследству» от отца. За долгие годы борьбы с недугом появилось несколько проверенных рецептов, которыми только и спасаюсь при обострении. Делюсь.

1 Смешиваю 250 г натурального солидола, 20 г жирного детского крема, 30 г меда и сырой белок куриного яйца до однородной консистенции. Мазь наношу на пораженные места на пару часов два-три раза в день, а потом смываю теплой водой. Делаю так до исчезновения псориазных бляшек.

2 Смешиваю аптечную настойку корня девясила и солидол 1:2 и наношу на поврежденные участки кожи один-два раза в день. Выдерживаю примерно час и смываю с хозяйственным мылом. Курс такой же.

3 Солидол смешиваю с медом 2:1 и добавляю пару взбитых белков. Наношу мазь на кожу раз в день в течение двух недель. Так я лечусь время от времени, когда бляшки появляются на коже. Эти мази чередую, они хорошо смягчают, устраняют зуд.

*Вероника, 26 лет,
по материалам сайта Tutknow.ru*

Комментирует кандидат химических наук, фитотерапевт
Дина Павловна БАЛЯСОВА

Перечисленные составы неплохи. Хотя можно без конца мазать бляшки

то одним, то другим средством, но... Воздействовать на псориаз только лишь наружно недостаточно, так как это трудноизлечимое заболевание, связанное с аллергическим ответом организма. Нужен комплексный подход. И в первую очередь необходимо соблюдать рекомендации по питанию.

ДИЕТА = ЛЕЧЕНИЕ

Очень важно ограничить соль, так как она способствует накоплению жидкости и возникновению отеков. Нежелательны пряности, острое, сладости, продукты, содержащие добавки, — они провоцируют воспалительные процессы, сопровождающиеся зудом.

Запрещены наваристые бульоны из мяса, рыбы, грибов, копчености, жирные сорта мяса, субпродукты, консервы, жирные кисломолочные продукты, цитрусовые, клубника, ананас, дыня, земляника, черника, манго, клюква и другие плоды и ягоды красного цвета, некоторые овощи (картофель, томаты, тыква, бобовые, баклажаны, болгарский перец), варенье, мед.

Запрещены все виды алкоголя и сладкие газированные безалкогольные напитки, а также курение.

ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ФИТОТЕРАПИЯ

2 ч.л. измельченных сухих цветков бузины черной залить 0,5 л кипятка, настоять в тепле 1,5-2 часа, процедить. Выпивать по 0,5 ст. три раза в день после еды. Курс — месяц.

Еще в юности мои руки и ноги покрывали красные зудящие высыпания (псориаз), от которых не помогали ни мази, ни таблетки. На время становилось лучше от ванночек с отваром ромашки или дубовой коры. Но очень скоро болезнь снова давала о себе знать.

Как-то в книге по народной медицине мама прочитала, что при заболевании помогает березовый гриб чага. Точнее — его дым. Надо поджечь сухой гриб и окурить его дымом больное место. Так я и делала по пять минут несколько раз в день. Чага очень помогла, вскоре прошли высыпания.

Анна САФОНЧЕНКО, г. Барановичи

Оздораживает дым

Комментирует травник Андрей Иванович ПАТЯКА (г. Львов)

Березовый гриб чага содержит биологически активные вещества, которые помогают нормализовать состояние кожи при экземе (в народе ее называют мокрым лишаям).

При наружном применении препараты чаги оказывают противовоспалитель-

ный, обезболивающий и заживляющий эффект.

При псориазе также эффективны примочки с настоем чаги и ромашки аптечной. По 1 ч.л. измельченного сухого гриба и цветков ромашки залить 2 ст. кипятка. Настоять четыре часа, процедить. Курс —

две недели, затем необходимо сделать двухнедельный перерыв, а после него лечение повторить.

При экземе полезно делать именно примочки. Компрессы с полиэтиленом, который не пропускает влагу и воздух, и утеплением лишь усугубят ситуацию.

Помощь слова

В 0,5 л родниковой или колодезной воды (не кипяченой!) всыпьте 1 ст.л. измельченного сухого корня алтея, проварите три минуты, дайте настояться около часа. Смазывайте бляшки два-три раза в день и пейте по половине-трети стакана отвара. Перед лечением читайте молитву «Отче наш», затем заговор: «Прочь, болячки, в чарусы, в навьи владе-

нья, в адовы котлы! Христос, помоги, псориаз изгони из раба Божьего (имя) во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь. Аминь. Аминь».

ЗАЖГИТЕ СВЕЧУ

Перед иконой и при открытой форточке зажгите церковную свечу. В стакан без рисунка поместите серебряное изделие, налейте обычной

воды и прочитайте молитву «Отче наш», затем наговор на воду: «Я всех на помощь вызываю: Иоанна Крестителя, Иоанна Богослова, Пантелеймона Целителя, Николая Чудотворца, Георгия Победоносца, Косму и Дамиана, великомученицу Варвару, святого Иова. Встаньте, помогите, экзему-псориаз изгоните на очерет-болото, за зеленые леса, на зеленые воды, на золотое крылечко, где люди не ходят и звери не плодятся. Чтобы у раба Божьего (имя)

экзема-псориаз не плодилась, кожу не ела, костей не грызла. Не сама я творю — Господа Бога на подмогу зову. Аминь. Аминь. Аминь».

Этот обряд желательно проводить утром натощак. После наговора сделать глоток, оставив немного в стакане на подоконнике, чтобы никто (ни люди, ни домашние животные) не трогал стакан до ночи. Перед сном смазать водой бляшки. Спиртного в этот день пить нельзя.

Лидия КРАВЦОВА, биоэнергет, Молдова

Спасает дегтярный шампунь

Хочу отметить, что дегтярный шампунь отлично помогает при псориазе на голове. Ощущение легкости и чистоты минимум на две недели. Отлично укрепляет волосы, рекомендую!

Елена НЕКРАСОВА, г. Симферополь

.....
Комментирует травница
Татьяна Сергеевна СИЛИНА
(г. Харьков)
.....

Протекание и лечение псориаза на волосистой части головы и на других участках тела мало чем отличается. Разница только в том, что волосы на голове препятствуют попаданию солнечных лучей на пораженную кожу (что так важно при псориазе) и мешают отторжению омертвевших клеток. Конечно же, для удобства лечения волосы желательно состричь (для мужчин это хотя бы приемлемо).

Мыть голову советую дегтярным шампунем два раза в день, массируя бляшки кончиками пальцев, чтобы очистить кожу от ороговевших частиц. А после мытья ополоснуть голову травяным отваром, не смывая его затем водой. Смешать по 1 ст.л. измельченной сухой травы чистотела, череды,

хвоща полевого, коры дуба, цветков ромашки, листьев крапивы, цветков календулы. Состав залить 1 л воды, довести до кипения. Настоять под крышкой до остывания. Процедить и использовать в качестве ополаскивателя. Курс — до улучшения состояния. Лечение псориаза должно быть системным. Внешне воздействуя на кожу, полезно также поддерживать нервную систему приемом отвара корней валерианы, чтобы свести к минимуму негативное влияние стрессов.

1 ст.л. измельченного сухого корневища залить 1 ст. кипятка, настоять три часа в термосе, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день.

Курс — до нормализации состояния. Кроме мытья и ополаскивания пораженной псориазом коже потребуются увлажнение. Из народных средств можно применять мякоть листа алоэ (смазывать). Это средство и успокаивает кожу, и увлажняет.

«Порча и сглаз.»

Реальные истории исцеления»

Наверняка многие слышали о порче и о людях, пострадавших от нее. В древности у христиан вера в порчу являлась грехом, а если кто обращался к разным бабкам или магам — грехом обращения к дьяволу. Разные богословы в один голос утверждают, что никакой порчи нет, и это все — вредное суеверие.

Но если вы не верите в нее, это не значит, что порчи как явления не существует. Это зло, от которого не застрахован никто. Порча в первую очередь опасна тем, что приносит непоправимый вред здоровью того, кто подвергся этой напасти. Человек болеет, но даже самые тщательные обследования не находят никаких отклонений — с медицинской точки зрения он полностью здоров.

В выпуске №1 «Домашней энциклопедии здоровья» мы расскажем о видах порчи и сглаза; о том, как самостоятельно определить, есть ли на вас негативное воздействие; что предпринять, чтобы снять его с себя; как уберечься от проклятия, защитить детей и свой дом. Также предлагаем вашему вниманию реальные истории исцеления от сглаза и порчи.

**ПОРЧА И СГЛАЗ:
РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИСЦЕЛЕНИЯ**



**В ПРОДАЖЕ
С 12 ФЕВРАЛЯ**

