

№ 7(19), 2012

Лечим без лекарств Псориаз

Подписной
индекс
в каталоге
«Почта России»
12384



Диета улучшит
обмен веществ

Компрессы из облепихи
для здоровья кожи

Хвойные ванны
против стресса

Содержание

Причина заболевания...3
Опыт читателей.....8
Здоровье с тарелки.....23
Фитотерапия и профилактика.....28





Панцирь для кожи

Псориаз - одна из самых неприятных кожных патологий. Болезнь порождает комплексы у пациентов, а также конфликты с окружающими, поэтому так важно добиться длительного затишья болезни и своевременно предупреждать новые обострения.

ЧЕШУЙЧАТЫЙ ЛИШАЙ

В старину на Руси псориаз именовали «розами дьявола» из-за необычайно упорного характера недуга. Кожные «розы» могут вдруг исчезнуть, затем через годы так же неожиданно распуститься вновь.

Название болезни происходит от греческого слова psora (чешуй), поэтому псориаз называют еще чешуйчатым лишаем.

В России псориазом страдает около 2% населения. Долгое время считалось, что псориаз является одной из форм проказы, и лишь к концу XIX столетия было установлено, что это абсолютно самостоятельное заболевание.

Несмотря на то что псориаз интенсивно изучается во всем мире, причины его возникновения до настоящего времени не открыты.

По современным представлениям, псориаз развивается при взаимодействии генетических и многочисленных факторов внешней среды. Генетические факторы указывают на предрасположенность человека к развитию заболевания. Но сама болезнь возникает только в определенных условиях, когда происходит сбой в иммунной системе. Дают толчок к псориазу чаще всего стрессы, перенесенные инфекции, травмы. При этом в коже запускается каскад иммунных реакций, итогом которого является ускоренное деление и нарушение созревания клеток.

Дело в том, что на здоровой коже ороговевшие частички формируются за 28 дней, а потом естественным образом незаметно отшелушиваются. При псориазе процесс ороговения сокращается в 7 раз, то есть чешуйки образуются за 4 дня. При этом изменения в состоянии кожи обычно сопровождаются нарушением кальциевого обмена в организме, снижением содержания витамина D.

У большинства больных наблюдается сезонный харак-



тер заболевания с обострениями в холодное время года и улучшением или исчезновением высыпаний летом, особенно при загаре. Чтобы обострения стали менее выраженными, необходимо убрать очаги инфекции в организме (например, хронические заболевания горла, придаточных пазух носа) и в дальнейшем избегать переохлаждения.

ПРИЗНАКИ И ВИДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Псориаз может возникнуть в любом возрасте, от первого года жизни до глубокой старости.

Картинами болезни при псориазе весьма разнообразны. Чаще всего возникают бляшки розово-красного цвета, которые выступают над уровнем кожи и покрыты обильными серебристо-белыми чешуйками. Псориаз обычно начинается с появления одной или нескольких небольших псориатических бляшек, которые чрезмерно шелушатся, иногда зудят, кровоточат или намокают.

Обычно псориазом поражается кожа на локтях и коленях. Как правило, высыпания располагаются симметрично. Приблизительно у 10% больных страдают кожа ладоней и подошв, ногте-

вые пластиинки. Очаги псориаза могут возникнуть и на лице, но чаще болезнь атакует лоб и виски на границе волосистой части.

Нередко единственным признаком болезни являются псориатические бляшки на волосистой части головы, которые представляют собой ограниченные круглые очаги и чешуйки с эритематозными краями. Следующий отличительный признак: волосы у основания не прилипают друг к другу, так что, если волосок вырвать, чешуйки не поднимутся. Псориаз не способствует выпадению волос, но приводит к застою крови в пораженных участках, что вызывает зуд и кровотечения.

Выделяют два типа псориатического процесса.

Псориаз первого типа передается по наследству. Если болен один из родителей, риск возникновения псориаза у ребенка составляет 8-16%, если больны оба родителя - 40-50%. Пациенты заболевают в молодом возрасте (от 18 до 25 лет), болезнь протекает у них более тяжело.

Псориаз второго типа, напротив, проявляется обычно в возрасте старше 40 и не связан с наследственностью. Болезнь в этом случае течет более стабильно.

СУСТАВЫ ПОД УГРОЗОЙ

Псориаз опасен тем, что может прогрессировать, очаги болезни постепенно затрагивают все большие площади. У части больных развивается псориатический артрит, который поражает суставы.

Псориаз требует углубленной диагностики и лечения. Поэтому необходимо обратиться к специалисту-дерматологу.

Полную картину заболевания можно получить лишь после про-



ведения ряда лабораторных исследований: анализов на дисбактериоз, непереносимость индивидуальных аллергенов и некоторых других. Кроме того, для выявления сопутствующих факторов болезни и для последующей корректировки лечения крайне важно сделать расширенные диагностические исследования: биохимический анализ крови, УЗИ органов брюшной полости и щитовидной железы.

Опасность осложнений

Если псориаз не лечить, то возникает опасность развития тяжелых осложнений, таких как:

- псориатический артрит;
- псориатическая эритродермия;
- пустулезный псориаз.

При эритродермии в патологический процесс вовлекается весь кожный покров: кожа становится ярко красной, отечной, больше шелушится. Поднимается температура, появляется ощущение постоянного холода, жжения, зуда, увеличиваются лимфатические узлы. Расчесывания могут способствовать возникновению вторичной инфекции.

Псориатический артрит сигнализирует болью в различных суста-

вах, сначала вовлекаются в патологический процесс кисти и стопы, а затем крупные суставы - коленные, локтевые, плечевые. В результате движения ограничиваются, суставы опухают, впоследствии наступает их деформация.

Пустулезный псориаз протекает либо в виде генерализованного (нарастающего) процесса, либо ограниченно - с поражением ладоней и подошв или других участков кожи. Возникновению этой тяжелой формы псориаза способствуют различные факторы, в частности стрессовые ситуации, инфекции, нерациональная общая или местная терапия и др.



Как лечат псориаз?

Выбор терапии псориаза всегда строго индивидуален и зависит от формы и тяжести течения заболевания, возраста и состояния здоровья пациента. Лечебные мероприятия включают местную и общую терапию, использование физиотерапевтических процедур.

Чтобы облегчить состояние больного, применяют мази, кремы, лосьоны и пасты, содержащие активные вещества, а также смягчающие и увлажняющие

средства. Системное лечение специальными препаратами назначают при тяжелом и среднетяжелом течении болезни. Современные методы лечения псориаза позволяют в большинстве случаев добиться длительной ремиссии (затишья) заболевания.

Для борьбы с болезнью применяют **неспецифические противовоспалительные препараты** (хлорид или глюконат кальция внутримышечно, внутривенно), **дезинтоксикационные средства** (тиосульфат натрия), **гепатопротекторы** (эссенциале, карсил, метионин), **седативные препараты**. Дополнительно назначают **витаминотерапию** (витамины А, С, группы В).

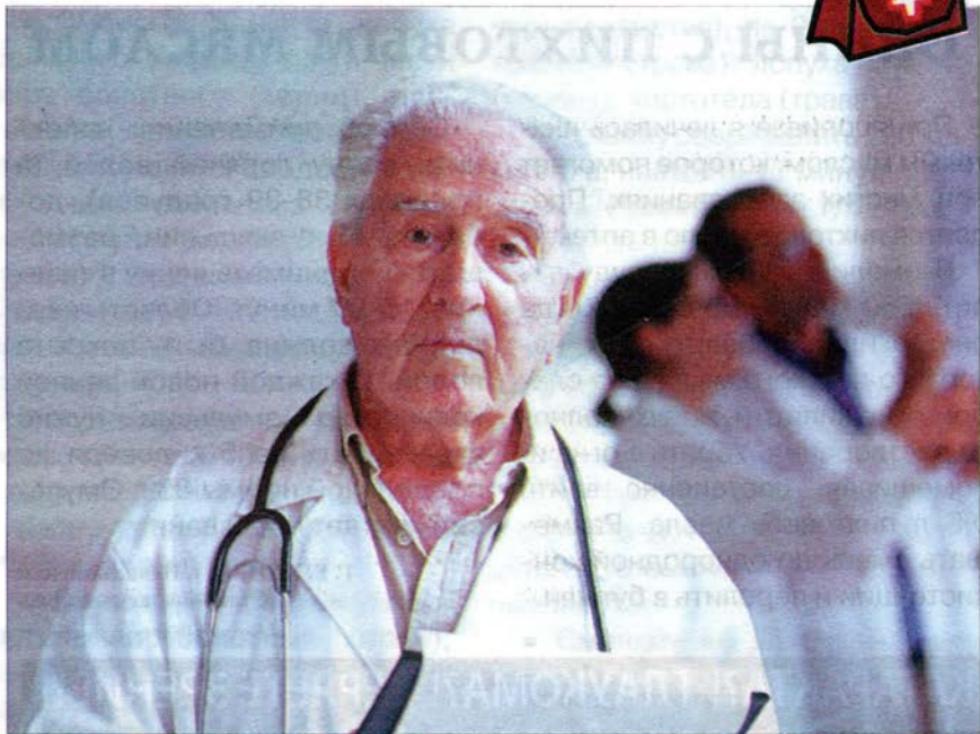
При тяжелом течении болезни приходится прибегать к **цитостатикам** (метотрексат), **иммуносупрессантам** (циклоспорин), **ретиноидам** (тигазон). Все эти препараты наряду с высокой эффективностью обладают серьезными побочными явлениями, поэтому применяются только под контролем врача.

Особую роль в лечении псориаза играют **физиотерапевти-**

ФАКТОРЫ РИСКА

Причины возникновения псориаза до конца неизвестны, но тем не менее можно выделить ряд провоцирующих факторов.

- Стрептококковая инфекция.
- Заболевания эндокринной системы.
- Механические повреждения кожи.
- Применение некоторых лекарственных средств (например, гормоны и интерферон).
- Стressовые ситуации.
- Алкоголизм.



ческие методы. Широко применяются ультрафиолетовое излучение в комбинации с фотосенсибилизаторами (ПУВА-терапия) и селективная фототерапия.

ПУВА-терапия является одним из наиболее эффективных современных методов лечения псориаза, который позволяет добиться продолжительной ремиссии. Однако ее использование ограничено при некоторых заболеваниях органов зрения, терапевтических патологиях, онкологических процессах.

Важнейшей составной частью комплексного лечения больных псориазом считается **наружная терапия**. Местное лечение зависит от стадии заболевания.

При прогрессировании процесса назначают кортикоидные (гормональные) мази, лосьоны. В последующем применяют отшелушивающие, рассасывающие средства.

Большую пользу приносит санаторно-курортное лечение.

Фото Imapessource/East News



Ванны с пихтовым маслом

При псориазе я лечилась пихтовым маслом, которое помогает при многих заболеваниях. Продается пихтовое масло в аптеке.

В эмалированную посуду налить 550 мл чистой воды. Когда она закипит, добавить 30 г настороженного детского мыла и на слабом огне кипятить до его полного растворения. Убрать с огня и, помешивая, постепенно влить 0,5 л пихтового масла. Размешать смесь до однородной консистенции и перелить в бутыли.

Способ применения: наполнить ванну горячей водой (в пределах 38-39 градусов), добавить 15 г эмульсии, размешать и принимать ванну в течение 15-20 минут. Область сердца не должна быть покрыта водой. С каждой новой ванной количество эмульсии нужно увеличивать на 5 г, доведя до предельной нормы 85 г. Эмульсии хватает на 20 ванн.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?!

Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головко,
г. Челябинск.

Разработка «Экстракта Алоэ» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому ака-



демику В.П. Филатову. Приготовленный с особой щекоткой эффективность экстракта вы тракта при заболеваниях:

зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали вы-

глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслойка сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макулодистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение «Экстракта Алоэ» способствует улучшению зрения у людей с сахарным диабетом.

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:

**8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.**

Режим работы:
с 9.00 до 19.00, без выходных.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



Подсолнух снимет воспаление

Для снятия воспаления при псориазе и для уменьшения размножения бактерий помогут повязки с использованием молодых корзинок подсолнечника.

Приготовьте 1/3 стакана белого вина, 2 корзинки подсолнечника. Молодые корзинки подсолнечника мелко нарубите и залейте вином. Дайте настояться 2 дня. Затем процедите, выжмите сок.

Небольшой, лучше всего льняной отрез ткани намочите в настое, приложите к пораженному участку кожи и хорошо забинтуйте. Держите повязку 2,5 часа. Если псориазом поражено лицо, держите лекарство 30 минут, потом умойтесь. Повторяйте процедуру в течение 5-6 недель.

Подружитесь с чагой

Экстракт чаги рекомендуется принимать больным псориазом. Делать это нужно так. 1 ст. ложку экстракта чаги подогреть на водяной бане и развести в 1 стакане кипяченой воды комнатной температуры. Получившийся раствор надо принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды ежедневно в течение 3 месяцев. На втором и третьем



О. КИРЕЕВА, Нижегородская область.

Фото В. АЛЕКСЕЕВА.

месяце нормализуются пораженные псориазом участки тела.

Одновременно целесообразно принимать препараты, обладающие адаптогенным действием, например, спиртовой экстракт элеутерококка: по 20-40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.



Целебная сила клюквы

Клюквенный сок я использую в качестве примочек при таких кожных заболеваниях, как псориаз, сухая экзема. Кроме того, сок этой ягоды укрепляет ногти, избавляет от перхоти. Он полезен при гнойных ранах, ожогах. Им хорошо протирать пролежни, он удаляет пигментацию на лице и шее.

Клюкву издавна называют «северным виноградом». Красивые рубиновые ягоды содержат глюкозид вакцинин, витамин С, различные кислоты, сахара. Зимой количество сахаров в ягоде возрастает. Если в клюкве, собранной осенью, их содержится около 4 процентов, то в весенней почти в 2 раза больше.



Сок клюквы улучшает аппетит, способствует более полному усвоению пищи, снижает артериальное давление, оказывает сильное мочегонное действие, предупреждает образование камней в почках, помогает при воспалительных гинекологических заболеваниях, туберкулезе, малокровии, атеросклерозе. Его успешно применяют в лечении гастрита с пониженной кислотностью и воспалений поджелудочной железы.

Сок и морс из клюквы полезны при гриппе, ангине, инфекционных заболеваниях.

Смесь сока с медом (1:1) помогает при ангине, бронхите. Горячий клюквенный кисель считается одним из лучших потогонных средств.

При заболеваниях горлани надо принимать клюквенный сок с медом по 1 ст. ложке 4-5 раз в день, запивая теплым молоком.

Если каждый день пить по 1/2 стакана клюквенного сока с медом утром и вечером, то значительно повышаются умственные и физические



способности, улучшается обмен веществ, налаживается работа кишечника. Пектин и целлюлоза, содержащиеся в клюкве, способствуют выведению из организма токсических веществ, радионуклидов.

Клюква обязательно должна быть на столе у тех, кто страдает

гипертонической болезнью.

Клюкву нельзя употреблять при язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью, заболеваниях печени, острых воспалительных процессах.

**И. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.**

Санберри - чудо-ягода

Я хочу рассказать об очень интересном и полезном растении санберри.

Канадская черника (санберри) дает много плодов - деревце буквально усыпано гроздьями черных блестящих ягод размером с вишню. По вкусу они напоминают черный паслен.

Санберри улучшает зрение, обладает бактерицидным и антисептическим действием, применяется для лечения заболеваний почек, мочевого пузыря, выведения глистов. Свежие ягоды санберри так же, как и черники обыкновенной, оказывают легкое слабительное действие, улучшают пищеварение, используются для лечения гнойных ран, нарывов, ожогов.

Листья санберри также обладают многими лечебными свойствами. Настой из них применяют при циститах, гастритах, колитах, подагре, бронхиальной астме. Сок из листьев является хорошим средством при бессоннице и упадке сил. Помогает он и при **псориазе**, себорее, экземе: 100 г сока из листьев санберри нужно перемешать с 2 белками куриных яиц, добавить 2 ст. ложки сока из зрелых ягод санберри и делать примочки на пораженную кожу на 15-20 минут.

**В. БРИЖАНЬ,
Краснодарский край.**



Чего боится псориаз

- Очень сильное антибактериальное и антисептическое средство, которое продается в аптеках, - **березовый деготь**. Смазывайте каждый день больные места дегтем, затем сверху наложите целлофановый пакет, а на него - эластичный бинт. Курс лечения - пока не исцелитесь. Иногда хватает 1 месяца, а иногда и полугода.

- 2 чайные ложки **черной бузины** залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться 2-3 часа и пейте по 0,5 стакана в день через 1 час после еды. А болячки смазывайте чистым льняным маслом. Обязательно соблюдайте диету: ограничьте животные жиры, углеводы и совсем исключите из своего рациона сахар. Ешьте больше овощей и фруктов. Полезны воздушные и солнечные ванны.

- После вечернего душа вотрите в кожу обыкновенную **поваренную соль** и не смывайте - соль высохнет и осипется.

Если заболевание находится в стадии ремиссии и нет свежих высыпаний, то можно

применять следующие методики.

- Сбор трав: по 4 ст. ложки листьев шалфея, цветков черной бузины, травы трехцветной фиалки, по 3 ст. ложки цветков ромашки, цветков календулы.

1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Выпить в течение дня. Курс лечения - 1,5-2 месяца.

- После ванны для уменьшения сухости, шелушения смазывайте кожу мазью, содержащую 20%-ную настойку календулы или зверобоя. Поможет сок подорожника, аренариновая и аллизариновая мази, ротокан. Мази надо менять каждые 5-6 дней.

- Полезно принять вечером не очень горячую ванну с растворенным в ней 1 кг соли, полежать в ней 15 минут. Выйдя из ванны и не вытираясь, смазать все тело соком лука и, надев теплое старое белье, лечь в постель.

На 2-й день приготовить отвар чистотела (траву можно купить в



Мазь-помощница

Однажды пришла в поликлинику, сижу в очереди и слышу, как одна женщина другой диктует рецепт мази от псориаза. Она этой мазью мужа лечила, и рецепт очень помог. А у меня деверь болел псориазом, и я состав тоже записала.

500 г топленого свиного жира, по 10 флаконов пенициллина и стрептомицина в порошке, 18 порошков стрептоцида, по 2 пузырька йода и камфорного масла, 200 г рыбьего жира, по 20 г серы горючей и канифоли, 1 флакон глицерина смешать, оставить на сутки для растворения и смазывать составом больные места на ночь. Обернуть целлофаном, завязать теплым платком. Утром смыть мазь настоем зверобоя.

Этот рецепт деверю очень помог, он его теперь использует раз в год для профилактики.

Л. ШУМИХИНА,
Кировская область.



аптеке), 30-50 г травы хватит на 2 л кипятка. Настоять в течение 30 минут, остудить, процедить. После окончания процедуры обдайте тело этим теплым отваром.

На 3-й день после ванны с солью для обливания достаточно теплой воды.

Всего надо сделать 10 трехдневных процедур.

Т. ПЕТУХОВА,
г. Новоалтайск.
Фото Г. ГУНДАРИНА.



Бальзам для кожи

С помощью официальной медицины этот коварный недуг не вылечить, можно добиться лишь коротких ремиссий (затишья болезни).

Я 6 лет страдал псориазом и знаю, что это такое. В 1969 году полностью избавился от болезни за три месяца лечения и поэтому, не имея права отмалчиваться, решил передать свой опыт.

РЕЦЕПТ МАЗИ

В фарфоровую чашку вылить **белок одного свежего куриного яйца** (купленного на рынке, а не в магазине), добавить 2,5 ст. ложки **цветочного меда**, выдавить 1/3 тюбика **детского крема**, добавить 1 ч. ложку **серы** (продается в аптеках), одну дес. ложку **сока чеснока**, 1 ч. ложку **сока репчатого лука**, 2 ч. ложки **золы** (в золе много микроэлементов) и плодов **шиповника**. Смесь перемешать с помощью миксера. А затем добавить к получившейся массе 1/2 л солидола и еще раз перемешать.

Мазь должна иметь консистенцию сметаны.

Соки чеснока и лука, входящие в состав мази, необходимы для ее консервации, что обеспе-

чивает хранение в холодильнике до двух лет и более.

Основой мази служит солидол жировой марки «Ж» темного цвета.

В 1979 году он имел ГОСТ 1033. В настоящее время солидол жировой продается без указанного ГОСТа в железных банках весом 800 г.

Использование этой мази обеспечивает полное излечение псориаза за короткий срок (длительность не более 3-4 месяцев).

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ

Мазь нужно **слегка втирать в больные участки кожи 1 раз в день на ночь перед сном**. Бинтовать и закрывать целлофановыми пленками тело не стоит, кожа должна дышать. После нанесения мази следует надеть чистую хлопчатобумажную рубашку.

Для сведения читателей сообщаю, что солидол обладает незначительными канцерогенными свойствами, поэтому рекомендую при обширных высыпаниях на теле мазь втирать в 2 приема. Половину пораженной кожи обработать на ночь в первый день, на второй день - оставшуюся часть тела.



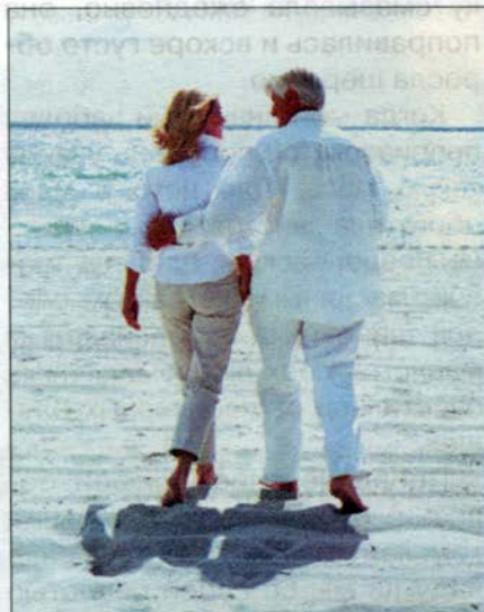
ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Главной причиной возникновения псориаза считают нарушения в работе центральной нервной системы, стрессы на почве семейных конфликтов, бытовых неурядиц и т.д.

Псориаз возбуждает нервную систему. Для ее успокоения в период лечения необходимо принимать **седативные препараты**: валериану, пустырник и др.

При псориазе рекомендуется проводить **очистительные ванны** с добавлением череды и 100 г морской соли.

Доброго всем здоровья.



Н. БАРМАТОВ, г. Иваново.
Фото ООО «Ист Ньюс», СД.

Один раз в день смазывают участки кожи при малых и умеренных высыпаниях.

Метод дневной обработки мазью дает более медленное излечение псориаза без передозировок и без возможного обострения болезни.

Лично я обрабатывал кожу один раз в день. С 1969 года по сей день я не испытывал никаких осложнений и побочных действий на организм, хотя высыпания были значительные.

С помощью этого метода полностью излечился от псориаза после семилетних страданий и мучений мой ближайший родственник.

А про себя скажу: когда я болел псориазом, лечился у дерматологов всевозможными мазями, использовал рецепты народной медицины, но справиться с псориазом не удавалось. В отдельных случаях добивался лишь временной незначительной ремиссии с последующим обострением заболевания.

Замечу также, что в первые дни лечения применял только один солидол без добавления остальных компонентов, но все равно улучшения были заметны. Хотя, безусловно, полный рецепт мази дает наибольший эффект.



Настройтесь на выздоровление

К лечению псориаза пришла опытным путем, учитывая фармакологические свойства тех ингредиентов (я медсестра), из которых готовила лекарство.

Случилось так, что заболела и облысела любимая собачка, а зима на носу. Приготовила я для ее лечения мазь из сосновой живицы, дегтя, рыбьего жира, оливкового масла, горючей серы, сока алоэ и дихоризандры, прополиса. Собаку смазывала ежедневно, она поправилась и вскоре густо обросла шерстью.

Когда мой знакомый заболел псориазом, он попросил у меня такую мазь. Для него я мазь обогатила чистотелом, копытнем европейским, одолень-травой, масляным экстрактом плодов шиповника и облепиховым маслом. Успех ошеломил. Кожа очистилась от псориазных бляшек.

Перед лечением любой болезни стоит задуматься над тем, как живем, как питаемся, в ладу ли мы со своей совестью и с людьми. Распрощайтесь с зависимостью и ненавистью. Попро-

сите прощения у всех, кого обидели, сходите в церковь, исповедуйтесь. Обязательно нужно провериться на наличие в организме паразитов, в порядке ли печень, желудочно-кишечный тракт, поджелудочная и щитовидная железы. Любые сбои в работе этих органов могут быть причиной высыпаний на коже. Кожа также страдает из-за стрессов, длительных депрессий, неудовлетворенности собой, житейских неурядиц, одиночества. Поэтому нужно настроиться на выздоровление, поверить в него. Мое лекарство помогло уже семерым больным псориазом. Я так рада!

Лечение должно быть комплексным: мазь и бальзам. В состав бальзама вошли мята перечная, мелисса лимонная, корни девясила, шиповника, лопуха, одуванчика, родиолы розовой, валерианы, молодые еловые шишки, пустырник, березовые почки, клевер луговой розовый, крапива, ягоды боярышника, луковая шелуха, спорыш, манжетка, одолень-трава. Все ингредиенты (по 100 г каждой травы) я



клала в большой бак, корни измельчала и кипятила в течение часа на слабом огне. На ночь бак оставляла в прохладных сенях настояться, а утром процеживала, удаляла осадок и проваривала настой с равным по весу количеством сахара до полного его растворения. Можно настой смешать с таким же количеством меда.

Приготовленный бальзам нужно хранить в морозильной камере

в пластиковых бутылках, одну бутылку оставить для употребления и держать в холодильнике.

Принимать лучше с утра по 1 ст. ложке 30 дней, 10 дней перерыв, затем лечение продолжить. Бальзам восстанавливает работу сердца, печени, желудочно-кишечного тракта, лечит гепатит и цирроз печени.

Т. СЕРГЕЕВА,
Кемеровская область.

Витаминная терапия

Я принимала от псориаза:

- **экстракт элеутерококка** (из корневищ и корней элеутерококка колючего), по 40 капель утром и днем до еды;
- **калефлон** (экстракт из цветков ноготков лекарственных), по 1 таблетке 3 раза в день;
- **аллотон** (поливитаминно-минеральный комплекс), по 1 таблетке 3 раза в день;
- **хвойно-валерьяновые ванны** - каждые 3 дня.

Также мазала проблемные места мазью: **крем детский** - 1 ч. ложка, **мед пчелиный** - 1 ч. ложка, сухой порошок **чистотела** - 0,5 ч.ложки, белок 1 яйца. Компоненты соединить, растереть.



Мне такое лечение помогло.

Г. ЛАЛИНА, Ростовская область.
Фото И. ПАВЛОВА.



Энергии хоть отбавляй

Мне 40 лет, заболел хроническим псориазом в 6-м классе. Страдал от болезни очень сильно, поскольку вел подвижный образ жизни, дружил со спортом. Хотелось гулять, загорать, а куда пойдешь в таком состоянии? В баню и то стыдно ходить.

Лечился в Санкт-Петербурге, в больнице проводилась стандартная терапия: кварц, витамины В₁, В₆, В₁₂ и мази - салициловая, ихтиоловая, солидоловая.

В 20 лет решил следить за своим здоровьем, начал изучать китайскую медицину, индийскую систему оздоровления, народную и нетрадиционную медицину. Стал принимать отвар и настойку бурой морской водоросли, раз в неделю посещал баню, проводил контрастные процедуры водой, перестал носить синтетику, заменил ее одеждой из натуральных тканей, чтобы кожа дышала. Пил постоянно отвар из одуванчиков и ел из него салаты. Кстати, одуванчики помогают вылечиться от гепатита, печень перестает тревожить. Загорал только до 11 часов, так

как после этого времени загар при псориазе вреден.

Еще я ежедневно утром на-тощак кладу в рот 1 ложку рафинированного масла и в течение 10-15 минут сосу как конфету. Под языком и ближе к горлу собирается огромное количество бактерий, токсинов, поэтому масло после процедуры надо выплевывать. Рот полощу отваром зверобоя или спиртом, но не глотаю, чтобы не вызвать отравления.

Делаю я так долго и постоянно.

Мои результаты: после травмы восстановилось зрение, раньше с трудом мог читать и писать. Псориаз практически исчез, осталась только дежурная бляшка, но на нее не обращаю внимания, потому что чем больше о псориазе думаешь, тем хуже становится. Прошла аденоэма простаты I степени, сейчас все в норме, энергии хоть отбавляй.

А еще нужно обязательно ощущать духовную гармонию: от переживаний, стрессов псориаз прогрессирует.

В. НЕСТЕРЕНКО,
Нижегородская область



Капустный рассол вместо лекарства

Этот рецепт от псориаза, простой и доступный. Нужно на ночь больные места смазывать капустным рассолом, дать обсохнуть и не смыть несколько дней. Вреда от этого лечения никакого, а кожа станет как у младенца. Процедуру продолжать до полного излечения.

Г. ПЕЦЕВИЧ, г. Минск, Беларусь.

Фото И. БОРОДИНОЙ.



Восемь лет без псориаза

Шестнадцать лет назад я заболел псориазом. Раньше и представления не имел об этой болезни. Вначале на затылке появился шрам, довольно глубокий, а в течение следующих двух лет было поражено все тело с головы до ног. Вот с этого времени и начались мои хождения по врачам, изучение этой болезни и методов лечения.

Регулярный прием **порошка скользкого вяза** является существенной и абсолютно обязательной частью лечения псориаза (противопоказано при беременности).

Приготовление чая из коры скользкого вяза: 1/4 ч. ложки порошка размешайте в стакане теплой воды, настаивайте 5 ми-

нут и пейте до завтрака за час. Первые 10 дней употребляйте такой чай ежедневно, а потом через день и до тех пор, пока кожа не очистится полностью.

При псориазе очень важно 2 раза в неделю **париться в русской бане с березовым веником**, предварительно обмазав все тело рыбьим жиром.

Уже через месяц при упорном лечении будет достигнут ощущаемый эффект. Ну а при запущенной болезни, возможно, потребуется больше времени. В любом случае результат будет положительный, это я испытал на себе.

В. ПЕРВУШИН,
п. Рамонь Воронежской области.



От зуда и красноты

- Взять по 1 ст. ложке толченых плодов шиповника, измельченных корней стальника, цветков чистотела. Все это перемешать, залить 200 мл крутого кипятка, закрыть крышкой и кипятить на водяной бане 15 минут. Дать настояться 2 часа, процедить, смешать с яичным белком в пропорции 1:1 и смазывать больные места. Краснота уменьшится, пройдет зуд.

- Смешать 50 г березового дегтя с 50 мл спиртовой настойки софоры японской. Настаивать 7 дней, затем смазывать пораженные места кожи. Результат: проходит зуд, кожа становится чистой, как у младенца.

- Прикладывать размятые листья каланхое к больным местам.

- 2 ч. ложки листьев и коры черной ольхи залить 250 мл кипятка. Дать настояться 10 минут, процедить. Этот чай пить ма-



ленькими глотками, а несколько капель его смешать с холодной водой для приготовления компресса, который надо наложить на пораженный участок кожи. Чай можно использовать в течение длительного времени, он не имеет побочного действия.

Н. МАМАТОВА. Республика Марий Эл.

Фото Server180|Dreamstime.com\\ Dreamstock.ru

Смазывайте кожу салом

При псориазе необходимо соблюдать диету: исключить колбасные изделия, свинину, все кислое, а также кофе, какао, шоколад,

копчености. Полезны молочные продукты, мясо кур, дичь, легкие овощи. Вместо свежих фруктов пейте яблочный компот.



Кожу ежедневно 2 раза в день смазывайте **нутряным свиным салом**. Если образуются корочки, то отожмите сок из промытого чистотела и сделайте мазь в такой пропорции: 50 г нутряного сала на 5 г сока чистотела. Мазь храните в холодильнике.

РЕЦЕПТЫ ОТ ПСОРИАЗА

- 50 г аптечного **солидола**, 100 г **меда**, 40 г порошка **борной кислоты**, 3-5 яичных **белков**, 1 стакан **сока чистотела**.

Борную кислоту соедините с белками, добавьте мед, затем чистотел. Все тщательно перемешайте. В последнюю очередь положите солидол. Аккуратно

смазывайте проблемные места.

Мазь храните в холодильнике. При таком лечении рекомендуется пить настойку элеутерокока.

- Смешайте 10 г **дубовой коры**, 30 г **ивовой коры**, 40 г **таволжника**, 20 г **дымянки**, 20 г **скорлупы грецкого ореха**, 30 г **чистотела**, 50 г **крапивы**, 30 г **вероники**, 30 г **календулы**, 20 г **тысячелистника**.

Возьмите 1 ч. ложку с верхом смеси трав, заварите стаканом кипятка, настаивайте 3 минуты. За день нужно выпить 1,5-2 л настоя.

В. ФЕЛИНГЕР, Алтайский край.

Универсальная мазь

Этот рецепт из бабушкиной тетради я нигде не встречала, может быть, кому-то и пригодится.

Масло топленое (коровье) - 1 часть, масло гарное (лампадное) - 1 часть, прополис - 1 часть, канифоль - 0,5 части. Все это варить, помешивая, на водяной бане, пока не растает до однородной массы, процедить, перелить в банку из темного стекла или в глиняную корчажку, хранить в холодильнике.

Применение: псориаз, любая экзема, дерматит, ожоги, пролежни, гнойные раны, герпес, трещины на коже.

А. КОЗЛОВА,
Нижегородская обл.



Парная с лопухом и спорышем

Многие люди страдают от такого заболевания, как псориаз.

Я предлагаю воспользоваться проверенным лечебным методом, который дает положительный результат. Больных псориазом прошу не сомневаться, а приступить к лечению.

Итак, нужно взять трехведерную емкость (кастрюлю, выварку), наполнить ее до половины лопухом с корнями и листьями, добавить один-два куста чистотела и положить хороший пучок спорыша. Желательно готовить лекарство в период цветения этих растений. Емкость заливают водой до верха и ставят на огонь. После закипания убирают с огня и настаивают. Горячий отвар заливают в ванную и парят-

ся, накрывшись одеялом (голову оставляют открытой). Температура отвара должна быть терпимая для больного.

Париться нужно до тех пор, пока вода не остывает. После процедуры не вытирайтесь.

Заваривая растения, не мойте их, а только стряхните землю с корней. Отваром можно пользоваться несколько раз, при этом подогревая до кипения. Процедуры проводят ежедневно.

Заготовьте траву впрок, просушите ее и храните на чердаке или в другом сухом месте.

Данный метод лечения доступен каждому, он не имеет побочных эффектов, результат всегда положительный.

Л. РАСПОПОВА, Кемеровская область.

Выручит глина

У меня псориаз с юношеских лет, лежала в больнице несколько раз, на некоторое время сыпь проходила, но потом снова возвращалась. Чем только не смазывала кожу, сама делала мази, лечилась чистотелом, капустным рассолом и т.д.

Мою голову шампунем с добавлением голубой глины, делаю настой, есть небольшие улучшения. Я глинистую воду не отставляю, на стакан воды кладу десертную ложку глины, размешиваю и принимаю 2 раза в день.

Г. КИРИЛЛОВА, Алтайский край.



Без диеты от болезни не избавиться

Часто причиной появления псориаза является стресс. Причем стресс необязательно вчерашний, он может быть 20-30-летней давности.

В 1973 году мне довелось слушать лекции профессора П.И. Буля о гипнозе. Именно в состоянии транса, гипнотического сна австрийский ученый И. Брейер освобождает человека от стресса, являющегося причиной болезни. Впоследствии этот метод стали называть гипнотическим катарсисом. Когда об этом методе лечения я разговаривал с врачом областного кожного диспансера, она сказала, что знает о таких возможностях гипноза в лечении псориаза.

Почему я об этом пишу? Потому что одним активированным углем от псориаза не избавиться. Нужна диета. Без нее никакие мази и кремы не помогут. Причем диету следует соблюдать строго.

Вторая после стресса причина псориаза - отравление организма пищевыми токсинами.

Два года назад мне пришлось беседовать с девушкой,

больной псориазом. Я спросил в первую очередь, как у нее со стулом. Это ее удивило. Она ответила, что за два года лечения ни один врач ей подобного вопроса не задавал. А между тем уже 2 года стул у нее - раз в неделю. На девушку было страшно смотреть - на ней чистого места не было.

Моя рекомендация была такая: избавиться от запора и 4-5 месяцев посидеть на строгой строгой диете.

Через 3-4 месяца пятна на теле девушки стали ослабевать и постепенно исчезать. Через 10 месяцев лечение закончилось.

Все это время больная сидела на абсолютно строгой диете, пила чай из веток вяза и ромашки (чередуя).

Я рекомендовал каждые 10 дней менять кашу: гречка, пшено, перловка, геркулес. Крупы - источник множества полезных веществ, витаминов и микроэлементов.

Без длительных и ежедневных усилий от этой болезни не избавиться.

А. ТИХОНОВ, Пермский край.



Налегайте на витамины

В комплексной терапии посироза большая роль отводится витаминам.

Воспаление кожи усиливается, если в организме не хватает **витамина А**. Он содержится в печени, сливочном масле, яичных желтках. Но получить этот витамин можно из бета-каротина (растительной формы витамина А). Его много в сладком перце, моркови и других продуктах. Витамин А нужно принимать вместе с **витамином Е** (содержится в растительных маслах), который предохраняет первый от окисления и помогает ему усваиваться. Кроме того, превращению витамина А в активную форму способствует **цинк**, которого много в устрицах, зародышах пшеницы, чернике, семенах тыквы.

Поддерживают здоровое состояние кожи, благоприятно воздействуют на нервную систему, что немаловажно при посирозе, **витамины группы В**. Для снижения прогрессирования заболевания витамины B_{12} и B_6 врачи назначают внутримышечно. Также данные вита-



мины содержатся в молочных продуктах, яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, крупах, бобовых культурах, грецких орехах и фундуке, шпинате, картофеле, моркови, цветной и белокочанной капусте, помидорах.

Диету обогащают **аскорбиновой кислотой (витамин С)**: его много в плодах шиповника, рябины, облепихи, смородины и их соках. В рацион необходимо вводить источники **кальция** — творог, кисломолочные продукты, которые оказывают проти-



вовоспалительное и противоаллергическое действие.

Солнечный свет положительно влияет на течение псориаза. Это связано со стимуляцией выработки кожей **витамина D**, ко-

торый уменьшает высыпания. Поэтому дерматологи рекомендуют в легких случаях псориаза ежедневно находиться на свежем воздухе в солнечную погоду минимум 30-60 минут.

Разгружаемся по правилам

При псориазе полезно два раза в неделю устраивать разгрузочные дни.

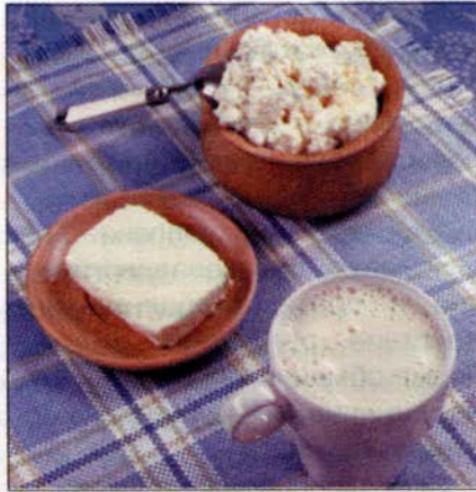
В такие дни предпочтение отдается какому-то одному виду продуктов, но меню можно и разнообразить. Особенно желательно это сделать в мясной день.

Мясной день. 400 г отварной говядины делят на 5 приемов. Два раза в день мясо едят с гарниром: сырая белокочанная капуста, или морковь, или огурцы (по 100 г) и выпивают 2 стакана отвара шиповника.

Творожно-кефирный день. 400 г творога и 500 г кефира потребляются в течение дня в 5 приемов.

Яблочный день. 1,5 кг яблок, лучше кислых сортов (например, антоновских), съедают в течение дня. Ничего пить в этот день нельзя.

Кефирный день. 1,5 л кефира выпивают за день.



Овощной день. 1,5 кг овощей (за исключением картофеля), лучше тушеных, делятся на 5 приемов. Дополнительно выпивают 2 стакана отвара шиповника или некрепкого несладкого чая.

Помимо диеты и соблюдения правил гигиены, очень важно избегать нервного перенапряжения. Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации, не поддаваться отрицательным эмоциям.



Сладости под запретом

Диета при псориазе способствует восстановлению нарушенных обменных процессов в организме.

Основное в питании - это **ограничение животных жиров**: жирных сортов мяса, колбас, субпродуктов, яиц, а также жирной рыбы, такой как угорь, карп, палтус, сельдь, скумбрия. А вот потребление растительных масел, в состав которых входят полиненасыщенные жирные кислоты, наоборот, полезно. Они оказывают противоаллергическое и противовоспалительное действие, регулируют в организме обменные процессы, что, несомненно, сказывается на состоянии кожи.

Нередко псориаз обостряется после употребления цитрусовых, шоколада, орехов и пряностей (мускатного ореха, перца, гвоздики, горчицы, молотого сладкого перца). Очень вредна свинина из-за высокого содержания в ней жира. Необходимо исключить или строго ограничить прием алкоголя, поскольку он провоцирует развитие болезни.

Во многих случаях неблагоприятное действие оказывает-

ют соленья и консервы, обильно приправленные пряностями. Не рекомендуется есть острые, кислые блюда, копчености, наваристые мясные и рыбные бульоны. Особо следует воздерживаться от употребления таких продуктов питания, как соусы и кетчупы, в которых содержатся смеси специй, консерванты, пищевые красители, эмульгаторы, стабилизаторы, разрыхлители.

К разряду нежелательных продуктов питания относятся сдобные мучные блюда и сладости. Сахар задерживает в организме влагу и способствует усилинию воспалительных процессов, поэтому его, по возможности, стоит заменять подсластителями (сахарозаменителями), сухофруктами, медом.

Полезно включать в свой рацион достаточно овощей и фруктов: они не только удовлетворяют потребность в сладком, но и стимулируют пищеварение.

Из мясных продуктов идеально подойдет постная говядина или крольчатина. Из первых блюд лучше употреблять вегетарианские супы, на второе - котлеты, приготовленные на пару, тефтели, каши, запеченные ово-



щи, рагу. Рыба наиболее приемлема речная, в отварном или слегка поджаренном виде.

Из напитков полезны соки, компоты из сухофруктов, чистая родниковая или талая вода.

Надо строго соблюдать режим питания, избегая обильной еды. Принимать пищу желательно 5-6 раз в день, небольшими порциями. Блюда должны быть приготовлены в тушеном, отварном или запеченном виде.

У псориаза есть периоды ремиссии (затихания болезни) и обострения (весна, осень). В момент обострения надо обеспечить максимально щадящий режим для печени и кишечника. В рацион включают полноценные белки - молоко и молочные продукты, а также овощи, фрукты, ягоды и соки. Полезны морская капуста, кальмары, пшеничные отруби. Желательно 1-2 раза в неделю проводить разгрузочные дни:

творожно-кефирный, яблочный, овощной.

Пример фрукто-во-овощной диеты, назначаемой в период обострения:

1-й завтрак - 200 г горячего отвара плодов шиповника, салат из свежей капусты, моркови и яблок с 1 ст. ложкой растительного масла;

2-й завтрак - овощное пюре, 0,5 стакана фруктового сока;

обед: 250 г вегетарианского супа, овощной салат с 1 ст. ложкой сметаны или растительного масла, 100 г орехов;

полдник: тертая морковь или свекла, отвар плодов шиповника;

ужин: винегрет с 1 ст. ложкой растительного масла, 200 мл компота из сухофруктов или сока, хлеб бессолевой из муки грубого помола - 100 г.

Фото М. СОЛУНИНА.





Природа на страже здоровья

Фитотерапия дает хорошие результаты в лечении и профилактике обострений при псориазе. Травы имеют широкий спектр действия, а при данном заболевании в патологический процесс часто вовлекаются другие органы и системы. Появляются нарушения в нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой системах, происходят изменения в суставах (псориатическая артропатия), печени и желудочно-кишечном тракте.

- Смешать по 3 части аира обыкновенного (корни), зверобоя продырявленного (трава), череды трехраздельной (трава), по 2 части брусники обыкновенной (листья), бузины черной (цветки), девясила высокого (корни), кукурузных рылец, хвоща полевого (трава), 1 часть чистотела большого (трава).

3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Пить 3 раза в день по 2/3 стакана за 30 минут до еды или через час после еды.

Череда в рецепте очень важна, поскольку она стимулирует функции коры надпочечников,

а также уменьшает признаки аллергии. Дело в том, что одной из причин в развитии псориаза, особенно его тяжелых форм, являются расстройства гипофиза, коры надпочечников и аллергия.

- Смешать 2 части валерианы лекарственной (корни), по 1,5 части календулы лекарственной (цветки), кассии остролистной (трава), очитка едкого (трава), ромашки аптечной (цветки), по 1 части левзеи сафловидной (корни) и шалфея лекарственного (трава).

3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Пить 3 раза в день по 2/3 стакана за 30 минут до еды или через час после еды.

- Смешать в равном количестве лопух большой (корни), одуванчик лекарственный (корни), цикорий обыкновенный (корни), вахту трехлистную (листья), зверобой продырявленный (трава).

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, затем настоять 20 минут, процедить и выпить за день в 3 приема за 15-30 минут до еды.



- Смешать 2 части лопуха большого (корни), по 1 части аира болотного (корни), одуванчика лекарственного (корни), петрушки огородной (корни), можжевельника обыкновенного (плоды), березы белой (листья), крапивы двудомной (листья), вероники лекарственной (трава), цикория дикого (трава).

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, затем настоять 20 минут, процедить и выпить за день в 3 приема за 15-30 минут до еды.

- Смешать в равных количествах аир болотный (корни), лопух большой (корни), одуванчик лекарственный (корни), пырей ползучий (корни), березу белую (листья), крапиву двудомную (листья), малину лесную (листья), душицу обыкновенную (трава), цикорий (трава), череду трехраздельную (трава).

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, настоять 20 минут, процедить и выпить за день в 3 приема за 15-30 минут до еды.

- Смешать по 30 г фиалки трехцветной (трава), череды трехраздельной (трава), земляники (листья), 15 г тысячелистника (трава), 25 г смородины

черной (листья), по 20 г крапивы (трава), лопуха (корень), чистотела (трава).

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана на 3 раза в день.

При псориазе применяются также примочки и мази.

- Смешать по 25 г (5 ч. ложек) сока алоэ, сока чистотела, сока корня аира, уксуса столowego, льняного масла. Залить 300 мл крутого кипятка, настоять 2-3 часа, профильтровать и делать примочки на пораженные места.

- Смешать по 25 г золы дубовой коры и золы веток шиповника, 1 ст. ложку сока чистотела, 1 свежий яичный белок, 100 г солидола. Все тщательно перетереть, настоять при комнатной температуре 15 дней. Смазывать больные места.

- Смешать 50 г березового дегтя, 30 г золы, веток шиповника, 1 ст. ложку сока чистотела, 10 г жженой серы. Все тщательно перетереть, выдержать 7 дней в темном месте в посуде из темного стекла. Смазывать больные места.

- Собрать листья лопуха первого года жизни, пропустить через мясорубку, отжать сок и смазывать пораженные места.



Лечение начните с очищения

Часто спрашивают, можно ли победить псориаз и почему приводимые в печати советы не помогают.

Основоположник гомеопатии Ганеман говорил: «Кожные болезни в любой их форме и виде есть фикция! Ибо это не кожные заболевания, а зеркальное отражение состояния внутренних органов больного. Любая попытка такого лечения может очистить всю поверхность кожи, но не решит проблему в целом. Ибо, покинув верхний покров тела, недуг переместится на внутренние органы».

А теперь давайте подумаем вместе.

Причина всех кожных болезней (кроме травм, ран, ожогов, порезов, инфекции) в нарушении двух важных органов - **печени** и функции **почек**. При плохой их работе организм не может в полной мере избавиться от шлаков, токсинов. Вот эти токсины и выходят наружу в виде экземы или псориаза.

Люди добрые, неужели это так сложно понять? Помогите своей печени или почкам! Помогите

им восстановить свои функции по удалению ядов из организма. После этого бляшка или экзема исчезнет сама.

Успех в лечении псориаза зависит от лечения внутренних органов, от очищения организма, от правильного питания, от соблюдения чистоты своего тела. Все заболевания следует не лечить, а прежде всего искать причину, по которой они возникают. Устранив причину, организм вылечится сам!

При псориазе это могут быть болезни желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, хронические заболевания полости рта, придаточных пазух носа, половых органов. Перед лечением псориаза нужно определить хронические очаги инфекции. Без очищения внутренних органов невозможно вылечить кожные заболевания.

1. Прежде чем лечиться, нужно сходить в церковь на исповедь, причастие, попросить у Господа прощения, а затем исцеления.

Болезнь - это напоминание человеку о его неправильных делах, поступках, мыслях - чис-



тоссердечное раскаяние в грехах как бы запускает механизм выздоровления. А если заболел ребенок? Значит, надо просить прощения у Бога его родителям, а уж затем исцеления своего чада.

2. Резко уменьшить в своем рационе сахар, хлеб, молочные продукты, мясо, копчености, соленья, жареное, чай, кофе, исключить полностью алкоголь.

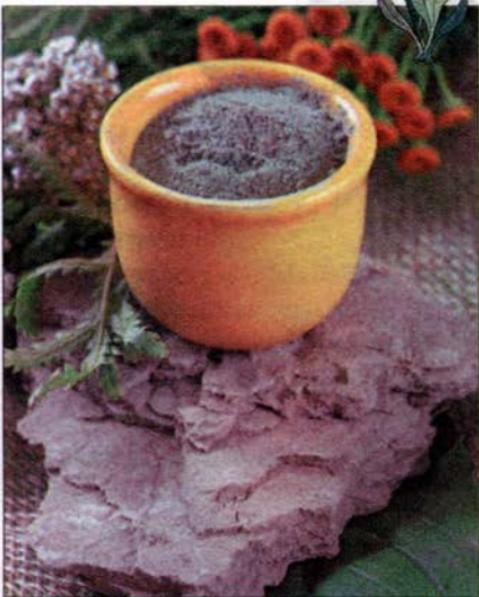
3. Овощи и блюда из них должны составлять 60% рациона. Кашу варить без молока и сахара. Пить ежедневно соки из моркови, тыквы, свеклы, яблок, капусты, сельдерея, а также пить очищающие травяные чаи из крапивы, корней одуванчика, зверобоя, череды, дымянки и т.д.

4. Рекомендуется применять лечебный уксус (наружно).

2 ч.ложки травы чистотела настоять 2 недели в 0,5 л домашнего яблочного уксуса.

Квас. В 3 л молочной сыворотки положить 1 стакан корней одуванчика (завернуть в марлю и опустить с грузом на дно банки), добавить 1 ч.ложку сметаны и 1 ч.ложку сахара. Квас будет готов через 2 недели.

Пить по 0,5 стакана за 20 минут до еды 2 раза в день в течение 1 месяца. Перерыв 1 месяц.



Лечение повторить. Каждый раз вместо отлитого кваса добавлять столько же сыворотки или воды с сахаром. На другой день квас уже готов. Так же готовится квас из чистотела, череды и других растений.

5. Заваривайте чай из крапивы двудомной или корней одуванчика, или из травы зверобоя. Пить следует ежедневно, добавив на стакан чая 1 ч.ложку лечебного уксуса, о котором сказано выше.

6. Пейте глиняную воду с добавлением 1 ч.ложки лечебного уксуса на стакан, а также ставьте на больные места глиняные компрессы с уксусом, принимайте глиняные ванны.



7. Очищение кожи с помощью уксуса. Хлопчатобумажную ткань смачивают в теплой воде, разведенной пополам с лечебным уксусом, укутываются в нее так, чтобы все тело (кроме головы) было покрыто, а сверху обертываются сухой простыней. Поверх нее надо укрыться шерстяным одеялом. Лежать 1,5-2 часа. С самого начала процедуры, во время и после нее пьют горячую воду с соком лимона (сок 1 лимона на стакан воды). Пьют через соломинку каждые 30 минут. Выпить необходимо не менее 12 стаканов. Это великолепный метод очищения через кожу.

8. Очищающая ванна из череды, серпухи, тысячелистника и

мыльнянки: 3-4 горсти измельченной травы запить 2 л холодной воды, настоять 1 час. Прокипятить в течение 10-15 минут, настоять 1 час, процедить, добавить лечебный уксус для наружного применения. Вылить в ванну и полежать по грудь в течение 15 минут, делать через день. Курс 10-12 ванн.

9. Для стабилизации нервной системы, открытия каждого дыхания полезны ванны с веточками можжевельника. Для ванны приготовить 600-700 г веточек можжевельника на 8-10 л воды. Сырье засыпать в кипящую воду, вновь довести до кипения и настаивать под крышкой 1 час. Процедить, вылить в ванну. Продолжительность процедуры 15 минут. Также можно сделать ванну из тысячелистника, череды, серпухи. Во время приема травяных ванн нельзя пользоваться мылом - кожа уже должна быть чистой, после ванны не следует ополаскиваться.

Сухой можжевельник можно заваривать и пить как чай, добавив мед.

Надеюсь, мои рекомендации помогут вам понять причину кожных болезней и как с ними бороться в домашних условиях.

А. КОРЕПАНОВА, Удмуртия.

Фото Е. СОБОЛЯ, М. СОЛУНИНА.



Осторегайтесь порезов

Чтобы уменьшить риск обострений псориаза, надо соблюдать определенные правила.

- Принимая душ или ванну, пользуйтесь не жесткой губкой или мочалкой, а мягкой либо хлопчатобумажной салфеткой. Мыло должно быть не твердое, а жидкое. Прекрасно подходит гель. После душа смазывайте кожу смягчающим кремом.
- Носите легкую, просторную хлопчатобумажную одежду.

• Летом ограничьте время, проводимое в помещениях с кондиционером. Если же вы вынуждены находиться в таком помещении, то поставьте около себя емкость с водой - это снижает возможность пересушивания кожи.

• Защищайте кожу от порезов и повреждений - они могут стать причиной обострения заболевания.

Фото М. СОЛУНИНА.

Наладим работу кишечника

Основными причинами псориаза являются вялая работа кишечника и угнетенное состояние нервной системы, поэтому лечение псориаза должно быть комплексным.

Хорошие результаты дает применение **корней одуванчика, цикория, петрушки**. Эти растения улучшают обмен веществ, восстанавливают пищеварение, тонизируют организм, повышают выделения желчи и мочи.

Большую пользу принесет **укроп**. Он усиливает пищеварительную деятельность кишечника, оказывает успокаивающее и

легкое снотворное действие. Утром готовят отвар: заливают кипятком 2 ст. ложки семян укропа в банке емкостью 0,5 л, настаивают не менее часа и в течение дня выпивают все содержимое за 30 минут до еды.

Я очищал печень и кишечник **семечками тыквы** (стакан в день в течение месяца, утром и вечером), принимал капли галстена, а во время обеда ежедневно употреблял таблетку фестала. За месяц лечения выпил 1 л **кукурузного масла** по 1 ст. ложке 2 раза в день.

В. ПЕРВУШИН,
п. Рамонь Воронежской области.



Ванна для души и тела

Широко применяются в терапии псориаза лечебные ванны с использованием лекарственных растений.

Хвойная ванна. Для ее приготовления используют хвойный экстракт (хвойный концентрат) или свежесрубленные ветви сосны.

Ветви нужно залить кипятком, остудить воду до 38°C и погрузить в нее руки или ноги на 30 минут. Лечь в постель на 30 минут, укутавшись. Принимать ванны следует через 2-3 дня. Курс лечения - 5-7 ванн.

Валериановая ванна. Используют 25 мл настойки валерианы лекарственной на объем ванны. Температура воды 35-37°C, продолжительность 10-15 минут. Принимать ванну можно через день. Курс лечения - 10-15 ванн.

Валериановые ванны обладают противомикробными и успокаивающими свойствами.

Большой популярностью пользуется **шалфейная ванна**. Фитонциды шалфея имеют противомикробные, вяжущие, противо воспалительные свойства. Ванну готовят из конденсата мускатного шалфея или из самого растения.

100 г сухого измельченного листа шалфея нужно залить 1 л

воды, кипятить 60-80 минут, настоять в течение суток, профильтировать. Отвар развести в воде. Лечение проводят при псориазе вне обострения.

Ореховая ванна. 400 г листьев или скорлупы грецкого ореха залить кипятком. Листья настоять, а скорлупу кипятить 30-40 минут, процедить и вылить в ванну, температура которой 37-38°C. Продолжительность процедуры - 15-25 минут.

Дегтярная ванна. 100 мл дегтя, 75 мл мыльного спирта и 75 мл воды смешать и вылить в ванну с температурой воды 37-38°C. Можно на пораженные участки кожи предварительно нанести деготь. Продолжительность - 15-30 минут. После ванны деготь смывают мылом. Такая ванна особенно полезна при инфильтративных формах псориаза.

Применяют также ванны из березовых почек или листьев, можжевельника, ромашки, календулы, пшеничных отрубей, подорожника, с рисовым или картофельным крахмалом. Лечебные ванны можно принимать ежедневно или через день по 15-20 минут. Температура воды 37-38°C.



Арбузное промывание

Чтобы улучшить состояние здоровья при псориазе, нужно убрать из рациона питания **мясо, жир, сало, масло, колбасы, хлеб**. Осенью желательно промыть себя **арбузами**. Ешьте арбузы и обезжиренный творог. Разрезайте арбуз (он должен быть сладким и красным) на две половинки и ешьте мякоть. С такого питания начинайте день и этим же заканчивайте.

При псориазе помогают и такие средства: заварите 1 ст. ложку **гречневой крупы** 2 ст. ложками воды и этим отваром обтирайте в течение 20 дней пораженные псориазом места.

Еще читайте 9 раз кряду заговор на тряпку красного цвета, после чего оботритесь ею и ложитесь спать. До утренней зари нельзя разговаривать ни с кем.

Заговор: «Гляжу на святые образа в Богородицыны глаза, на ее руках Иисус Христос. На ком ее глаза встанут, на том теле хворей не станет. Иди, болезнь, на широкое море, сядь ты, хворь, на дно морское. Там тебе жить, там тебе доживать, а на рабе (имя) тебе век не бывать. Аминь».

Хочу сказать, что люди, переболевшие массу лекарств и



способов лечения псориаза, вначале смотрели недоверчиво на эти советы, но затем благодарили.

Надеюсь, что и вам, дорогие читатели, эти советы помогут. И если это будет так, то счастливее меня нет человека - это точно. Помните, что важную роль в сохранении здоровья и в борьбе с болезнями имеет самовнушение. Оно тем сильнее, чем больше мы верим в его силу.

Живите в высоком темпе. Человек, увлеченный делом, не раздумывает над своими слабостями и недугами, и жизнь обретает радость и смысл.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.
Фото М. СОЛУНИНА.



В народе артроз часто называют отложением солей. Но соли на самом деле никуда не откладываются, просто суставной хрящ становится менее прочным и разрушается. А в результате — боль, скованность движений и некрасивый внешний вид.

Артроз считается неизлечимым заболеванием, поскольку возникшие нарушения в хрящевой ткани не поддаются полному восстановлению. Значит, нужно затормозить развитие болезни, тем самым сохраняя функцию суставов.

Как это сделать, вы узнаете из следующего сборника, а наши читатели поделятся своими секретами борьбы с артозом.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. АРТРОЗ» № 8(20) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 10 АВГУСТА

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ПСОРИАЗ

№ 7(19), 2012 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор

Е.Н.ПОЛЯКОВА

Ответственный за выпуск

С.В. МУРАТОВА

Телефон (831) 432-98-16

e-mail: doctor@gmi.ru

Учредитель

ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель

ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:

603126, Н.Новгород, ул. Родионова,
192, корп. 1
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44

e-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,

ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.

Подписано в печать 22.06.2012 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 13.07.2012 г.

Тираж 40582. Заказ № 1562. Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,
606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

При работе над обложкой была использована фотография Vilax | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru.

12007
4 607074 331816