

Евгений Тамкович

Как избавиться от прыщей



18+

Евгений Евгеньевич Тамкович

Как избавиться от прыщей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36625363

SelfPub; 2019

Аннотация

Книга о самых действенных способах лечения прыщей. Классическая и нетрадиционная медицина, редкие способы, разбор всевозможных мифов и заблуждений.

Евгений Тамкович

Как избавиться от прыщей



2018

Предисловие

Долгие годы на протяжении своей жизни я искал ответ на

вопрос: **«Как избавиться от прыщей?»** В 2015 году, в возрасте 24 лет, после 11 лет поисков, я значительно продвинулся в своих исследованиях, успешно подобрав целый комплекс методов, которые в совокупности смогли избавить меня от прыщей на лице и решить проблему. Одну из самых главных в моей жизни, не дававшую мне покоя. В конечном итоге я смог добиться чистой и гладкой кожи на лице.

По счастливому стечению обстоятельств, я смог найти настолько действенный и мощный способ борьбы с прыщами, и он оказался настолько эффективным, что я даже решил написать книгу по этой теме. Поскольку подобной информации я нигде раньше не встречал и получил ее совершенно случайно. Я хотел бы сохранить эти знания и поделиться ими с другими людьми, они представляют огромную ценность для нашего общества, где большое количество людей теперь страдает от кожных заболеваний на лице, и не знает, как их правильно лечить.

Любой человек, если проявит должное терпение и силу воли, сможет решить проблему прыщей навсегда, используя способы, изложенные в этой книге.

Предупреждение

Сразу хочу предупредить: медицинского высшего образования у меня нет. Все способы, изложенные в книге, найдены путем экспериментов и опробованы на мне лично. Пишу только о тех способах, в эффективности которых мог убедиться сам и которые реально сработали.

Обычно дальше в таких случаях говорят что-нибудь типа: «Во избежание вреда для здоровья проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом»...

Проблема, увы, заключается в том, что большое количество врачей знают только стандартные способы решения проблемы и никак не развиваются, не исследуют проблему, не экспериментируют, боятся каких-то нестандартных методов, да и вообще часто равнодушны к пациенту. Как много я встречал таких за свою жизнь. Часто именно такие люди губят всю надежду пациента и желание экспериментировать, навязывая свои личные страхи и «авторитетно» отвергая интересные идеи, предлагая методы, которые не работают или оказываются малоэффективны. Часто именно из-за этого человек вынужден пробовать что-то самостоятельно, не консультируясь ни с какими врачами.

Тем не менее, читателю, решившему использовать методы из книги, следует помнить об осторожности. И хотя здесь нет никаких экстремальных вещей, всегда существует риск аллергических реакций. Поэтому следует на всякий случай иметь под рукой средства против аллергии – антигистаминные препараты или даже гормональные препараты в совсем уж тяжелых случаях – Преднизолон, например. И пробовать представленные методы плавно и поступательно, внимательно наблюдая за состоянием здоровья. Если читатель знает, что у него имеются сильные индивидуальные аллергические реакции на что-либо (пищевая аллергия, аллергия на ме-

дицинские препараты), тогда действительно может потребоваться делать всё под присмотром врача, поскольку в таких случаях могут потребоваться более серьезные действия для снятия аллергических реакций.

Также стоит помнить о том, что помимо аллергии, у человека могут быть какие-то иные проблемы со здоровьем, гормонами, почками, иммунитетом и чем-нибудь еще. При этом отмена каких-то продуктов питания или применение лекарств может стать нежелательным. В этом случае, конечно же, стоит делать поправку на свое здоровье и начинать с малого, чтобы не вызывать каких-то острых реакций.

Главная идея книги – помочь людям. Поскольку все знания и элементы, изложенные тут, были собраны с большим трудом, некоторые – только при удачном стечении обстоятельств.

Изложил идеи, насколько мог и насколько позволяли мои знания. Развивать их дальше предстоит вам.

Введение

Впервые я столкнулся с проблемой в возрасте 13 лет в школьные годы. Тогда я не придавал этому особого значения, поскольку у многих людей в школьные годы имеются проблемы с кожей лица. У кого-то меньше, у кого-то больше.

К 16 годам проблема стала уже довольно выраженной и пик пришелся как раз на возраст 16-17 лет. В 16 лет я впервые начал изучать способы решения возникшей неприятно-

сти. Хотя стоило начать это делать значительно раньше.

Усугублялось все безграмотными советами от других людей в стиле: «Забей, всё само пройдет...», «Повзрослеешь – пройдет...», «Начнется половая жизнь – пройдет...», ну и всё в таком же духе. Девушкам еще любят давать совет: «Роди ребенка – пройдет...», понимая под этим серьезное изменение гормонального фона.

Окружающие люди почему-то стремились советовать пустить проблему на самотек или не обращать на нее внимания. То ли от невежественности, то ли с целью как-то успокоить... не знаю. Я не мог этого понять, поэтому примерно с 16 лет активно начал изучать методы борьбы с прыщами, причины таких состояний и эффективные способы лечения. Ситуация осложнялась тем, что я не мог найти хоть сколько-нибудь научной информации по этому вопросу или каких-то книг. Я вбивал суть проблемы в поисковик, но складывалось такое ощущение, будто этой проблемы не существует. Интернет в начале 2000-х только начинал развиваться, и его проникновение в России еще не было повсеместным. Я находил какие-то форумы, где давали примитивные советы по применению косметических средств, но не более. И даже сейчас, в 2018 году, ситуация обстоит не сильно лучше.

Изначально я не планировал получать медицинское образование, поскольку область моих интересов лежала скорее в сфере бизнеса, нежели медицины. С течением лет мне при-

шлось изучить значительное количество медицинской информации, чтобы помогать, прежде всего, себе. Знал бы, что так дело обернется, пошел бы учиться на врача.

Из-за этого любые мои попытки поделиться с другими людьми медицинскими знаниями часто встречали сопротивление в духе: «У тебя нет медицинского образования, чтобы нам что-то советовать!»

Однако было бы ужасным упущением и ошибкой позволить критике не дать выпустить книгу и позволить столь ценной информации раствориться в небытие. Знания, изложенные здесь, действительно очень ценны и помогут решить проблему тысячам людей. Найти некоторую из представленной информации в открытом доступе является проблемой.

Надеюсь, что читатели и люди с традиционным медицинским образованием смогут почерпнуть массу полезного из этой книги и разовьют мои идеи, используя свои медицинские знания во благо.

Теперь, оглядываясь в прошлое, становится ясно – все эти глупые советы ужасно вредят. Людей требуется лечить самым активным образом, а не пытаться их успокоить или убедить не замечать проблему.

Все эти «Забей, всё само пройдет...», «Повзрослеешь – пройдет...», «Начнется половая жизнь – пройдет...» не имеют никакого отношения к действительности. Это ложные и обманчивые советы безграмотных людей.

Проблема кроется в нарушении работы внутренних орга-

нов, в сбоях работы иммунной системы организма, в способности бороться с бактериями, в паразитарных заболеваниях, гормональных сбоях, нарушении работы желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы, употреблении в пищу различных продуктов и многом другом. И в меньшей степени проблемы связаны с самой кожей лица. Именно поэтому оказываются неэффективны и часто не работают всякие мази, кремы, гели, тоники, лосьоны и другие косметические средства. Потому что люди пытаются бороться с последствиями болезни, а не с ее причиной.

Очень часто люди, гордо именующие себя врачами, не желают понять, что проблема лежит гораздо глубже, чем просто жирная кожа лица, продолжая назначать бесполезные БАДы или средства для внешнего воздействия. Либо пытаются найти решение, используя только стандартные способы и традиционную медицину, где лечение основано на таблетках и химических веществах, хотя ими не всегда можно добиться поставленных целей. Низводя всю врачебную работу до уровня стандартных инструкций. Забывая, что талант врача заключается в интерпретации картины болезни на основании своего опыта, в поиске альтернативных путей лечения, если стандартные варианты не срабатывают, в постоянной исследовательской работе.

Бесполезно также советовать людям чаще умываться, мыться или прятать проблемы на лице под тонной тонального крема. Потому что проблема чаще внутри организма, а не

снаружи. Я хотел бы обратить внимание читателя на главную мысль этой книги:

Лечить нужно причину болезни, а не фокусироваться на борьбе с ее последствиями.

Как именно это делать и как делал я сам, объясню далее. Все описанные методы испробованы на мне лично и привели к исцелению, выздоровлению, гладкой и чистой коже.

Часто люди приходят в полное отчаяние из-за того, что не могут справиться с прыщами на лице. Родственники или друзья предпочитают замалчивать проблему и не обращать внимание человека на его здоровье. Между тем, молодые люди в 13-17 лет еще не в состоянии знать медицину должным образом, пути лечения и выхода из таких сложных и комплексных проблем. Я бы сказал даже, что в 13-15 лет, когда начинаются основные проблемы, человек еще просто не осознает, что нужно как-то лечиться. Поэтому становится заложником того общества, в котором живет. Не всегда в окружении больного есть люди, которые укажут на проблему и, что самое главное, помогут ее решить.

Если таких людей не оказывается, человек вынужден собирать информацию самостоятельно, теряя много времени. Страдающий человек идет в интернет, пытается найти какую-либо информацию на многочисленных форумах, сайтах, смотрит видео. Но 95 % этой информации оказывается сфокусировано на косметических средствах – умылках, тониках, масках, мазях, лосьонах. Чередуются такая инфор-

мация с медицинскими форумами, где предлагают лечить тяжелые случаи антибиотиками или препаратами с огромными дозами витамина А (изотретиноин). При этом антибиотики, примененные однократно или неправильно, без использования других методов лечения оказываются малоэффективны, а изотретиноин имеет серьезные побочные эффекты.

Человек, прочитав множество подобных статей, форумов и сайтов, выбирает для себя некоторые, кажущиеся ему годными, средства, антибиотики. Пробует их и... не получает практически никакого эффекта. Либо эффект временный и очень слабый.

В конце концов человек устает использовать эти малоэффективные средства и бросает лечение, думая, что перепробовал всё возможное, а ему не помогает. Редко, кто доходит до дерматолога, но и там результат не гарантирован. Часто дело заканчивается назначением мазей, антибиотиков, пробиотиков и БАДов. Что, конечно же, помочь никак не может, потому что пытаются лечить последствия болезни – воспаления, а не искать и устранять причины воспалений. Пытаются воздействовать только на один орган – кожу, а не лечить весь организм в целом, не ищут взаимосвязи с другими органами. Узкая специализация врачей привела к тому, что многие из них утратили способность видеть и понимать всю картину в целом, и эффективно помогать больному.

В исключительных случаях людей госпитализируют в стационар КВД или инфекционную больницу. Но для такого бо-

лезнь должна быть крайне серьезной и запущенной. Что самое ужасное, и там результат человеку не гарантирован.

Часто врачи, пытаясь устранить воспаления, назначают сверхмощные препараты, содержащие ударные дозы витаминов А – изотретиноин (действующее вещество некоторых препаратов от угрей), которые могут приводить к тяжелым последствиям и побочным эффектам. А список побочных эффектов там очень длинный. И хотя в ряде случаев воспаления действительно удается временно и частично погасить, применение изотретиноина выглядит сомнительно из-за наличия серьезных побочных эффектов, частых рецидивов и неспособности полностью решить проблему.

Дальше подключаются родственники со своими советами: «Не волнуйся, вот вырастешь – всё пройдет» и человек окончательно осознает тщетность своего бытия, убеждаясь в том, что проблема неизлечима, сделать с ней ничего нельзя, и он обречен жить с прыщами на лице дальше.

А ведь это огромный удар по самооценке, проблемы в личной жизни, трудности в общении с людьми, постоянное чувство стыда, отворачивания к себе, брезгливость других людей, постоянные попытки как-то скрыть дефекты на лице. Это очень серьезный удар по психике человека.

Хотя прыщи – это обычная самая болезнь, которая поддается лечению, если только знать, как правильно лечить. Разновидностей болезни масса: угри, угри розовые, вульгарные, просто прыщи, сыпь, покраснения, папулы и пустулы, огром-

ные гнойники, подкожные элементы и другие варианты. Это заболевания кожные, инфекционные, эндокринные, иммунные, заболевания органов желудочно-кишечного тракта, печени и другие, которые нужно в спешном порядке лечить. А общество почему-то идет по пути замалчивания проблемы. Хотя в последние годы проблема стала тотальной и массовой не только в России, но и за рубежом.

К 25 годам люди, так или иначе, потратив много денег на поиски, находят какие-то средства, частично сдерживающие болезнь, но редко способные ее вылечить. К тому же появляются следы от воспалений на лице, поскольку на поиски решения ушло 11-12 лет.

Сам бы я, наверно, так и остался где-то на середине пути, если бы не 3 случая, произошедшие со мной.

Первый случай – в августе 2007 года в Крыму. Тогда произошел серьезный сбой в работе всей пищеварительной системы, и я был вынужден искать альтернативные пути лечения. Я познакомился с новым для себя методом лечения – иглорефлексотерапией, что позволило гораздо лучше отрегулировать всё состояние организма, чем было возможно до этого. Подробнее в Главе 2.

Второй случай произошел со мной в марте 2015 года после прочтения одной книги. К тому времени я повзрослел, успел поступить и окончить университет, на отлично защитив диплом по ценным бумагам и финансовым рынкам, поработать в Соединенных Штатах Америки. А в России тру-

дился уже несколько лет в качестве судебного юриста, пытаюсь развить частную практику.

Но одна проблема... Одна проблема по-прежнему оставалась со мной. Хотя и значительно ослабла за 11 лет активного сопротивления. То на подбородке, то на челюсти, то над бровью то и дело вскакивал прыщ. Это значительно меня беспокоило, поскольку я всегда хотел иметь идеально чистую и гладкую кожу. К 24 годам проблема была значительным образом решена, но не до конца. На тот момент я уже почти 8 лет общался с доктором иглорефлексотерапевтом. Мы регулировали мой организм довольно четко и поддерживали его в состоянии баланса.

И все же чего-то не хватало, чтобы решить проблему полностью. Чего именно я понять не мог.

В один из весенних мартовских дней я прогуливался по Тверской улице в Москве. Был обед и ярко светило солнце. Теплело. У меня было отличное настроение, и я вдруг решил зайти в книжный магазин, хотя прежде книг там не покупал. Спустя 5 минут разглядывания витрин и книг по философии и политике, мое внимание привлекла книга с яркой обложкой и необычным названием – «Китайское исследование». Книга оказалась по диетологии. В ней рассматривалась взаимосвязь между потреблением в пищу определенных продуктов и развитием в теле человека злокачественных опухолей, воспалительных процессов. Это натолкнуло меня на мысли о том, что потребление в пищу определенных продуктов и

прыщи могут быть взаимосвязаны. И я решил взять почитать. Впоследствии эта книга оказалась одной из самых значимых в моей жизни. Более подробно расскажу в Главе 5.

Третий случай произошел со мной 1 месяц спустя после второго. В апреле 2015 года опять же по очень и очень счастливому стечению обстоятельств я познакомился с одним ученым. Он занимался научной и исследовательской работой в области создания лекарства против рака.

Узнав о моей войне с прыщами на протяжении 11 лет, он предложил мне вариант, о котором я никогда раньше не слышал и никакой информации не встречал. Хотя я очень внимательно изучал множество форумов, сайтов, статей, общался с людьми и врачами, о таком способе я слышал впервые. Оказалось, что против бактерий, вызывающих прыщи, существует вакцина – **стафилококковый анатоксин**. И с помощью нее можно научить организм эффективно бороться с инфекцией. Это метод, разработанный в Советском Союзе, но недостаточно хорошо изученный. Поэтому в настоящее время забыт и практически не используется. Меня это не остановило, и мы провели несколько курсов. Это оказалось самым эффективным лечением за 11 лет поисков. Подробнее в Главе 3.

Книга состоит из 8 глав, каждая из которых обязательна к использованию, если вы хотите эффективно решить проблему. То есть решение – это целый комплекс мер, применяемых одновременно на протяжении длительного периода

времени, а не взаимозаменяемые идеи. Для максимального эффекта нужно использовать всё вместе.

Глава 1. Традиционная медицина.

Первое, что необходимо сделать – сдать широкий спектр анализов для того, чтобы выявить самые грубые нарушения и отклонения в работе организма. К прыщам могут приводить нарушения в работе самых различных систем: иммунной, эндокринной, пищеварительной, мочевыделительной, лимфатической, покровной.

Начинают с исследования 2-х систем: эндокринной и пищеварительной. Это проблемы с гормональным фоном, щитовидной железой, недостатком или избытком различных гормонов, либо проблемы с печенью, желудком, поджелудочной железой, желчным пузырем, кишечником, перевариванием пищи.

Когда еда недостаточно хорошо переваривается или не полностью переваривается, шлаки, продукты распада и токсины могут отражаться на коже лица. У людей с воспалениями на лице периодически присутствует еще и гнилостный запах изо рта. Причины могут быть разными. Например, у человека может быть низкая кислотность в желудке (так называемый щелочной желудок). Белковые продукты находятся в желудке дольше обычного и из-за недостаточной кислотности желудочного сока начинают не перевариваться, а гнить.

Прыщи могут быть вызваны повышенным уровнем сво-

бодного тестостерона. В организме он может находиться в двух состояниях – связанном и свободном. Первый связан с белками альбумином и глобулином, связывающим половые гормоны (ГСПГ или SHBG). В таком состоянии он недоступен для использования андрогенными рецепторами и является своего рода резервом, его около 98 % в организме. Второй тип – это свободный тестостерон, который постоянно циркулирует в крови и выполняет текущие задачи, может присоединяться к андрогенным рецепторам, обеспечивая развитие половой функции и половых признаков у мужчин, рост мышц. Свободного тестостерона всего 1-2 % в организме. Прыщи может вызывать именно свободный тестостерон, его повышенное количество. Да и вообще, любой дисбаланс гормонов способен провоцировать развитие прыщей. Поэтому вопрос требуется тщательно исследовать.

Порой прыщи вызывает спортивное питание для набора массы (животные белки, казеин), стероиды (гормоны). Часто в спортзалах можно наблюдать людей с большой мышечной массой и воспалениями, фурункулами на спине, шее, лице.

Реже прыщи могут быть вызваны паразитарными болезнями, сахарным диабетом, поражением лимфатической системы, когда есть очаг воспаления в организме, проблемы с зубами, дёснами, воспаление миндалин. Бактерии (стрептококки, стафилококки и др.) попадают в лимфатическую систему, начинается лимфангит. При котором большой гнойный процесс на шее, руке, во рту, горле, носу или в другом

месте организма может приводить к воспалению лимфатических сосудов. Инфицируется сама лимфатическая система из-за поглощения бактерий из раны или гнойного абсцесса.

Я лишь хочу показать вам, что все системы организма взаимосвязаны и проблема далеко не всегда может быть только в вашей коже. Может быть и так, что проблемы проявляются на коже лица, а их причину надо искать на руке или ноге, в воспаленных деснах, зубах, горле, носу, кишечнике, желудке, печени, уровне гормонов, иммунной системе и чем-то еще. Все эти факторы могут комбинироваться, может вытекать одно из другого, а приводить к третьему, может быть рассинхронизация работы вообще всех систем.

Поэтому начинать нужно с общего медицинского обследования, которое поможет выявить грубые нарушения в работе организма. Сдать базовый комплекс анализов, затем посетить врачей, обсудить с ними результаты анализов, выяснить, какие дополнительные анализы стоит сдать, учитывая результаты предыдущих. Сразу заведите себе большую папку с файлами, куда последовательно складывайте все результаты.

Помните, что у каждого человека присутствует какой-то набор болячек. Большинство из них научились эффективно лечить. И чем меньше они запущены, тем легче проходит лечение. Не надо считать медицинские обследования чем-то лишним или малонеобходимым. Поддержание своего здоровья в хорошем состоянии – это одна из главных задач любо-

го адекватного взрослого человека. Который понимает, что любые дискомфортные ощущения, заболевания надо вовремя выявлять и лечить.

Короче говоря, причин может быть масса с самых разных сторон.

Базовый комплекс анализов

1. Общий клинический анализ крови развернутый, лейкоцитарная формула, СОЭ. Помогает понять общее состояние организма в грубой форме. Если есть какие-то значимые отклонения, прежде всего, они отражаются на результатах крови. Особенно обратите внимание на количество и соотношение лейкоцитов, нейтрофилов, лимфоцитов, моноцитов. Значительные отклонения по этим показателям могут свидетельствовать о наличии сильного воспаления в организме. Повышенное количество эозинофилов может свидетельствовать об аллергии, вызванной в том числе паразитами.

2. Биохимический анализ крови расширенный. Позволяет примерно оценить работу печени, почек, поджелудочной железы, желчного пузыря, увидеть грубые нарушения в обмене веществ, диагностировать сахарный диабет.

3. Иммуноферментный анализ крови на паразитов (ИФА). Позволяет с наибольшей точностью определить присутствие в организме человека паразитов. При их наличии организм начинает защищаться, вырабатывая антитела. Соответственно, по наличию таких антител в крови можно сле-

лать вывод о типе паразитов.

4. Общий анализ мочи. Дополняет анализ крови, помогает выявить проблемы с почками, эндокринной и иммунной системой.

5. Биохимический анализ мочи. Более глубокое и детальное исследование мочи. Позволяет получить дополнительную информацию о печени, почках, пищеварительной системе, эндокринной системе.

6. Общий анализ кала (копрограмма), анализ кала на яйца гельминтов. Позволяет выявить некоторые заболевания органов желудочно-кишечного тракта, печени, оценить, насколько хорошо переваривается пища.

Когда базовый комплекс анализов будет сдан, можно отправляться по врачам. Здоровье каждого человека индивидуально, поэтому, исходя из результатов, врачи могут назначить дополнительные исследования – кожных покровов, соскобы, изучение чувствительности к антибиотикам, гормонального фона, состояния внутренних органов, более детальное обследование желудочно-кишечного тракта, исследования иммунной системы и многое другое.

Врачи

Дерматолог – врач, который лечит кожу. С дерматолога обычно начинают лечение прыщей, но мало, кто добивается успеха, поскольку лечить пытаются изолированно кожу

без оглядки на другие системы. В лучшем случае назначают обследование у эндокринолога и гастроэнтеролога. Но и там проблему излечивают редко, поскольку лечить пытаются изолированно одну систему или орган, не учитывая общую картину и взаимосвязи. Часто назначают стандартную схему лечения и не желают исследовать проблему.

На этом этапе у многих опускаются руки, и люди перестают верить в саму возможность излечения. Когда пациент видит ограниченность мышления врача, желание использовать только стандартные схемы, действовать по шаблону, нежелание исследовать проблему, когда эти стандартные схемы не срабатывают, у человека начинается ужасная депрессия. Людям начинает казаться, будто вылечить проблему нельзя, что у них какой-то особенный случай и им уже ничего не поможет.

Я наблюдал даже, как по федеральным телеканалам показывают столь безграмотные советы. Приводят больных людей в студию с воспалениями на лице разной степени и делают 1-2 назначения препаратов в зависимости от тяжести заболевания, не вдаваясь вообще в историю болезни пациента, даже и не думая собирать анамнез. Людям с самой тяжелой степенью акне советовали применять ретиноиды (изотретиноин и другие). У кого болезнь была менее выражена, советовали мазать лицо мазью с бензоил пероксидом, пить оральные контрацептивы или использовать другие гормональные препараты. Третьим, с самой минимальной степенью воспа-

лений, и вовсе рекомендовали ограничиться только умываниями, протирками и внешними средствами. Сколько миллионов людей они дезинформировали подобным бредом? Сколько миллионов людей вместо истинного лечения пошли по ложному пути?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.