

№ 4(16), 2012

Лечим без лекарств МИКОЗЫ



Подписной
индекс
в каталоге
«Почта России»
12384

**Луковый сок
прогонит грибок**

**Яблочный уксус
от кожного зуда**

**Целебная сила
жгучего перца**



Содержание

Причина заболевания.....	3
Опыт читателей.....	11
Здоровье с тарелки.....	25
Фитотерапия и профилактика.....	29



Грибковые инфекции

Микозы - это большая группа кожных заболеваний, которые вызываются патогенными грибами.

Агрессивные и неутомимые, грибы дни и ночи атакуют человеческий организм. Ученые классифицируют их по разным признакам: роду и виду, локализации (местонахождению) и глубине проникновения в пораженные ткани.

В настоящее время грибковые заболевания - одни из самых распространенных, ими страдает каждый пятый житель нашей планеты. А в России уровень инфицированности составляет более 40%. При этом за последние 10 лет заболеваемость микозами выросла более чем в 2 раза, и число больных продолжает увеличиваться.

ИЗЛЮБЛЕННЫЕ МЕСТА

Грибок поражает кожу, ногти, волосы, а также внутренние органы. По статистике, наиболее часто встречается грибок стоп и кистей, включая заражение ногтей пластин (это около трети пациентов, обращающихся за помощью к врачам-дерматологам); реже - микозы гладкой

кожи и волосистой части головы (так называемые **поверхностные микозы**, которые легко обнаруживаются при осмотре).

Глубокие микозы (их около 20 видов) поражают внутренние органы, нарушая их функции. Болезнь заявляет о себе изнуряющей сухостью и першением в горле (при фарингомикозе), выделениями из уха, болью, снижением слуха (при отомикозе), кровотечениями из носа, болью и тяжестью в области околоносовых пазух (при риномикозе), сухим кашлем, изменением голоса (при ларингомикозе).

Грибковая инфекция развивается в течение нескольких месяцев и даже лет. О наличии глубоких микозов, как правило, узнают, когда болезнь уже прогрессирует. В самом начале микоз можно обнаружить, если вовремя обратиться к специалисту - врачу-микологу. Он проведет микологические исследования, которые позволят установить виновника заболевания.

МНОГОЛИКИЙ МИКОЗ

Грибы, произрастающие на нашем организме, делятся на несколько видов. Это могут быть



ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ

так называемые **трихофиты, эпидермофиты и другие**. Существует около 100 видов грибов, опасных для человека. Поэтому, чтобы определить, какой именно гриб на вас напал, нужно сделать лабораторный анализ.

Очень часто возбудителем глубокого микоза являются **дрожжеподобные грибы рода Candida**. Через желудочно-кишечный тракт или кожу эти грибы проникают во внутренние органы человека и поражают придаточные пазухи носа, миндалины, желудок, кишечник, легкие, почки, суставы. Но больше всего распространен кандидоз слизистых оболочек полости рта и женских половых органов, который называют молочницей.

Виновником глубокого микоза могут стать **плесневые грибы рода Aspergillus**. Они широко распространены в природе, их можно увидеть в виде белой или зеленоватой плесени на гнилом дереве, в стружке, овощах, фруктах, хлебе, домашних заготовках, сухофруктах. В организм человека споры аспергилл проникают через верхние дыхательные пути. В результате попадания большого количества аспергилл может возникнуть отравление и развиваться аспергиллезный

микотоксикоз. Поражение дыхательных путей микотоксинами - продуктами жизнедеятельности гриба - сопровождается мучительным кашлем, кровохарканием, тошнотой, рвотой, головными болями, повышением температуры тела.

К счастью, организм здоровых людей достаточно успешно сопротивляется глубоким грибковым инфекциям. Заражению подвержены люди со сниженным иммунитетом, страдающие хроническими заболеваниями, например бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, сахарным диабетом, воспалительными заболеваниями половых органов. Микозы могут развиваться на фоне длительного приема антибиотиков.

ОПАСНОЕ СОСЕДСТВО

Грибы с рождения присутствуют в организме человека, не причиняя ему до поры до времени никакого вреда. Это состояние называется **миконосительство**. Оно возможно только по отношению к дрожжевым грибам рода *Candida*. Дело в том, что данные грибы живут только в организме человека, на слизистых оболочках полости рта и кишечника. Сосуществование протекает довольно мирно, пока

ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ



3

человек имеет сильную систему защиты. Но если произойдет поломка в иммунной системе, то гриб начинает активно размножаться, что вызывает инфекционный процесс - кандидоз.

С кандидозом ребенок может встретиться уже при рождении, поскольку у будущей матери во время беременности слабеет иммунитет, меняется структура кожи, слизистых оболочек. Кандида сразу проявляет свои агрессивные свойства и вызывает патологический процесс в области родовых путей, проходя по которым ребенок инфицируется. В результате на первой неделе жизни у малыша может появиться так называемая молочница - кандидоз слизистой оболочки полости рта. Проявляется грибок белым налетом на внутренней поверхности щек, языке, деснах.

В ЗОНЕ РИСКА

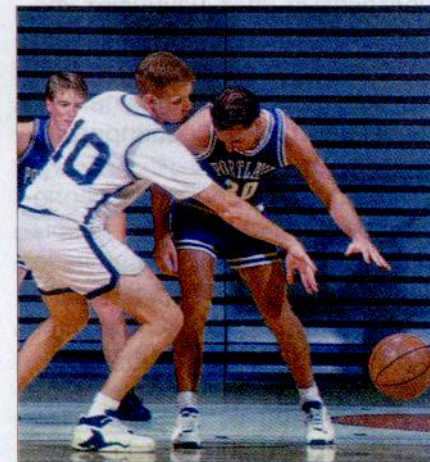
Больше всего заразиться грибком рискуют люди с заболеваниями, при которых нарушается кровообращение. К таким недугам относятся сахарный диабет, болезни сосудов, костей стопы, травмы ног, ожирение.

В зоне риска и пожилой возраст. Более трети больных, обращающихся к врачу с грибо-

вой проблемой, - пенсионеры.

Дети поражаются грибами крайне редко (исключение - молочница). А вот профессия может наложить свой отпечаток. Среди страдающих микозами ступней и ногтей много спортсменов, военнослужащих, шахтеров, сталеваров, рабочих промышленных предприятий, сотрудников электростанций. Часто по долгу службы они вынуждены находиться на ногах в неудобной обуви, сделанной из искусственных материалов. В результате ноги потеют, что создает благоприятную среду для развития микоза.

Спортсмены нередко обзаводятся грибом в плавательном бассейне, тренажерном зале, душе.





Микоз стоп

Треть больных, обращающихся за помощью к врачу-дерматологу, страдают грибок стоп.

При микозе кожа на подошве становится грубой, утолщенной, сильно шелушится; на ней появляются натоптыши. Иногда человек даже не знает, что болен: мажет стопу смягчающими кремами, которые помогают только на время, и удивляется, почему кожа становится все грубее и грубее. В тяжелых случаях грибки покрывают всю стопу, образуя панцирь.

Затем постепенно поражаются ногти: они становятся тусклыми, окрашиваются в серый или желтоватый цвет, начинают крошиться, утолщаться. Как правило, сначала поражается свободная часть ногтя, а затем патологический процесс распространяется к его корню.

Женщины прибегают к верному «средству спасения» - покрывают ногти лаком. Но если лечения нет, грибок постепенно захватывает весь ноготь. Ногтевая пластинка разрушается, утрачивает свою функцию.

В дальнейшем инфекция может распространиться на кожу в

других местах, тогда появляются красноватые шелушащиеся очаги на туловище, конечностях. Болезнь может затронуть ладони и ногти на руках.

Микоз стоп - инфекционное заболевание - обычно распространяется в семьях при контакте от больного к его родственникам. Споры грибка сохраняются на предметах очень долго, поэтому чаще всего грибковая инфекция передается через общую обувь, предметы обихода, ковры, ванну, а также в банях, бассейнах. Зараженные чешуйки, попавшие на пол, легко прилипают к влажной коже, поэтому и поражают в первую очередь именно стопы.

Длительное существование грибковой инфекции приводит к аллергизации организма, непереносимости некоторых лекарств, пищевых продуктов. Может возникнуть микотическая экзема. Трещины, появляющиеся на коже, служат воротами для проникновения различных микробов. И конечно, утолщенные ногти, больная кожа подошв вызывают дискомфорт у человека: нельзя надеть открытую обувь, пойти на пляж.



Коварная эпидермофития

Эпидермофития - второе по частоте грибковое заболевание ногтей и стоп. Из всех «грибковых» недугов на ее долю приходится примерно пятая часть. Чаще всего при этом заболевании поражается кожа между пятым и четвертым или четвертым и третьим пальцами, появляются зуд и трещины. На стопе образуются пузырьки, кожа в этом месте краснеет. Иногда на своде стопы возникает только покраснение, без пузырьков.

Очень часто поражаются ногти первого и пятого пальцев стопы. Они становятся желтоватыми или серо-желтыми, тускнеют, затем утолщаются. Края ногтей со временем начинают крошиться.

Эпидермофития опасна тем, что через больную кожу в организм попадает инфекция: появляются гнойники, болезненность, иногда повышается температура. Грибок, длительное время живущий в организме, негативно влияет на иммунитет. В итоге на остальных участках тела формируются очаги аллергического воспаления, может возникнуть экзема.



Лечение эпидермофитии проводится противогрибковыми средствами. Из-за сопутствующей аллергии и инфекционного поражения в первое время назначают противогрибковые мази, которые сочетают с антибактериальными средствами (против инфекции) и кортикостероидными мазями (против аллергического воспаления).

Если кроме кожи поражаются и ногти, то приходится назначать противогрибковые антибиотики (ламизил, орунгал) в капсулах или таблетках. На народные средства при эпидермофитии надеяться не стоит. Лечение следует проводить у врача-дерматолога.



Стригущий лишай

Стригущий лишай, или микроспория, вызывается особым родом гриба. Им заражаются, как правило при контакте с больным животным - чаще бездомной кошкой или собакой. Но источником заражения могут быть лошади, морские свинки, даже птицы, а также предметы домашнего обихода, содержащие споры грибка, которые принадлежат больному человеку.

Обычно стригущим лишаем страдают дети. Он поражает кожу и волосы. На коже возникают воспалительные пятна, мелкие узелки и пузырьки, покрытые чешуйками и корочками. На волосистой части головы образуются крупные, округлой формы участки облысения. Все волосы обломаны на уровне 4-8 мм, и создается впечатление, что они как бы подстрижены лишаем.

Толчком к развитию болезни могут быть мелкие повреждения кожи, нарушения иммунитета. Вредоносные споры при контакте с зараженным животным или человеком распространяются с огромной быстротой. С момента попадания грибка на кожу



человека до появления первых признаков (легкого зуда) болезнь обычно проходит от 5 до 15 дней.

Диагноз «стригущий лишай» ставит дерматолог при осмотре. При этом врач может взять несколько кусочков кожи с места поражения для изучения под



микроскопом. Часто для определения заболевания используют специальную лампу Вуда. В темном помещении в лучах этой лампы волосы, пораженные стригущим лишаем, светятся изумрудно-зеленым светом.

Если болезнь не лечить, могут развиться осложнения. При этом увеличиваются лимфатические узлы, повышается температура, высыпания нагнаиваются.

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

Разноцветные грибы

На эти проблемы с кожей обращают внимание, как правило, в теплый сезон, когда после загара на теле остаются белые пятна. Они могут быть как небольшими (до 1 сантиметра в диаметре), так и крупными (величиной с ладонь взрослого человека).

Именно выступившие пятна являются симптомом отрубевидного, или разноцветного, лишая, который вызывает грибок рода малаеций. Он паразитирует только на поверхностном слое кожи - эпидермисе, не проникая глубоко. Излюбленными местами поражения являются спина, грудь и бока. Окраска высыпаний при отрубевидном лишае может варьироваться от кремовой до бурой. Под воздействием ультрафиолетовых лучей грибок действует как своего рода фотозащитная пленка. В результате меланин не вырабатывается, следовательно, загар отсутствует.

Заболевание это инфекционное, но не все люди им заражаются. Грибок «любит» кожу, имеющую повышенное потоотделение и определенный состав кожного сала. По этой причине отрубевидный лишай сопровождает людей, страдающих ожирением, каким-то заболеванием печени или желчевыводящих путей, вегетососудистыми нарушениями. Также грибок может возникать, если человек работает во влажных, жарких условиях, либо организму недостает витаминов группы В.

Для избавления от болезни применяют противогрибковые препараты. Желательно проверить состояние печени, сдать анализ крови на печеночные ферменты. Также нужно ежедневно менять белье и одежду, которая контактирует с пораженными участками кожи, и использовать свежие полотенца.



Ноготь под угрозой

Наряду с микозами стоп также распространены грибковые поражения ногтей (онихомикозы). Их могут вызывать около 50 видов патогенных и условно-патогенных грибов.

Пораженная болезнью ногтевая пластинка постепенно тускнеет, утолщается, по краю ногтя образуется белесоватый или желтоватый налет. Ноготь начинает крошиться, причиняя боль при ходьбе.

Источниками заражения являются больные люди и предметы,

которые инфицированы грибами-возбудителями.

Однако не у всех, кто соприкасается с грибами, развивается заболевание. Способствуют его возникновению микротравмы кожи, мозоли, травмы ногтя, повышенная потливость, заболевания, в результате которых нарушается кровоснабжение ног (например, варикозное расширение вен). Благоприятную - влажную и теплую - среду для размножения грибка создает обувь из синтетических материалов и резины.

Откуда берется перхоть?

Очень часто в образовании перхоти виноват грибок питиреспорум овале.

Но сваливать все на него не стоит, так как этот грибок живет на коже каждого, являясь частью нормальной микрофлоры. Так почему же появляется перхоть?

Способствует ее возникновению усиленная работа сальных желез. Грибок «питается» выделяющимся на коже жиром, а следовательно, усиленно размножается. Это приводит к ускоренному отшелуши-

ванию клеток поверхностного слоя кожи и образованию перхоти.

А вот к увеличению выработки кожного жира могут привести разные причины: проблемы с пищеварением, гормональные сдвиги, стрессы, хронические инфекции, снижение иммунитета, недостаток витаминов, наследственные особенности организма или неправильный уход за волосами. Разобраться, отчего конкретно появилась перхоть, поможет врач-трихолог.



Лечилась нарциссом

Хочу рассказать вам о своем любимом цветке - нарциссе, который помог мне и многим моим знакомым избавиться от болезни.

Долгое время у меня было темное пятно на носу. Оно стало расти, расти и превратилось в шишку. Более полугода мазала я его разными мазями, что выписывали врачи. Ничего не помогало.

В онкодиспансере сделали срез и установили, что это подкожный грибок.

И представьте, народными средствами я от него избавилась за 10 дней. Помог мне в этом цветок нарцисс. Я взяла 2 крупные луковицы 3-4-летнего возраста, натерла на крупной терке и залила 0,5 литра водки. 7 дней настаивала в темном мес-



те, иногда взбалтывая. А потом стала смазывать свою шишку. И она исчезла.

Настойку эту можно использовать только как наружное средство, потому что она ядовита. Настойкой полезно растирать суставы при радикулитных и артритных болях. Говорят, даже лишай и псориаз под ее воздействием исчезают надолго.

Т. ПАНИВА, г. Жлобин, Беларусь.

Фото Е. АЛЕКСЕЕВА.

Выручил прополис

Я брала кусочек прополиса, разминала его, чтобы сделался мягким, как глина. Ногти предварительно распаривала, обрезала и, приложив на зараженный ноготь кусочек прополиса, заклеивала его пластырем.

Так ходила неделю, затем прикладывала свежий пропо-

лис. Если грибком поражен весь ноготь, то делать такую процедуру нужно в течение месяца, ежедневно протирая ногтевую пластинку йодом.

Этот рецепт помог не только мне, но и многим моим родным, знакомым.

Т. ТРОФИМОВА, Тверская область.



Как прогнать грибок

В моей записной книжке есть много средств от грибковых заболеваний. Кому-то помогает одно, кому-то - другое. Возможно, какой-то из приведенных ниже рецептов поможет и вам.

- Смазывайте пораженные участки кожи **соком молочая** 2 раза в день в течение недели. Вначале попарьте ноги в настое надземной части растения (на ведро кипятка добавьте 3-4 горсти стеблей и листьев, настаивайте 1 час). Парьте ноги или руки в течение 10-15 минут 3-5 дней.

- Кашицу из сырого **репчатого лука** положите на пораженную кожу и держите несколько часов, затем замените на свежую.

- **Соком чистотела** смажьте кожу. Кашицу из растения приложите на больное место, закрепите повязкой и держите 20-30 минут.

Делайте в течение 7-10 дней по 20 минут горячие ножные или ручные ванны: на 3 л кипящей воды возьмите 3 горсти травы чистотела с цветками.

- Лечебные ванны можно делать из **корня аира болотного**,

укропа, лаванды, лепестков розы, травы чабреца.

- Равное количество **почек березы** и **тополя** залейте спиртом или водкой в соотношении 1:10. Настаивайте 7 дней, процедите. Применяйте для примочек, смазывания больных мест.

- Возьмите 1 ст.ложку **пищевой соды**, добавьте немного воды комнатной температуры. Натрите этой смесью кожу, пораженную грибком, затем ополосните водой, хорошо высушите. Закончите процедуру, присыпав больное место крахмалом или пудрой.

5-10 минут держите руки или ноги в **солевом растворе**. Делайте процедуры до полного выздоровления. Концентрация раствора: 2 ст.ложки на 0,5 л теплой воды.

- Пораженные грибковым заболеванием руки или ноги держите 10 минут в горячей ванночке с **горчичным раствором** (50°C).

- Грибок на коже лечите спиртовой настойкой из **листьев и почек березы**. На 10 г сырья возьмите 100 мл спирта, настаивайте 14 дней, процедите. Сма-



зывайте больные места. Одновременно пейте настои и отвары из листьев и почек березы.

- Соком свежих измельченных **листьев мяты перечной** натирайте пораженную грибком кожу 1-2 раза в день в течение 10 дней.

- Грибок боится **травы дурнишника**: 2 ст.ложки измельчен-

ной травы залейте 1 стаканом кипятка. Кипятите на слабом огне 20 минут. Настаивайте 1 час, процедите, отожмите и добавьте кипяченой воды до первоначального объема. Ежедневно делайте примочки на больные места до улучшения состояния.

Ж. СОРОКИНА, г. Смоленск.

Обезболивающая растирка

При поражении ног грибком помогут таблетки гексаметилентетрамина (старое название - уротропин), они продаются в аптеке без рецепта.

Вечером перед сном ноги тщательно вымойте под струей теплой воды с мылом и просушите полотенцем. 8 таблеток разотрите в порошок и разделите на 2 равные доли для каждой стопы. Втирайте порошок рукой в кожу стоп. Тщательно обработайте пальцы, межпальцевые пространства, ногтевые ложа и ногти. Соприкасаясь с кожей, порошок становится влажным, что облегчает процедуру. После обработки наденьте чистые носки и не снимайте их в течение суток.

Если заболевание не было запущенным, то уже после первой

процедуры вы забудете о недуге.

Если болезнь длилась годами и поражены ногти, разведите 4 таблетки уротропина в 1 ч.ложке теплой кипяченой воды. В получившемся растворе смачивайте кусочек ваты и обрабатывайте ногтевые ложа и ногти, желательно ежедневно. Этим же средством нужно обработать внутреннюю поверхность обуви, которую вы носили. Лечение следует продолжать до отрастания чистых ногтей.

Помните: иммунитета после лечения к грибковым заболеваниям нет, при соприкосновении с носителями инфекции - обувью, одеждой и отпавшими частицами кожи, можно вновь заразиться.

О. ВЕРШУК,
Могилевская область, Беларусь.



От зуда и высыпаний

Зуд у меня был страшный, на коже появились высыпания. Лечилась в больнице - не помогло. Болезнь уже до колена поднялась. Рецепт подсказали добрые люди.

Я в течение дня собирала детскую и свою собственную мочу в чистый эмалированный тазик, вечером подогревала (как нога стерпит), добавляла туда немного уксусной эссенции (от

зуда) и чуть-чуть марганцовки.

Когда опускала ногу в мочу - зуд прекращался (даже приятно было). Так и сидела, пока урина не остывала. Потом заворачивала ногу в чистую тряпочку и ложилась спать.

Состояние мое стало улучшаться прямо на глазах. Ежедневные процедуры постепенно убрали высыпания и зуд.

Г. МУХАМЕТШИНА, Тюменская область.

Как выселить «наглого квартиранта»

Хотелось бы поделиться с читателями рецептом избавления от межпальцевого и ногтевого грибка.

В моей родне многим были знакомы зуд между пальцами и толстые, желтые ногти, которые очень трудно подстричь. Одна пожилая татарка подсказала рецепт мази от «наглого квартиранта».

Сырое яйцо разбейте в тарелке, скорлупу уберите, добавьте 1 ст. ложку **растительного масла**, 1 ст. ложку **ди-**

метилфталата, 1 ст. ложку 70%-ной **уксусной кислоты**, тщательно перемешайте.

Нанесите приготовленную мазь на ногти, сверху наденьте полиэтиленовые пакеты, носки. Утром снимите. Через 10-14 дней такого лечения от ногтевого грибка останется только воспоминание.

Через некоторое время вырастут крепкие, здоровые ногти, а пятки станут розовыми и гладкими.

Ф. ГРИГОРЬЕВА, Чувашия.



Атака на ногтевой грибок

Для лечения ногтевого грибка возьмите лист лопуха (мыть его не нужно, просто оботрите тряпочкой), с обратной стороны отбейте прожилки деревянным молотком, прокатайте скалкой, как тесто. Заверните листья вокруг стоп так, чтобы пальцы были полностью покрыты, забинтуйте. Курс - 3 недели. Ногти станут нормальными, а пятки розовыми и гладкими.

Попробуйте полечиться мазью Кошкина, в состав которой входят горячая сера, воск, медный купорос, деготь, мед, подсолнечное масло.

Есть и такие средства:

- Отрежьте кусочек чайного гриба и прижмите к ногтю пузырчатой стороной, накройте целлофаном, завяжите бинтом и

оставьте на целый день. Не мочите 4 дня. После этого попарьте ноги в соленой воде с добавлением борной кислоты.

- 5%-ную спиртовую настойку йода смешайте с яблочным уксусом в равных пропорциях и смазывайте пораженные ногти 2 раза в день - утром и вечером.

- Смочите ватку собственной уриной (кстати, я урину предпочитаю использовать только наружно) и приложите к ногтям на ночь в виде компресса. Этот метод действует безотказно - проверено.

- Используйте для лечения аптечный препарат «Малавит». Делайте с ним компрессы до полного выздоровления.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Ванночки для ног

При грибковом заболевании ног мне помог следующий рецепт.

100 г травы молочая огородного заливают 1 л кипящей воды и ставят на медленный огонь на 10 минут. Затем охлаждают и процеживают. Теплый отвар используют для ножных ванночек.

Уже первые две процедуры приносят значительное облегчение или выздоровление.

Н. ПАВЛОВА, Волгоградская область.



Лимонная терапия

Сок лимона - очень простой и доступный способ лечения грибковых заболеваний на ногтях. Надо просто втереть в ногти сок, а после надеть чистые, лучше противогрибковые носки (они продаются в аптеке). Втирать лимонный сок надо 2 раза в день - утром и вечером. Делать так до исчезновения грибка. Если появится раздражение кожи, то



надо намазать это место кремом.

Лимон повышает иммунитет организма и является эффективным средством при лечении анемии, цинги, радикулита, острого суставного ревматизма, гипертонии, других болезней.

Сок лимона очищает лицо и способствует удалению прыщей, пигментных пятен.

В. ВИНОГРАДОВА,
Мурманская область.

Масло вместо лекарства

От грибка помогает эфирное масло чайного дерева. Оно является признанным антисептическим и противовоспалительным средством и заменяет многие лекарства.

Используют масло чайного дерева по-разному. Для основы берут любое растительное масло, которое смешивают с несколькими каплями масла чайного дерева (примерно 3-4 капли эфирного масла на 10 мл

растительного масла).

Можно приготовить водный раствор масла. Его используют в качестве ножных и общих ванн.

Чистое эфирное масло наносят на места, пораженные грибком. Оно не раздражает кожу, но ослабляет боль, зуд, препятствует распространению инфекции.

Т. ШЕБОТНЕВА,
г. Казань, Татарстан.



Исчезли и зуд, и краснота

15 долгих лет я мучилась от грибка на ногах. Все это время пыталась вылечиться. И что только не применяла, кучу денег потратила на лекарства. Ничто не помогало. Грибок уже перешел и на ногти. А какие были зуд, жжение - ужас! Порой так ноги расчесешь, что кровь выступит, а ощущение - будто кто живет под кожей.

И не знаю, сколько я б еще мучилась, если бы не приехал брат из Москвы и не сообщил очень простой рецепт. Я все сделала как надо и теперь с облегчением вспоминаю, что когда-то болела. Исчезли и зуд, и краснота, и жжение.

Что надо сделать? Сходить в аптеку и заказать 35%-ную салициловую мазь.

Мажем ею пораженные участки там, где зуд. Лучше делать это на ночь. Надеть целлофановые пакеты на ноги, а поверх - носки. Мазать нужно ежедневно, но не больше 10 дней. Когда мазь начнет действовать, появятся краснота, жжение, очень хочется все снять с ног. Но нужно терпеть.

Через 3 дня кожа начнет слезать - как чулок. А под ней появится розовая нежная кожа. Как кожа слезет, можно прекратить мазать. Если зуда нет больше,

значит, все прошло. У меня прошло (зуд прекратился и кожа слезла) после трех смазываний. Со временем исчезла и краснота, все зажило. Другим, может, понадобится больше времени.

Понаблюдайте за состоянием. Если зуд возобновится, появятся трещины, лечение нужно повторить. В моей ситуации на одной ноге пришлось курс лечения повторять. Хотя эта нога была заражена позднее, лечению она поддавалась труднее.

В. КАСИМОВА, Нижегородская область.

ДЛЯ РАЗМЯГЧЕНИЯ НОГТЕВОЙ ПЛАСТИНЫ

Люди всегда хотят вылечиться быстро, поэтому я предлагаю эффективный рецепт от вросшего ногтя и ногтевого грибка.

Смешайте флакон пенициллина с 1 ст.ложкой густой сметаны и приложите на проблемные ногти. Ногтевая пластина за ночь отмякнет и ее можно будет срезать. Если не получится с первого раза, то повторите процедуру. Грибок тоже быстро проходит.

А. МАНОШКИНА, Хакасия.



Грибок отступит

Грибок обладает способностью жить вне организма человека, поэтому заразиться им можно не только непосредственно от больного, но и через предметы обихода, общую обувь, ковры, а также в парикмахерской, спортзале, бассейне и т.д.

При грибковом заболевании появляется зуд, начинается шелушение кожи, затем появляются болезненные трещины. Грибок может распространиться по всей поверхности пальцев, начинают ломаться ногти.

Современная медицина предлагает целый ряд лекарственных средств против грибка. Но не всегда есть возможность посетить врача. Вы уехали на дачу, в деревню, в другой город и вдруг обнаружили, что кожа начинает шелушиться, зудеть, появились мелкие трещины. Такие признаки указывают на заражение грибом.

Не имея под рукой нужного аптечного лекарства, грибок можно победить при помощи яблочного (домашнего!) уксуса. Надо тщательно смазывать все места, пораженные грибом, ваткой, смоченной яблочным уксусом.

Процедуру повторяют несколько раз. Через 8-10 дней обычно трещины заживают, пузырьки больше не появляются. Грибок начинает отступать.

Обязательно следует продезинфицировать свою обувь неразведенным яблочным уксусом, поместив ее на 24 часа в герметический пластиковый пакет, потом просушить. Носки стирать ежедневно, проглаживать горячим утюгом. После посещения бани, бассейна желательно протереть кожу на стопах яблочным уксусом (1 ст.ложка на стакан воды). Чаще всего грибковые заболевания возникают из-за пренебрежения гигиеной.

Предлагаю еще один проверенный способ избавления от грибка. Налить в тазик 3 л воды, добавить один литр яблочного уксуса и несколько крупинок марганцовки. В этом растворе 5-7 минут держать стопы, пораженные грибом. Затем надо вытереть ноги, высушить кожу между пальцами. Прodelать процедуру несколько раз.

Яблочный уксус дает наибольший эффект при комплексном лечении различными отварами, настоями трав, а также маслами

и мазями, припарками, примочками из растений.

Если кожа начинает зудеть и побаливать, немедленно протрите проблемное место яблочным уксусом, разбавленным водой 1:1. И так 3 раза в день. Утром можно устроить себе ванну с яблочным уксусом (ванну наполнить до середины водой и вылить туда 0,5 л уксуса). В такой ванне нужно лежать минут 8-10. После чего, не обтираясь, обсохнуть.

При ограниченных поражениях хорошо делать несколько раз в сутки горячие ванночки. На литр горячей воды добавить 5 ст.ложек яблочного уксуса. Попарив 13-15 минут ладони, стопы, смазать пораженные места следующим составом: тщательно перемешать и настаивать 10 часов 100 г сметаны, 3 ст.ложки порошка из корневища чистотела.

Наконец, не стоит забывать и о профилактике. Для этого необходимо раз в 5-6 дней перед сном принимать ванны: на ведро горячей воды добавить стакан яблочного уксуса. На половину ванны я добавляю 3-4 стакана уксуса. Принимать 10-15 минут. После ванны вытереться чистым полотенцем.

В. КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.



ЕСЛИ НОГоть НЕ РАСТЕТ...

При диабете бывает, что ноготь сошел и больше не растет. А вместо ногтя остается только кожа, покрытая черными точками. И хотя врачи скажут вам, что, увы, придется до конца своих дней жить без ногтя, но и в этом случае есть выход.

Измельчите несколько головок чеснока (лучше натереть на терке), положите кашицу на больное место, закрепите сложенным в несколько раз бинтом. Оставьте компресс на ночь.

В первые несколько дней боль будет очень сильная, палец будет даже дергать. Но постепенно боль уменьшится, а новый ноготь начнет расти. Компрессы надо делать до излечения.

О. ОСТАПОВ, Нижегородская область.

УКСУС + ЧЕСНОК

От грибка на ногах я избавилась следующим образом. Надо смешать в равной пропорции яблочный уксус и сок чеснока. Смазывать этим средством пораженную кожу несколько раз в день до полного излечения.

**Н. СЛИНЬКО,
г. Крымск Краснодарского края.**



Через три дня грибок исчез

Врачи от грибка всякие мази рекомендуют, а я сама вывела его с пальца стопы.

Я хожу по дому босиком зимой и летом, и вот кто-то мне подарил эту напасть. Я где-то читала о способе лечения грибка солью. Нужно хорошо вымыть ногу и натереть между пальцами солью. Ох и щипало! На другой день процедуру повторила, а через три дня грибок исчез.

Н. БЕЛЯНЦЕВА, Удмуртия.

Прощание с микозом

Мой муж в 70-е годы служил в армии, и у него появился грибок на ногах. Он не мог носить обувь, между пальцами все мокло и болело. Когда лежал в госпитале, ему один солдат посоветовал рецепт. Муж начал смазывать приготовленным раствором болезненную кожу и с тех пор его грибок не беспокоит.

Нужно смешать 1 часть уксусной эссенции и 3 части воды, затем несколько раз в день обрабатывать пораженные места. Вначале будет щипать, а затем боль пройдет. Такую процедуру делают до выздоровления.

В. ФЕЛИНГЕР, Алтайский край.

ПРОТИВОГРИБКОВАЯ МАЗЬ

При грибке на ногах нужно обычное куриное яйцо положить в стакан, чтобы оно плотно прилегало к его стенкам, залить 75%-ной уксусной эссенцией, поставить в темное место.

Через сутки, когда эссенция растворит скорлупу, нужно осторожно достать из стакана яйцо в пленочке, добавить 1 ч. ложку сливочного масла, размешать и снова поставить в теплое место. Через сутки противогрибковая мазь готова.

В. ЧИЖАНЬКОВА, Беларусь,
Минская область.



Сметана тоже лекарство

Стирала я летним днем на берегу реки половики. После решила пройтись по песочку - прогреть ноги. От души блаженствовала - несколько раз прошла по берегу туда-обратно.

А после этого начались «дни золотые»: очевидно, здесь я подцепила грибок. Какой был на пальцах ног зуд - не пересказать. Кожу раздирала до крови, такое было жжение. Мучилась, пробовала разные мази. Ноги распухали к утру. Диво было в том, что зуд начинался всегда в одно и то же время - вечером перед сном.

Посоветовали мне на ночь смазывать ноги сметаной. Попробовала. Почувствовала себя легче, уже не так раздувались пальцы. Мазала неделю, и в течение этой недели все прошло: не стало ни зуда, ни трещин. До сих пор не верится.

И сейчас мажу ноги иногда сметаной, но уже редко, раз в месяц, для профилактики.

М. ВЕРШИНИНА,
г. Вологда.



Помогла вероника

Если на ногах грибок, могу предложить рецепт для ленивых. Нужно взять сухую траву вероники седую или в равных частях седую и длиннолистную. Очень мелко порубить или вообще пропустить через кофемолку. Полученный порошок, примерно по 1 ст. ложке, нужно просто сыпать в носки. Разумеется, носки должны быть из плотной ткани, ну и ноги, конечно, 1 раз в сутки надо мыть.

Первые 3-4 дня будет жжение, дальше просто слезет проблемная кожа и нарастет новая. Предположительно нужно 15 дней для решения проблемы. И что удивительно: после данного лечения ноги меньше потеют.

Траву, о которой пишу, сам использую для лечения.

А. ФЕТИСОВ, Новосибирская область.



Как спасти ногти

Я собрала много рецептов, которые помогают при ногтевом грибке.

- Приготовьте раствор из 2 ч. ложек **спирта**, 2 ч. ложек **уксусной эссенции** и 1 ч. ложки **глицерина**. Ежедневно на ночь смазывайте этим раствором больной ноготь. Нужно сделать от 15 до 30 процедур. В конце лечения старый ноготь отпадет, а новый вырастет здоровым.

Если раствор попадет на кожу, то во избежание ожога следует сразу ее вытереть и смазать жиром.

- Купите в аптеке 20%-ную **настойку прополиса**. Обмакните ватный тампон в настойке

КОМПРЕСС ИЗ ЛЕБЕДЫ

При грибке на ногтях залейте 1 ст. ложку лебеды стаканом холодной воды. Эмалированную кастрюлю поставьте на медленный огонь на 30 минут, закройте крышкой.

Сделайте компресс с отваром лебеды на больное место и оберните целлофаном.

Процедуру проводите ежедневно до выздоровления.

Г. ЛА.ЛИНА, Ростовская область.

и приложите к больным ногтям. Процедуру следует делать ежедневно. Вскоре пораженный ноготь сойдет, а на его месте вырастет здоровый.

- Каждый день утром и вечером в течение 20 дней наносите на пораженные ногти по 1 капле аптечного **йода**. Соседние ногти, внешне здоровые, также обрабатывайте, но 1 раз в 2 дня. Дней через 5-7 появится ощущение легкого жжения и болезненности вокруг ногтей. Эти ощущения - свидетельство того, что лечение проходит успешно. Если боли усиливаются, то йод наносите реже (3 раза в 2 дня).

- Делайте ножные **ванны с морской солью** по 15 минут ежедневно в течение 3-7 дней. Если грибок поразил ногти, их нужно смазывать свежим соком чистотела 3 раза в день в течение 3 месяцев.

- Возьмите свежие **листья рябины**, разотрите, приложите к пораженному участку и закрепите бинтом! Повязку меняйте ежедневно.

Не забывайте, что ногтевой грибок передается бытовым путем.

М. АНТОШКИНА, Тюменская область.



Ноги горели огнем

Бывает так, что подошвы ног горят огнем. Ночью из-под одеяла ногу вынешь, а жар ужасный и не проходит.

От этой напасти я сделала мазь. Грибок прошел, пяточки гладкие, да еще и от жара избавилась.

Рецепт мази: разбейте **куриное яйцо**, добавьте в него 1 ст. ложку **растительного масла** и 1,5 ч. ложки **уксусной эссенции**. Все хорошо перемешайте деревянной лопаточкой. Мазь готова. Ее лучше наносить на кожу на ночь. Результат не заставит себя долго ждать.

Л. ЖУРБА, Орловская область.

Сыворотка, рассол и уксус

Вот мой рецепт избавления от грибка. Пораженные стопы держите в неразведенной сыворотке, рассоле огурцов, помидоров, капусты или в перекисшем квасе, настое чайного гриба. После процедуры ополаскивать водой и вытирать кожу полотенцем нельзя. А еще ежедневно стирайте носки и колготки в воде с уксусом, внутреннюю поверхность обуви также протирайте неразведенным уксусом.

Чтобы размягчить толстые ногти, пораженные грибком, смочите льняную тряпочку в медицинской желчи, отожмите, чтобы с нее не текло, и положите на ноготь. Наденьте резиновый напальчник, перевяжите бинтом и оставьте на ночь. Если ноготь не очень толстый, то к утру он



размякнет; если этого не произойдет, то повторяйте процедуру несколько раз, затем осторожно состригите ноготь.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

Фото А. БРЕТКИНА.



ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ НОГТЕЙ, ВРОСШЕЙ НОГТЬ

В настоящее время, несмотря на увеличивающееся число противогрибковых препаратов, проблема грибковых поражений ногтей не решена.

При отсутствии эффекта от терапии больные страдают грибковыми заболеваниями ногтей десятилетиями, заражая окружающих и увеличивая количество заболевших. Часть больных, испробовав разнообразные методы лечения и разочаровавшись в их эффективности, прекращают попытки лечиться. В итоге в настоящее время, по данным некоторых авторов, грибковыми заболеваниями ногтей различной тяжести и формы страдают до 30-50% населения старше 50-60 лет. В то же время, наличие грибковой инфекции несет серьезную угрозу здоровью пациентов (снижение иммунитета может приводить к учащению инфекционных и аллергических заболеваний, герпеса, увеличению риска злокачественных новообразований). Люди, длительно страдающие грибковыми поражениями ногтей, подвержены постоянному стрессу. Они не могут посещать плавательные бассейны, пляжи, тренажерные залы, сауны, отказываются от поездок в санатории, дома отдыха, стесняются ходить в театр, гости и даже к врачу, приглашать гостей. Можно встретить целые семьи, страдающие грибковой инфекцией ногтей, ведущие изолированный образ жизни (гостей не приглашают, в гости не ходят). **Возможно ли избавиться от «запущенных» форм грибковой инфекции без больших материальных затрат?**

НПП «ИНФАРМА» выявлены причины недостаточной эффективности различных методов лечения грибковых поражений ногтей.

1. Применение так называемых «народных» средств (лук, йод, уксус, лимон, травы, распаривания и др.), эффекта от которых ждать нельзя.

2. Отсутствие эффекта от таблетированных противогрибковых препаратов вследствие недостаточной длительности курса их применения или в связи с сопутствующими заболеваниями (варикозная болезнь, тромбоз, сахарный диабет, недостаточность кровообращения, облитерирующие заболевания артерий), препятствующими созданию достаточной концентрации препарата в зоне роста пораженного ногтя.

3. Отказ от назначения таблетированных средств вследствие осложнений (боли в желуд-



ке, печени, аллергические реакции и др.), высокой стоимости лечения.

4. Применение местных средств (кремы, лаки, растворы) при распространенных формах поражения ногтей, когда они заведомо неэффективны.

5. Удаление пораженной ногтевой пластины без одновременного применения местных или системных антимикотиков. В результате чего происходит заражение растущих ногтей с кожи и домашних вещей.

6. Повторные заражения с собственной обуви, перчаток, белья, ковров, полов, мягкой мебели, в бане, бассейне, спортзале, на пляже.

С учетом вышеизложенного НПП «ИНФАРМА» разработан комплексный метод применения крема «**ФУНДИЗОЛ**», позволяющий: **1. Удалить пораженные участки ногтевых пластинок. 2. Устранить грибковое поражение кожи. 3. Восстановить изменения кожи ногтевого ложа. 4. Вырастить здоровый ноготь. 5. Предупредить повторное заражение.** Такой подход гарантирует положительный результат при всех формах поражения ногтей и кожи (включая тотальную).

Метод подробно изложен в инструкции по применению и состоит из трех этапов: одновременная обработка кожи и здоровых ногтей, аппликация крема на пораженные ногти, позволяющие удалить пораженные участки ногтевых пластинок (эти этапы занимают от 1 до 2 месяцев) и профилактическая обработка растущих ногтей, предотвращающая заражение их от обуви, домашних вещей.

Поскольку в большинстве случаев причиной «вросшего» ногтя является его чрезмерное уплотнение, вызванное грибковым поражением, методика применения «**ФУНДИЗОЛА**» при «вросшем» ногте во многом совпадает с методикой его применения при грибковом поражении. **1.** Дважды в день обрабатывайте кремом кожу стоп и здоровые ногти. **2.** На измененные ногти крем накладывают в виде аппликаций на 4-6 часов 2 раза в день. Через 3-4 дня ноготь размягчается и появляется возможность его постепенного (от 1 до 2 месяцев) безболезненного состригания. **3.** До полного отрастания обрабатывайте растущие ногти «**ФУНДИЗОЛОМ**» 1 раз в день. Такая обработка делает растущий ноготь мягче и эластичнее, что не дает ему возможность вырастать и повреждать кожу.

К.м.н. ПАНЧЕНКО А.В.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ.

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА (495) 729-49-55. WWW.INPHARMA2000.RU



Диета для иммунитета

При грибковых заболеваниях необходимо придерживаться определенного питания. Особенно полезно соблюдать диету весной и осенью, когда обостряются хронические недуги и патогенные микроорганизмы становятся более агрессивными.

Меню в основном должно состоять из овощных блюд, приготовленных в свежем или запеченном виде. Прекрасно подходят капуста, морковь, тыква, кабачки, зеленый горошек, фасоль и другие овощи. Полезны продукты, обладающие выраженным противогрибковым действием, такие как чеснок, острый красный перец, ягоды брусники, цитрусовые.

Обязательно должны присутствовать в рационе мясо и рыба. Их лучше отваривать, запекать или тушить (но не жарить!). Предпочтение стоит отдать нежирной говядине, телятине, курице, морской рыбе.

Укрепят иммунитет и помогут быстрее избавиться от грибковой инфекции **кисломолоч-**

ные продукты: кефир, особенно с биодобавками, ацидофилин, ряженка. Они ежедневно должны быть на вашем столе. Не стоит забывать о твороге и сметане. А вот из сыров можно есть только те виды, которые не предполагают плесени, так как она активизирует рост грибов.

Надо исключить из рациона питания все продукты, богатые углеводами, - варенье, конфеты, сахар, шоколад, мед и другие сладости. Они являются отличной питательной средой для грибов. Дело в том, что потребление в большом количестве простых углеводов повышает даже у здорового человека уровень сахара в крови, отчего PH кожи, имеющей в норме слабокислую среду, сдвигается в щелочную сторону. Это способствует развитию микозов.

Благоприятным фоном для роста грибковой флоры являются **дрожжи.** По этой причине во время обострения инфекции желательно распрощаться с блюдами, которые приготовлены

000 «Стиль», 119121, Москва, пер. Грудчинский, 1-й, д. 12, стр. 2. ОГРН 1097746613953. Реплика.



с их использованием, то есть изделиями из дрожжевого теста, пивом, квасом, вином.

Еще одна питательная среда для грибов - **крахмал**. Пищевыми источниками крахмала служат мука и мучные изделия, крупы, картофель. Но не обязательно совсем отказываться, например, от картофеля, в котором содержится наибольшее количество крахмала. Перед приготовлением клубни надо очистить, порезать и подержать в течение 1 часа в холодной воде для удаления крахмала. Затем

воду слить, а картофель использовать.

В питании **ограничиваются** макароны, выпечка, белый хлеб, соленья, копчености (они возбуждают аппетит). Животные жиры в рационе надо заменить растительными.

Рекомендуется воздержаться от жирной свинины, баранины, мяса утки и гуся, а также наваристых бульонов из них. Питаться надо не менее 5-6 раз в день через равные промежутки времени небольшими порциями.

Управа на кандидоз

Несколько лет назад я лечилась от грибковой инфекции, вызванной кандидами. Заболевание возникло на фоне сезонной аллергии, а также из-за лечения бронхита цефтриаксоном и воздействия влаги на производстве.

Несмотря на то что я уже вылечилась, привычка заботиться о нормальной микрофлоре кишечника осталась. И теперь я ежедневно съедаю порцию натурального йогурта. Содержащиеся в нем молочно-кислые бактерии, поселяясь в кишечнике, вытесняют дрожжевые грибки и гнилостные бактерии.

Размножению полезных кишечных бактерий способствует и добавление в йогурт небольшого количества меда. Нормализации микрофлоры кишечника помогают измельченные или молотые орехи, фрукты или зерновые хлопья.

О. СТЕШИНА,
Нижегородская область.



О пользе витаминов

В последние годы становится все больше и больше людей, у которых в кишечнике обнаруживается повышенное содержание дрожжевых кандидозных грибов. Чаще всего больные жалуются на метеоризм, запоры или понос, тошноту, сыпь и зуд, а также головные боли и депрессивное настроение.

Наряду с медикаментозной терапией больной должен правильно питаться, укреплять защитные силы организма. Для этого в рацион вводят балластные вещества, витамины и минералы. Все это имеется в овощах и фруктах.

Чтобы обеспечить суточную потребность в витаминах и микроэлементах, желательно съе-

дать 5 видов овощей и фруктов. Ежедневно на вашем столе должны присутствовать 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовые. 1 порция равна половине стакана. Балластные вещества из овощей и фруктов служат пищей кишечным бактериям, которые не дают размножаться дрожжевым грибкам, а также способствуют удалению грибов из кишечника.

Для укрепления иммунной системы особенно хороши салаты из сырых овощей. Кроме того, многие растения содержат вещества, которые препятствуют росту грибов. Так, в брокколи, горчице, хрене и кресс-салате есть горчичное масло и тиоцианаты, оказывающие антимикробное действие.

Ягоды для диабетика

Люди, страдающие сахарным диабетом, чаще подхватывают грибковые инфекции. Я рекомендую включать в меню больше плодов и ягод, которые обладают способностью понижать уровень сахара в крови.

Традиционно противодиабетическими растениями являются черника, брусника, одуванчик.

Однако учеными доказано, что употребление таких плодов, как алыча, вишня, земляника, черная смородина, крыжовник, рябина, малина, облепиха, шиповник, лимонник, ведет к снижению сахара в крови и оказывает на организм общеукрепляющее действие.

И. ЧУНОВА, Орловская область.

Подписная кампания на II полугодие 2012 года!

Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ»
Бланк заказа периодических изданий Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ	На <u>газеты</u> журнал	1 2 3 8 4	(индекс издания)								
«ЛЕЧИМ											
(наименование издания)		Количество комплектов									
БЕЗ ЛЕКАРСТВ»											
На 2012 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)		(адрес)							
Кому		Линия отреза		Фамилия, И.О.							
ДОСТАВочная КАРточка											
На <u>газеты</u> журналы		1 2 3 8 4	(индекс издания)								
П В	место	литер									
«ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»											
(наименование издания)											
стоимость	подписки	руб.	Количество комплектов								
	каталожная	руб.									
	переадресовки	руб.									
На 2012 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Город									
		(почтовый индекс)		Село							
		Район									
		Улица									
Дом		корпус		квартира							
Кому		Фамилия, И.О.									
Телефон											

Чего боится грибок



Для того чтобы защитить себя от возможного заражения грибковой инфекцией, нужно воспользоваться такими советами.

- Перед тем как отправиться на пляж, в бассейн или в баню, покройте ногти на ногах и руках обычным бесцветным лаком - он защитит их от проникновения инфекции.

- В тех же целях можно смазать межпальцевые складки и лунки ногтей на ногах луковым соком (натрите луковицу и отожмите через марлю сок).

- Тщательно вытирайте ступни после плавания или мытья, особенно область между пальцами.

- После посещения бассейна или бани протрите кожу на стопах борным спиртом или раствором столового уксуса (1 столовая ложка на стакан воды).

- Старайтесь не носить слишком тесную обувь и резиновые сапоги - в них ноги «не дышат». Резина и синтетика создают вокруг стопы микроклимат, идеально подходящий для размножения грибковой инфекции.

- Оказывайте предпочтение хлопчатобумажным носкам и меняйте их ежедневно, а при



потливости ног - несколько раз в день. Ноги всегда должны оставаться сухими.

- Отложите посещение бани или бассейна, если заметили, что на стопах появились трещины.

- Насколько позволяют обстоятельства, старайтесь носить открытую, проветриваемую обувь, например сандалии или шлепанцы на босую ногу.

- Чаще меняйте домашние тапочки.

- Не пользуйтесь чужими ножницами для стрижки ногтей, полотенцем, тапочками.

- Тщательно мойте ванну после каждой гигиенической процедуры.



Как избежать повторного заражения?

Самое скверное в грибковом заболевании ногтей, наверное, то, что оно склонно к повторению (рецидивированию). Бывают разные причины возвращения ногтевого грибка, причем иногда это зависит от пациента, а иногда и от лечащего врача.

ОТВЕТНЫЙ УДАР

Одно из недавних исследований установило, что многие случаи рецидивов онихомикоза (то есть повторного появления симптомов грибкового заболевания ногтей) возникают в течение 1-2 лет после окончания курса лечения.

О чем это говорит? Видимо, некоторые пациенты на самом деле не излечиваются полностью, и грибок остается в ногтях. Иногда врачи назначают недостаточно полную по объему противогрибковую терапию, забывая об индивидуальных особенностях пациента и неправильно оценивая состояние пораженных ногтей. Случается, что пациенты самовольно прекращают прием препаратов после того,

как становятся заметны положительные изменения.

НАПАДЕНИЕ ИЗ ЗАСАДЫ

Но проблемы неполноценного лечения онихомикоза - это только одна сторона медали. На другой стороне находится реинфекция, то есть повторное заражение кожи и ногтей уже здорового человека. Обычно реинфекция развивается через несколько лет.

Отчего это происходит? Бывший больной может оставить обувь и другие предметы, зараженные грибом. Грибок весьма живуч - в чешуйках кожи, которые больные люди оставляют всюду, где ходят разутыми, он может сохраняться и в течение года. Так что, надев старую обувь через полгода или год, можно снова подвергнуться заражению.

Могут найтись и другие «остатки великой армии» ногтевого грибка - зараженные чешуйки на одежде, коврах, других предметах. Наконец, можно второй раз заразиться грибом от болеющего или посетителя вашего любимого спортзала, бассейна и т.д.



ГЛАВНОЕ - ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы решить, навсегда ли грибок ушел из некогда пораженных им ногтей, нужно сначала придерживаться правильной схемы лечения, а затем общих рекомендаций по профилактике повторного заражения. Важно точно соблюдать предписания врача, который обычно дает ре-

комендации по профилактике и предотвращению повторного заражения.

Если человек с грибковым заболеванием ногтей прошел полноценный курс лечения, устранил возможные источники реинфекции, обезопасил себя от повторного заражения, то он может быть уверен: грибок ушел навсегда.

Остерегайтесь плесени

Самыми опасными считаются микозы, вызванные плесневыми грибами. Споры этих грибов чрезвычайно легко разносятся в воздухе. Иногда бывает достаточно одного глубокого вдоха, чтобы произошло заражение. Например, бронхиальная астма в 38 процентах случаев имеет грибковое происхождение. Плесень на пищевых продуктах не менее вредна.

Избежать заражения плесневыми грибами помогут следующие советы:

- Соблюдайте осторожность при разборке ветхих дач, использовании лежалого строительного материала. Часто плесневые грибки вырастают на старом гнилом дереве.

- Плесневелый хлеб нельзя употреблять.

- Заплесневевшие сочные фрукты и овощи: помидоры, гру-

ши, персики, абрикосы, особенно если плесень появилась вокруг косточки, необходимо выбросить.

- Без колебания выливайте компоты, соки и сиропы с пятнами плесени. В конфитюрах, варенье с высоким содержанием сахара достаточно удалить верхний толстый слой.

- Нельзя есть заплесневевшие, с горьким затхлым привкусом ядра орехов.

- Откажитесь от творога и других заплесневелых молочных продуктов. Небольшие пятна плесени на сыре можно удалить, но если плесень образовалась внутри сырной головки, то рисковать не стоит, выбросьте весь кусок. Если вы любите сыры, которым плесень придает особый пикантный привкус, то при грибковой инфекции от такого лакомства лучше отказаться.



Зеленые помощники

Фитотерапию при грибковых заболеваниях используют в качестве вспомогательного средства. Она направлена на повышение иммунитета, усиление защитных сил организма. Но кроме того, очень многие растения имеют противогрибковое действие.

При глубоких микозах различных органов травы принимают внутрь.

При микозе желудочно-кишечного тракта подойдут алтей, тысячелистник, мята, одуванчик, горечавка, жостер, лабазник, горчица, хмель.

При грибковой пневмонии, бронхите или бронхиальной астме - фенхель, бедренец, иссоп, истод, дудник, багульник, бузина.

Поражения мочевыводящих путей (например, грибковый цистит) лечат лапчаткой гусиной, пижмой обыкновенной, мареной красильной, ромашкой, плющом.

При кандидозе влагалища используют корень и семена щавеля конского, корни кубышки желтой, траву сосюреи иволлистной, листья бархата амурского.

При поверхностных микозах во время лечения кистей или стоп готовят ванночки из корня или травы прострела лугового или травы вероники лекарственной: 2 ст. ложки сырья нужно заварить стаканом кипятка и держать на водяной бане (траву - 15 минут, корень - 30 минут). Температура ванночки около 36-37 градусов. Продолжительность - 25-30 минут. Процедуру делают 2 раза в день.

Лечение грибковой инфекции проходит в несколько этапов.

1-й этап - 2-3 недели. В это время очищается от токсинов печень, кишечник, регулируется работа иммунной и эндокринной систем.

Примерный состав сбора: хвощ полевой (травы), крушина ломкая (кора), золототысячник кентаврский (травы), арника горная (цветки), цетрария исландская (слоевище).

Взять все компоненты поровну, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, поставить на водяную баню на 15 минут. Затем настоять в течение 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

2-й этап - 2-3 месяца - лечение противогрибковыми растениями.

Смешать по 1 части фиалки трехцветной (цветы), дурнишника обыкновенного, герани полевой, донника лекарственного, лабазника вязолистного, 2 части ряски малой, 3 части тысячелистника обыкновенного.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, поставить на водяную баню на 15 минут. Затем настоять в течение 30 минут, процедить. Пока отвар горячий, добавить 0,5 ч. ложки 5%-ной настойки корней молочая Палласа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

3-й этап - 2-3 недели. Очищается и стимулируется работа внутренних органов. Снова можно продублировать состав из первого этапа. Обязательно нужно принимать препараты с бифидо- и лактобактериями, улучшающие работу желудочно-кишечного тракта.

4-й этап - 2 месяца. В это время готовят витаминный сбор с адаптогенами.

Состав: рябина бузинолистная (плоды), шиповник майский (плоды), крапива двудомная (травы), смородина черная (листья), тысячелистник обыкновенный (травы), земляника лес-



ная (плоды или листья), ежевика (листья).

Взять все ингредиенты поровну, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, поставить на водяную баню на 15 минут. Затем настоять в течение 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

В осенне-зимний сезон в горячий настой можно добавить на выбор следующие адаптогены: настойку женьшеня, элеутерококка, родиолы розовой, аралии. Дозировка - по инструкции.

Фото Е. СОБОЛЯ.

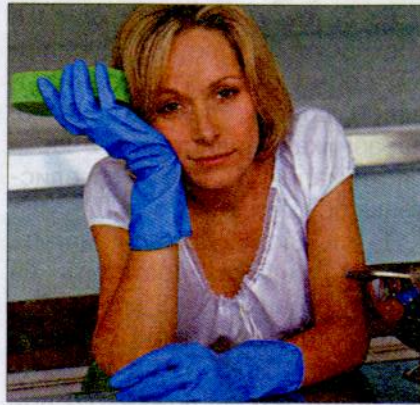


Дезинфекция по правилам

Как лечение, так и профилактика грибковой инфекции требуют выполнения правил личной гигиены. Дезинфекцию вещей большого и предметов, на которых может остаться грибок, можно провести в домашних условиях.

Стенки и дно ванны следует обработать разведенной до сметанообразной консистенции смесью из равных частей стирального порошка и хлорной извести или хлорамина (порошок нужно смыть через 30 минут). Можно также применить 5%-ный раствор хлорамина или хлорной извести, либо 3%-ный раствор лизола.

Обувь рекомендуется обработать раствором формалина (25%) или уксусной кислоты (40%). Следует тщательно протереть смоченным тампоном стельки и боковые участки обуви. Затем вложить тампон в носок обуви, а саму обувь поместить в герметически завязанный целлофановый пакет на 24 часа. После применения уксусной кислоты или 25%-ного раствора формалина обувь проветривают или протирают нашатырным спиртом для уничтожения запаха. Вся процедура может занять от 12 до 24 часов.



Белье, чулки, носки, колготки могут быть дезинфицированы путем 15-20-минутного кипячения в 2%-ном мыльно-содовом растворе. Затем их следует прогладить горячим утюгом.

Маникюрные ножницы дезинфицируют, погружая в спирт или обжигая над пламенем горелки.

И конечно, всем известно, что **руки** перед едой и после контакта с больным человеком нужно мыть. Однако при частом применении мыла ослабляется естественная защита кожи, что способствует проникновению грибковой инфекции. Чтобы восстановить защитную функцию эпидермиса, нужно пользоваться защитными кремами.

Наш комплект от ваших бед

Грибковые заболевания, как и любые другие инфекционные заболевания вирусной и микробной этиологии, преследуют человека повсеместно. Известны **два основных пути** заражения «грибком»: до 70% случаев - в местах общего пользования (бани, бассейны, спортзалы, гостиницы) и около 30% - в быту, при личном контакте с инфицированным человеком. Повышенная влажность кожи, микротрещины, наличие гнойничковых поражений на коже - наиболее благоприятные условия для грибковой инфекции. Чаще всего «грибок» поражает кожу пальцев и подошв ног, проникает в подногтевое ложе и разрушает ногтевые пластины. Проявлений грибковых заболеваний много: от легкого шелушения кожи до обширных высыпаний на коже, сопровождающихся зудом и неприятным запахом от ног.

Ассортимент наших текстильных изделий с противогрибковыми и антимикробными свойствами предотвращает заражение кожи «грибком» в наиболее распространенных ситуациях. Носки и «гостевые» тапочки защищают от инфицирования в общественных местах и домашних условиях, стельки - от самoinфицирования через повседневную обувь, на внутренней поверхности которой живет и размножается «грибок».

Комплект «Разумный эгоист» состоит из антимикробных тапочек (1 пара), антимикробных обувных стелек (1 пара) и носков «Гигиена грибок» (5 пар). Стоимость комплекта - **398 рублей** (экономия 72 рубля).

Комплект «Семейный оберег» состоит из антимикробных тапочек (3 пары), носков «Гигиена грибок» (9 пар), стелек «Здоровье Ваших ног» (3 пары). Стоимость комплекта - **955 рублей** (экономия 238 рублей).

Использование комплектов «Разумный эгоист» и «Семейный оберег» не только обеспечивает более высокую защиту от грибка, но и крайне выгодно, так как стоимость комплектов меньше на 15-20%, чем суммарная стоимость входящих в него изделий, если купить их по отдельности.

Вырежьте купон и пришлите на наш адрес:
155900, Ивановская обл., г. Шуя, ул. Советская 12 А
ООО «Объединение «Специальный текстиль»

Отметьте в КУПОНЕ нужные вам размеры изделий и укажите количество комплектов. В «Разумном эгоисте» имеется только один размер, но вы можете заказать несколько «Разумных эгоистов» различных размеров.

В «Семейном обереге» вы можете указать от одного до трех различных, нужных всем членам вашей семье размеров носков, стелек и тапочек.

При получении посылки вы оплатите стоимость заказанного товара **плюс** стоимость услуг Почты России.

Первая тысяча покупателей, приславшая заказ, получают скидку 10% и дисконтную карту постоянного клиента.

КУПОН

Индекс	Область		Комплект «Семейный оберег»		
Район	Город		размеры изделий		кол-во КОМП- лектов
Улица			37-39	40-42	
Дом	Корпус	Квартира			
Контактный телефон*			Комплект «Разумный эгоист»		
Фамилия			размеры изделий		кол-во КОМП- лектов
Имя	Отчество		37-39	40-42	
* С вами свяжется менеджер для уточнения заказа.					

Телефоны:
+7-495-508-17-84 в Москве
+ 7-49351-3-29-36 в Шуе
сайт: www.smart-textile.ru
E-mail: info@smart-textile.ru



От здоровья сосудов зависит, насколько своевременно будут доставляться питательные вещества нашим клеткам.

При повышенном уровне холестерина в крови начинает развиваться атеросклероз - тяжелое заболевание, которое приводит к деформации сосудов и сужению их просвета, вплоть до закупорки, что грозит инфарктом, инсультом, почечной недостаточностью.

Как не допустить опасных осложнений атеросклероза, наладить обмен веществ в организме, мы расскажем в очередном выпуске газеты. А наши читатели поделятся своим опытом поддержания здоровья сосудов с помощью природных средств и физиотерапевтических процедур.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. СОСУДЫ» № 5 (17) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 11 МАЯ

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. МИКОЗЫ

№ 4 (16), 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 20.03.2012 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 13.04.2012 г.

Тираж 45408. Заказ № 680. Цена договорная

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

При работе над обложками были использованы фотографии А. Бреткина, Inganielsen | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru.

