

ЛЕЧЕНИЕ

СЕБОРЕЙНОГО ДЕРМАТИТА

и любого другого

**ПАВЕЛ
ЯСТРЕМСКИЙ**

+ "ЭКСПРЕСС-КУРС"

+ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Павел Ястремский

Лечение себорейного дерматита. И любого другого

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59974751
ISBN 9785005150387*

Аннотация

Это «экспресс-курс» по лечению себорейного дерматита, псориаза, атопического дерматита и нейродермита. Вам решать, начать с теории или сразу перейти к практике, и постепенно изучать теоретическую часть. Если хотите приступить к лечению мгновенно – переходите в часть 2, и в каждой главе ищите «действие». Уже в самой книге, специально для вас, есть «Дневник питания», заполняя который, вы поймёте, что же в вашем случае влияет на организм больше всего, и как быстро восстанавливаться.

Содержание

Вместо предисловия	5
Часть 1: Очень важная информация	9
Глава 1: Моя история	9
Глава 2: Проявление и причины возникновения себорейного дерматита и псориаза	30
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Лечение себорейного дерматита. И любого другого

Павел Ястремский

Перед применением рекомендаций требуется консультация специалиста.

© Павел Ястремский, 2020

ISBN 978-5-0051-5038-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

Каждому в жизни приходится сталкиваться с теми или иными сложностями. И вопрос не в том, на сколько нам будет тяжело, ведь невозможно быть готовым ко всему. Вопрос в том, как мы сможем с ними справиться. Когда я страдал от ужасного зуда, не мог выйти на улицу с красным и шелушащимся лицом, тратил все деньги на дорогостоящие лекарства, анализы и походы по докторам, я и представить себе не мог, что это ад закончится.

Сейчас, пройдя через все это, я рад, что у меня в жизни было такое испытание. Теперь я прекрасно знаю, как работает организм, могу улыбаться знакомясь с новыми людьми, наслаждаться чистой кожей и кушать все, что мне хочется. И самое главное – у меня есть возможность поделиться этими знаниями с Вами. Чтобы у Вас была возможность достичь такого же прекрасного результата за гораздо более короткие сроки.

На моем пути было много людей, которые мне помогали. Вы должны понимать, что я не считаю всех врачей «плохими». Да, большинство из тех, кто попадались мне, я бы с лёгкостью отнёс в такую категорию, только назвал бы более «красочно». В то же время, были те, которые направили меня на увлекательное путешествие в мир здоровья организма.

Я безумно благодарен Легкому Виктору Петровичу. Док-

тору дерматологу, который научил меня анализировать изменения состояния, в зависимости от питания. Это он показал, что проблема очень комплексная, и благодаря ему теперь есть «Дневник питания», который безусловно является неотъемлемой частью успеха в лечении.

Отдельная благодарность Незговоровой Галине Андреевной. Врач – гастроэнтеролог, которая сказала, что чтобы поменять своё состояние, мне нужно изменить не только питание, но и обстановку. Я воспринял это буквально и поставил себе цель переехать жить в Австрию. После выхода из ее кабинета, после полного обследования и назначенного лечения, я был твёрдо уверен, что я справлюсь. В тот же день я начал предпринимать действия для своего будущего. Лечением и началом подготовки к переезду.

Я благодарен, что у меня была возможность учиться у лучших профессионалов в своей узкой сфере. Я проходил обучение по работе органов пищеварения, по работе с лимфатической системой и висцеральному массажу. И каждая инвестиция в себя окупалась результатом – улучшениями состояния. Полученные знания – бесценны.

Особенная благодарность Полю Брегу, Ваерланду Аре и Роберту Мендельсону. Пусть их уже нет с нами, но их книги дают возможность по сей день черпать знания и опыт.

Ничего не случается просто так. Теперь пришла моя очередь делиться знаниями. Данная книга это не просто набор теории. Это призыв к действию с подробным пошаговым ру-

КОВОДСТВОМ.

Это «Экспресс-курс» по лечению себорейного дерматита, псориаза, атопического дерматита и нейродермита.

Вам решать, начать с теории или сразу перейти к практике, и постепенно изучать теоретическую часть. Если хотите приступить к лечению мгновенно – переходите в Часть 2, и в каждой главе ищите «Действие». Уже в самой книге, специально для Вас есть «Дневник питания», заполняя который, Вы поймёте, что же в Вашем случае влияет на организм больше всего. Вы сможете проследить «цикличность» и скорость улучшений, связь состояния кожи с внутренним самочувствием, будете лучше понимать свой организм и как быстро восстанавливаться.

«Экспресс-курс» рассчитан на 30 дней и поделён на блоки. По 2 блока в неделю. Чтобы не было перегруза информацией и слишком быстрого изменения в образе жизни. Постепенно и эффективно. Я советую идти по очереди, в указанном темпе. Так будет достигнута максимальная эффективность. Проверено.

Я рекомендую сделать фото до начала курса и вести ежедневный фотоотчет (утром до процедур и вечером до процедур). Так будет наглядно видно изменения, и Вы удивитесь, чего можно достичь, за такое короткое время.

Пришло время изменений. И в данной книге есть все необходимое для достижения чистой кожи. Вам осталось только начать.

Удачи!

Часть 1: Очень важная информация

Глава 1: Моя история

Начало

Я рад возможности поделиться с Вами информацией которую я получил за более чем 5 лет изучения, экспериментов, моих проб и ошибок. Цель данной книги показать, как, с помощью простых шагов, можно избавиться от себорейного дерматита. Как показала практика, данный метод также на столько же эффективен и при псориазе, нейродермитах и прочих высыпаниях. Выполнив эти шаги, всего за 30 дней – Вы сможете добиться таких результатов, которые раньше не получали после дорогостоящих мазей, гормональных кремов и курсов терапий антибиотиками, либо противогрибковым препаратами.

Я думаю, мы все уже заметили, что их методы если и помогают то только на короткое время, и тратя тысячи на разные крема, таблетки, мази и препараты, которые кстати многие советуют использовать всю жизнь, плюс приемы этих врачей и составления лечения – по факту Вы только замазываете симптомы – а на основную причину и действительное

лечение – практически никто не обращает внимание.

Я же, не только сам прошёл через все этапы лечения, через ужас сдачи сотни анализов, десятки врачей, гомеопатию, знахарей, гадалок, мануальных терапевтов, попробовав лечения всеми возможными мазями, таблетками, народными и инородными средствами – не только, в итоге успешно вылечился от себорейного дерматита, а ещё и помог очень многим людям преобрести чистую, здоровую кожу!

Чтобы всего этого достичь, мной собраны знания многих врачей, натуропатов, которые ещё давным давно описали правила поддержания здорового образа жизни, просто их почему-то забыли (сколько есть разных методов и техник, которые использовали наши бабушки и дедушки и были здоровыми), изучены подходы восточной медицины, проработаны различные практики и техники, изучены и протестированы разные диеты такие как вегетарианство, веганство и даже сыроедение. Я подробно изучаю и слежу за новейшими исследованиями в области биохимии и психосоматики, как примеру изумительное открытие доктора Осуми, по поводу механизмов аутофагии – это когда организм избавляется от плохих клеток, при определенных условиях, он получил Нобелевскую премию за это открытие. Кстати, это перекликается с информацией из книг, которым уже более 100 лет. Также даже сейчас, я продолжаю проходить разные тренинги и участвую в мастерклассах чтобы глубже изучать вопросы связанные со здоровьем кожи. К примеру, недавно я прохо-

дил курс по лимфомассажу и работающие техники уже внедрены в программу лечения. И такие знания помогают ускорить и улучшить процесс выздоровления.

Все это собрано специально в таком виде, чтобы в отличии от меня, у Вас была возможность получить чистую кожу не за 2000 дней как было у меня, а за 30! Сэкономив время, деньги и силы.

И это не просто с головы взято – 30 дней. На самом деле это даже преувеличенная цифра. Как правило результаты приходят гораздо быстрее. У некоторых за 2 или 3 недели. Вот к примеру Женя, 24 года, 5 лет мучений, гормональные крема, много врачей, сотни долларов на лекарства, отчаяние, невозможность нормально вести бизнес, хорошо, хоть женат уже. И вот с момента как он обратился ко мне до чистой кожи прошло ровно – 17 дней! На фото видно состояние обострения.



Кажется нереально! Все это возможно!

Дальше вы можете увидеть состояние через всего 17 дней программы.



В этой книге Вы получите информацию, о которой обычно никто не говорит, даже на моем канале на ютуб нет всех тонкостей.

Представление

Раз я заговорил о своём канале, давайте немного познакомимся, кто то видит или слышит обо мне впервые. Кто - то уже посмотрел несколько роликов на моем канале в ютуб и загорелся наконец-то избавиться от дерматита.

Рад видеть, что знания о том, как вылечится от дерматита, доходят до все большего количества людей! Когда я только начинал записывать ролики, я не ожидал что есть такое большое количество людей, которым я могу помочь!

Сейчас уже сформирована готовая программа, эффектив-

ность которой уже проверенная и доказана. Она принесла радость многим в виде чистой кожи и наслаждения своим лицом, кожей головы и тела. Я всегда благодарен тем людям которые нашли силу и уверенность в себе чтобы не только пройти программу – а ещё и поделиться с другими своим опытом. Такие отзывы, кто ещё не видел, тоже есть на канале. В данной книге, также представлено несколько историй, чтобы показать действенность программы лечения. Представьте, на сколько нужно быть довольным результатами, чтобы согласится рассказать и показать всему миру, то, на что во время обострения мы даже сами не хотим смотреть. И вот Женя, к примеру, фото которого я показывал – как раз есть на видео.

Как у других?

Кто видел отзыв Жени, тот видел до чего его довели гормональные. Он рассказывал, что поначалу это совершенно не парит, и если ещё от людей можно спрятаться, да, просто не выходить. То от зуда никуда не деться.

И вот он иногда прям ночами заснуть не мог, от того зуда, который был на коже. Все было на столько плохо, что хотелось содрать кожу, лишь бы не испытывать этот ужасный зуд. И когда у тебя сначала начинает чесаться маленькое пятно – совсем не ждёшь, что оно станет невыносимым.

И ладно если внешний вид для мужиков ещё не так сильно важен. Есть выражение что мужик должен выглядеть немного лучше обезьяны, хотя я с этим не согласен. И даже для

мужчин если задуматься, даже для женатых, все равно важно быть привлекательным. Мне кажется нормальным, если в период обострения начинаешь замечать, что твоя вторая половинка как-то отдаляется от тебя. Это те, кому повезло встретить вторую половинку до воспалений. Ладно ещё у мужчин, им неопрятность ещё может быть простительна. Девушкам я совсем не завидую. Некоторые девушки, которые очень много уделяют внимание лицу даже не задумываются что у них происходит сзади на голове. А у девушек, волосы – это один из самых сексуальных элементов. И когда смотришь на хорошо одетую девушку, с красивым лицом, она подходит ближе, и ты видишь в волосах хлопья отпавшей кожи, и не обычная мелкая перхоть, которая в принципе тоже не приятна, а такие большие куски кожи – и хочешь – не хочешь у тебя уже вырисовывается картина шелушавой головы и автоматом появляется какая-то брезгливость. «А может это ещё и передаётся?» Мне действительно один парень написал сообщение с вопросом по типу «друг, а такой деликатный момент, это моей девушке не передастся». Не передастся.

Я раскрою Вам секрет – для девушек также важно чтобы мужчина хорошо выглядел. Самки по природе всегда выбирают самых сильных и уверенных самцов. А вот уверенность с дерматитом как раз пропадает.

Особенно когда ты постоянно вроде бы что-то делаешь, пробуешь себя ограничить, вроде бы питаешься правильно, не ешь после 6-ти, вместо 3кг мороженого в день ешь 2,

и пиво только безалкогольное – а лучше не становится. Тут позитивные эмоции точно не придут. На день рождение не можешь выпить с друзьями так как знаешь, что завтра все обостриться и придется неделю сидеть дома. И в какой-то момент, хочется просто опустить руки. Это как мне звонит один мужчина, и говорит такой злой уже сходу, как бут-то я его заразил дерматитом. Звонит и говорит, я питаюсь нормально, 2 года по диете номер 5, и никаких изменений. Я спрашиваю «а расскажите подробнее». И он говорит: «Я питаюсь совсем легкой едой по системе 1 из 10, без аллергенных красных продуктов, на еде с низким гликемическим индексом, без пасленовых и орехов. Бывает неделю сижу на одной гречке.»

Я спрашиваю: «А что такое система 1/10».

И он так как будто все это знают: «Ну это когда я сижу на строжайшей диете, а 10 дней, а 1 день ем все что захочу, пиццу, пиво, чипсы.»

Я думаю «а, понятно»

Или вот разговаривал с женщиной, он сам из Украины, живет в Италии. И он прошёл стандартный путь через гормональные, они правда прям очень сильно подпортили ему здоровье – привели к купорозу. Это когда капилляры на лице становятся видными и такими красными. Иногда нос просто синее ещё. Так вот он когда устал применять кортизон – решил сесть на строгую диету. И вот уже 2 года он ограничил себя жестко во многих продуктах, не ест сахар, аллергенные

продукты, жареное, острое и много чего другого. Говорит, что заходит в магазин и сразу расстраивается, так как большую часть продуктов ему нельзя. Он настолько сильно себя ограничивает, что у него появилось даже несколько продуктов которые, вот как для кого-то купить Феррари или полетать на вертолете, вот так для него съесть слойку сладкую. И мы с ним, когда по видеосвязи на консультации созванивались, у него прям глаза кровью наливались, когда он об этом рассказывал. Самое обидное, что с таким питанием, он не может до конца избавиться от покраснений, все равно до конца не проходит. Так вот, он понял, что не может дальше жить также в ограничениях, и не получать результат. Он понял, что для него лучше обратится ко мне и разобраться раз и на всегда, в чем проблема.

Хотя, на самом деле, все возможно изменить. И тут, в первую очередь, как раз, стоит осознать, что «я что-то делаю не так». Давайте будем честными с самим собой, если все было бы так легко, то все мы были бы здоровы. И это нормально, когда кто-то знает больше, чем Вы. Это также как в Вашей сфере деятельности Вы профессионал, и, скорее всего, я буду, именно в Вашей сфере, некомпетентен. И это нормально. И иногда, только признать это – достаточно, чтобы все поменялось.

Вы же платите сантехнику за починку крана, механику за починку машины, зубному за избавление Вас от болей. Это так было с Женей, когда он первый раз обратился ко

мне, он хотел попробовать сам. И вот через месяц после таких проб он осознал, что да, в этом вопросе он не силён, и ему гораздо легче использовать компетенцию человека, который точно знает как надо. Всего через 2 с половиной недели, а если точно, через 17 дней, его состояние стало близко к идеальному. И это сразу отразилось на его настроении и поведении. Вначале, когда мы с ним говорили, он был подавленным, не знал, что делать, без настроения. Всего через 2 недели, он мне записывает видео, где он довольный идёт с женой по городу и говорит, как он рад, что может наконец-то выйти в люди, уверенный и спокойный. У него даже голос звучал по-другому. Я думаю, все мы замечаем за собой, когда у нас происходит что-то классное, то приходит такое возвышение, хочется улыбаться и наслаждаться жизнью. А теперь представьте каково мне, когда мне отправляют видео либо звонят довольные с благодарностями, что они теперь гуляют спокойно, что нет зуда, что теперь знают, как нужно питаться.

Это ещё одна проблема – сложно найти информацию, как нужно питаться в нашем случае. Диет тонна, книжки можно всю жизнь читать, пробовать нет сил уже, и это непонимание убивает. Мне звонит как-то девушка и говорит, что очень давно страдает себореей головы, что уже столько всего перепробовала и ничего до конца не работает. И вроде бы чуть лучше, но вот, чтобы прошло совсем – не получается. Она как раз закончила очередной тренинг «мудроедения» – это

что-то вроде сыроедения, только с определенными изменениями. Так вот, она месяц питалась как они советовали, делала чистки, морила себя голодом и в итоге, до конца не сработало. Она рассказала мне про диету там, начала со мной работу, и исправив несколько ошибок, меньше, чем за неделю – все прошло. И сейчас, она мне пишет счастливая, у неё прошли корочки, кожа перестала сушиться, делится рецептами, и понимает, на сколько Протокол Питания легче, лучше, вкуснее и нет никаких напрягов. Не нужно себя ничем морить. И вот ей нужна была буквально одна часть информации, которая изменила ее жизнь полностью, и не нужно дальше прыгать по курсам и тренингам. Зачем? Теперь можно своё внимание направить на полезные вещи, которые отходили на второй план так долго.

Иногда мы слишком много времени тратим даже просто на обдумывание своей проблемы, а почему у меня так а сосед пьёт, курит и ругается матом – а у него все в порядке, а может эти методы работают для него а у меня другая группа крови, или может это правда, и мне нужно будет всю жизнь мазать лицо отваром из шелухи лука?

На самом деле, у нас всех есть много общего.

Мой Себорейный Дерматит

Я знаю не понаслышке, про себорейный дерматит, я на себе все прошёл, прочувствовал.

Сейчас я наслаждаюсь чистой кожей и живу прекрасной жизнью. А когда-то мое лицо выглядело совершенно иначе.

И на фото мое состояние ещё не самое худшее. Это та фотография, которая сохранилась случайным образом. Я думаю, Вы понимаете, что обычно, такие снимки не хранят.



Мое актуальное состояние можно посмотреть на видео в ютубе или на фото в соцсетях. Даже вспомнить страшно, как было раньше. Я безумно счастлив, что все прошло. Но, для того чтобы понять результат – всегда начинаем с самого начала.

Детство с аллергией

Мы все родились из одного и того же места, нас всех выносили Мама, которые наградили нас своей микрофлорой, а Папы своим характером, хоть и не всегда. И если смотреть на проблемы наших родителей или их родителей, можно найти много интересных подсказок.

Я родился в Беларуси, в Витебске. Когда мне был год, мы переехали в Новосибирск в России, прожили там буквально 12 месяцев и дальше отца отправили в Украину, где также меняли города. Мой папа военный, в то время он служил в своего рода КГБ, только украинская версия, и мы часто переезжали. Я постоянно менял школы, коллективы. Новые города, новые секции, новые друзья – мне нравилось каждый раз начинать новую жизнь. Ведь я мог заново стать кем захочу. По сути, это были как мини жизни, где я мог сам выбирать роль. Но была одна вещь, которая оставалась постоянной – это аллергия. Мама говорит, что может Чернобыль повлиял. Когда произошла авария – она находилась в радиусе 200 км от эпицентра, и кто знает, как это могло отразиться.

В итоге, я не мог есть ничего сладкого, от одной манда-

ринки я весь покрывался красными пятнами, как крапивница. Маленькие точки, которые зудели, и я их постоянно расчёсывал.

Сейчас аллергия уже стала почти нормой для маленьких детей и встречается повсеместно. Тогда же, это было достаточно редко.

Однажды, перед Новым годом Папа принёс мандарин, ярких, сладких и вкуснопахнущих. Мне было года 4. И я их так объелся, что той же ночью пришлось вызывать скорую. Нас с мамой положили в больницу. Естественно, маму тоже, так как я был маленьким.

И самое обидное было в том, что доктор строго запретил выписывать нас из больницы и сказал, что мы должны будем Новый год провести на больничных койках. Естественно, папе эта идея не понравилась. Он, как обученный военный, организовал побег. Санитарки были подкуплены, и в предновогоднюю ночь мы смогли сбежать от перспективы встречи Нового года в больнице. Я потерял валенок, но, зато, мы были дома.

После этой истории я особо не ел сладкое, я был очень послушным ребёнком в том возрасте. Если сказали нельзя – значит нельзя. Я помню, что на праздники нам с младшим братом дарили одно и то же количество конфет. И когда я ещё не успевал открыть и посмотреть, что же у меня – брат уже доел свою часть и просил меня поделится. В итоге, у брата к 10 годам вместо зубов были одни пеньки из-за двойного

объёма конфет.

Я же действительно не любил шоколад, и вообще его не ел. Это сейчас я познал все прелести наслаждения шоколадом и кушаю периодически. А тогда я думал, что веду строгую диету в отношении сладкого, которая стала для меня просто стилем жизни. Это только по началу было сложно. Со временем сама тяга к сладкому просто пропала. И я спокойно жил без него.

С тех пор, до 18 лет, у меня практически не было реакций на сладкое. Иногда возникала аллергия на солнце – появлялась крапивница, но быстро проходила. И я даже не заморачивался по поводу еды.

Студенческая жизнь. Больше свободы – не всегда лучше

Я достаточно рано закончил школу. В 16 лет уже поступил в университет в Киеве на международные экономические отношения и был счастлив быть подальше от контроля родителей. Характер отца военного все-таки наложил на меня отпечаток и так хотелось чуточку больше свободы.

Каждый понимает свободу по-разному. В моём случае это была возможность делать все, что было так или иначе под запретом. Я помню, как только приехал в общежитие, и поселился в комнату. Попрощался с родителями и увидел в соседней комнате расстроенного парня, который тоже только приехал. Я совсем не понимал его настроения и сразу предложил пойти ну пиво и отпраздновать свободу.

Так у меня прошло несколько первых лет студенчества. Постоянное празднование. Пиво по вечерам, крепкий алкоголь на выходных, лапша быстрого приготовления, бычки в томате и майонез толстым слоем на батоне. Вкус свободы.

И вот, в один момент, после студенческой вечеринки я просыпаюсь с пятнами на лице и не понимаю откуда это появилась. Вроде бы пил, но то же что и все. У остальных все хорошо, у меня пятна возле носа. На следующий день – сразу к врачу, особо не думал даже. Врач посмотрела, такая толстенькая, прыщавая тетя дерматолог, и говорит – Себореяный дерматит – мазать тридермом. Купил, намазал, прошло – пошёл на другую вечеринку.

Кто использовал гормональные мази, тот меня понимает. Первый раз всегда так – не думаешь и делаешь.

Через 3 месяца опять появилось, мазь же у меня осталась – даже к врачу идти не надо! Помазал – прошло. Красота! Ещё 3 месяца – снова воспаление – тридерм – волшебная мазь. По началу, обострения проявлялись только после бурных вечеринок или во время смены сезонов. Как правило, осенью и весной. Дальше проявления стали все чаще и чаще.

И сказать, что это было «не приятно» – значит очень сильно преуменьшить. Это было ужасно, нестерпимо, страшно, не красиво, отвратительно, стыдно, больно и навязчиво. Я не хотел лишний раз выходить на улицу, боялся съесть чего-то «вредного», не мог больше позволить себе выпить, потерял друзей, так как стал реже с ними видится, девушки ста-

ли обходить и держаться в стороне, хотя раньше было достаточно много внимания. С каждым днём качество моей жизни ухудшалось.

И тут я начал свой увлекательный поход по врачам.

Дерматологи, гастроэнтерологи, венерологи, иммунологи, натуропаты, гомеопаты, знахари, гадалки, все были счастливы меня видеть и за маленькое вознаграждение с удовольствием давали свои советы. В итоге я сдал Более сотни анализов, купил десятки кремов, мазей, шампуней, примочек, таблеток, болтушек. Я лечил желудок, убивал хеликобактер пилари, травил демодекс и кандиду, попробовал всевозможные гормональные, сдал анализы на аллергии и непереносимость продуктов. И с каждым новым раундом этой увлекательной игры мне становилось все хуже.

Я прекрасно помню, как нашёл очень известного профессора и еле попал к нему на приём. Он уже принимал дома и мне, с трудом, удалось узнать его номер. Записался, переживая, подготовил папку с анализами, заучил историю со всеми деталями и нюансами. Звоню в дверь. Захожу в комнату – гуру сидит в кресле. Шторы завешены, в комнате стоит пыль и тонкий луч солнца, пробирающийся из окна, указывает на место возле светила.

Гуру прищурившись, немного наклоняется в мою сторону – короткая пауза и вердикт: «Себорейный дерматит». Все, 5 минут и у меня рецепт на специальную болтушку от профессора. Я довольный тут же иду в аптеку – отдаю рецепт

и жду. И тут фармацевт меня спрашивает:

Молодой человек, а Вы уверены, что хотите наносить это себе на лицо? Там 2 разных сильнейших кортикостероида и антибиотик.

Я подумал и понял, что не хочу.

Снова по врачам. Через год такого паломничества, я понял, что стандартные методы не работают. Я очень системный человек, и действительно проверил все, что только можно. Гастроскопия и колоноскопия для меня не только страшные слова, но и сами процедуры.

По-другому

Я понял, что нужно по-другому. Тут отец, который всегда меня поддерживает и помогает, знающий все мои походы, говорит:

– Есть ещё один врач – приезжай домой, и поговорим с ним.

Я в то время жил в Киеве, а родители в городе по-меньше. И я подумал, что давно не был дома – поеду. Заодно и послушаю – меня уже ничем не удивить. И я, с таким скептически настроенным лицом, захожу в приемную. Это знаете как, когда к экзамену приготовился и все знаешь и приходишь с таким надменным видом. И он мне сразу говорит – надо ложиться в больницу. Говорит, так сразу ничего не скажу, надо наблюдать. Надо вести дневник питания и смотреть, что ты кушаешь и анализировать. Это был первый доктор, который указал на связь питания и дерматита. Другие были как закол-

дованные. И это стало для меня поворотным моментом — я лежал в больнице, мы начали наблюдение. Кстати, этот же доктор показал мне чудесный эффект борной кислоты для примочек на кожу.

И так, мы с ним, на протяжении больше месяца вели меня. Я заполнял дневник каждый день уже из Киева и отправлял ему, мы вместе смотрели и делали корректировки. И дело пошло!

Мне стало лучше, и я начал изучать все что только можно про связь питания и дерматита.

И я начал копать, дни и ночи читая научные работы, медицинские книги, пытаюсь выйти на связь с авторами работ и расспросить их. Я изучал альтернативную медицину, и сразу пробовал на себе все возможные подходы. Я помню, на сколько это было мучительно, постоянно не получается, постоянно неправильная информация. Но я был настойчивым и выхода у меня не было. Я помню, как я самый первый, наверное, в Украине, услышал, что есть такая болезнь как целиакия (непереносимость глютена) и 3 месяца не кушал ничего с глютенom, другие смотрели как на идиота. И так постепенно, прорабатывая все на себе — я запоминал то, что работает и сохранял в своём арсенале.

Создание системы

У меня прошло более 5 лет, чтобы весь пазл сложился. За это время уже была не просто информация, а целая система, как достичь чистой кожи и как ее придерживаться.

И я такой человек, который не будет советовать кому-то какой-то метод, если сам его не попробовал. А попробовал не значит 3 дня. Я часто слышу, я пробовал похожую диету, она не работает. Мало того, что эти люди даже понятия не имеют что такое Протокол Питания. Когда их спрашиваешь, что и как долго вы пробовали, они отвечают: не пил алкоголь неделю.

Я проверял свою систему год. Чтобы убедиться, что это не «ремиссия», что действительно результат есть.

И дальше вопрос был следующим: «а может это работает только для меня?». Тут я начал делиться информацией, чтобы найти единомышленников. И начал пробовать на других. Богдан, один из первых, с кем я начал проходить систему.

Богдан – молодой парень из Киева, который работает в сфере продаж. Самая большая проблема для него была невозможность уверенно общаться с людьми. Мало того, что на лице постоянно были пятна. Нужно было придумывать отговорки по типу «аллергии» или «сгорел на солнце», даже для друзей. А дома терпеть зуд, который усиливался под вечер и доставлял большие неудобства. Ко мне он обратился больше из-за безысходности и огромной надежды.

Я шёл к системе 5 лет, поэтому, у меня было много терпения. На сколько я был счастлив, когда через 2 недели пошли изменения! И за месяц мы привели его кожу в такое состояние, которого он даже сам не ожидал достичь. У него просто уже опускались руки. И тут прям другой человек. Когда мы

с ним общались, в его голосе прямо слышно улыбку. Он был счастлив!

Системщик и скептик во мне же говорил, а может это только у него так?

И после того, как программа давала шикарные результаты у парней, мужчин всех возрастов, девушек, девочек, с проявлениями на голове, на лице, на теле, за ушами, даже на глазах – я понял, что она работает для всех!

Глава 2: Проявление и причины возникновения себорейного дерматита и псориаза

Что же такое Себорейный дерматит, я думаю мы уже все сами поняли. Каждый из нас предпочёл бы лучше с ним никогда в жизни не сталкиваться. Единственное скажу, что он может проявляется очень разными способами.

Практически всегда начинается с головы, в виде перхоти, которая на самом деле является шелушением кожи. И со временем шелушки становятся только больше, и воспалённая площадь увеличивается. Дальше дерматит переходит на лицо, у мужчин обычно складки носа, лоб и места роста щетины. У девушек – за ушами, над ушами, вокруг рта, тоже лоб и может быть даже на глазах. После лица может также проявляется по всему телу – это когда уже совсем запущенный случай.

Каждый из вариантов приносит много неудобства, зудит, краснеет – это очень не красиво, самооценка падает, плюс ко всему могут начать выпадать волосы, все с каждым разом только усиливается, и кажется, этому нет конца.

Как вы уже поняли, выход есть – иначе мы бы с вами тут не сидели. И как и с любой проблемой, чтобы ее решить – сначала нужно узнать причину. И тут мы как раз выясним,

что же является причиной дерматита и КАК это связано со сбоем работы пищеварительных органов. Рассмотрим, какие виды лечения предлагаются врачами и которые из них действительно работают.

Поехали.

Практически каждый в мире, хоть РАЗ в жизни, сталкивался с проблемами кожи. Известно, что примерно 3% населения СНГ страдают себорейным дерматитом или псориазом. Это значит, что в маленьком городе, с населением в 300.000 человек, почти 10.000 людей болеют либо себорейным дерматитом, либо псориазом.

Как правило эта цифра намного больше в Америке, дальше Европа и потом СНГ. Почему? Очень просто – образ жизни.

Конечно, ещё не каждый знает, что именно у него за заболевание, особенно на начальной стадии и пока крема действуют. Многие до сих пор думают, что перхоть – это нормально.

Просто задумайтесь на секунду, сколько человек вы знаете с дерматитом?

Это мы делаем, чтобы понять, что мы не одни.

Мы на столько всегда сосредоточены на себе, что не задумываемся на сколько распространённая данная проблема.

Ещё одно огромное заблуждение – что вся проблема кроется снаружи – поэтому основное предложенное лечение направленно именно туда.

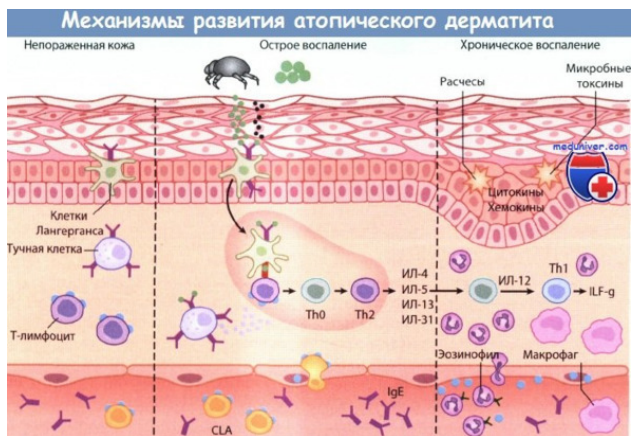
Реальный порядок вещей

На самом же деле – наружное состояние кожи это всего лишь сигнализатор гораздо более серьезной проблемы.

Я очень часто повторяю, что кожа – это отражение нашего внутреннего состояния. И под этой фразой я подразумеваю не нашу духовность или ментальное состояние (хотя это также важно). А именно состояние нашего организма.

Да, дерматит – означает поражение кожи. И это значит, что верхний слой эпидермиса нарушен.

Немного биологии за 9-й класс:

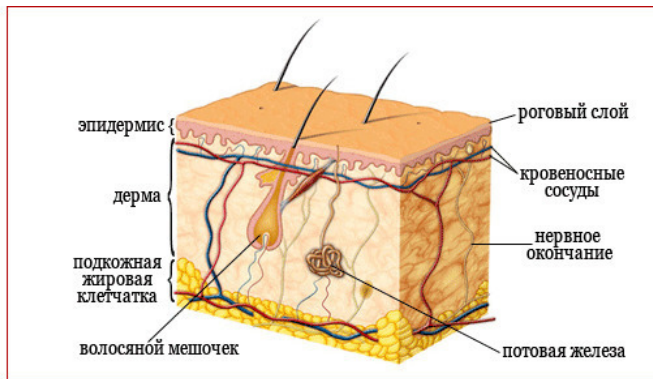


Давайте рассмотрим немного подробнее строение кожи. Есть такие клетки – кератиноциты. Они производятся глубоко внутри и со временем перемешаются к наружному слою.

Дальше эта клетка становится защитным барьером, постепенно умирает и отшелушивается. Примерно 70% пыли это как раз отмершие частички кожи. В течении жизни мы сбрасываем коло 15 килограмм кожи.

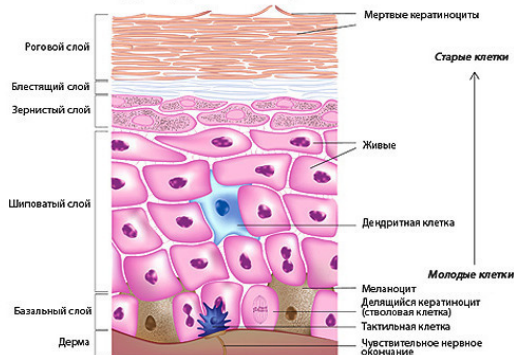
В здоровом организме данный процесс занимает около месяца. У больного дерматитом – как правило несколько дней. Эта клетка не только ускоряется, находясь у поверхности, ещё будучи глубоко внутри ее процесс уже нарушен.

Кожа вообще является нашим самым большим по площади органом в теле. И у неё гораздо больше функций нежели только защитная. Ведь не зря у нас есть поры, которые позволяют поту выходить, а коже «дышать». При в свою очередь это не только механизм терморегуляции, а ещё и способ выведения токсинов и очищения организма. Кожа – это очень комплексный орган, и то, что кажется тонким и почётным имеет сложную структуру.

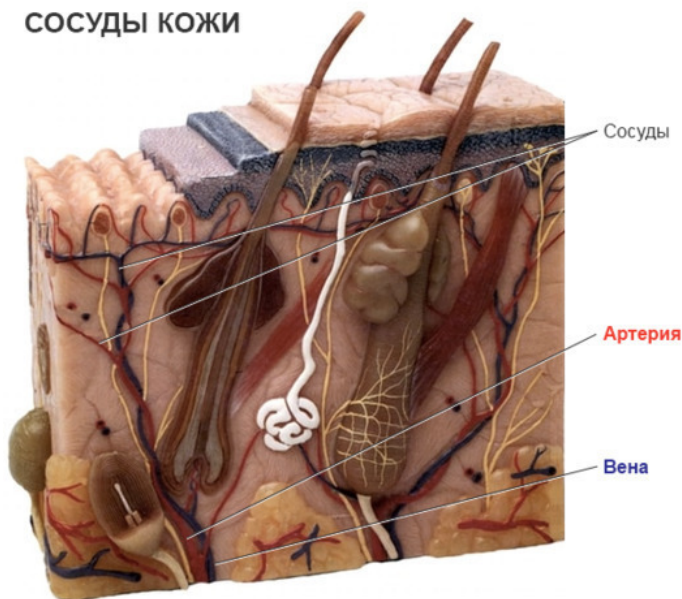


Сам роговой слой кожи – очень тонкий, он является частью эпидермиса. Если посмотреть детальнее на эпидермис мы видим, что он в свою очередь состоит из молодых и старых клеток, которые находятся в постоянном движении.

Структура эпидермиса



Помимо клеток эпидермиса, мы видим очень много других клеток, потовые железы, нервные окончания, жировая клетчатка, а также, кровеносные сосуды, которые позже перетекают в артерии и вены.

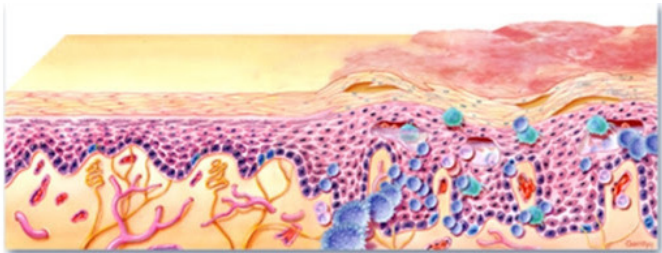


И если, самый крайний слой эпидермиса нарушен – однозначно, есть также сбой в нижних слоях кожи. При любом дерматите – будь то себорейный дерматит, атопический

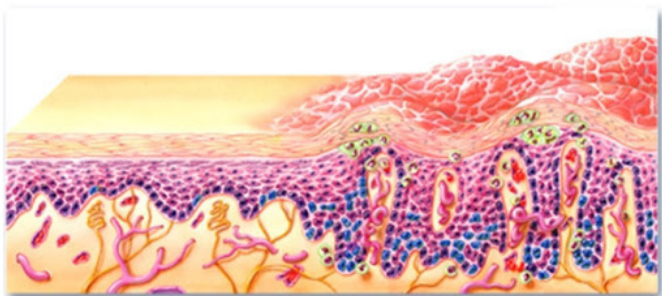
дерматит или псориаз – есть внутренние нарушения кожи. И от характера этих нарушений уже зависят проявления. Единственный случай, когда процесс повернут в обратную сторону – это при контактном дерматите. Если к вам на кожу попало токсическое вещество- сначала будет раздражение эпидермиса и далее воздействием более глубокие слои. Только в этом льном случае.

При себорейном дерматите, псориазе, атомическом дерматите, нейродермитах и других дерматитах – сначала идёт сбой внутри – потом проявления снаружи.

Теперь надеюсь Вы понимаете, почему только наружные средства не могут нам помочь. Они воздействуют только снаружи – сбой внутри все равно остаётся и рано или поздно дерматит проявляется снова.



Атопический дерматит



Псориаз

Теперь, когда мы поняли, что снаружи у нас только проявления, а проблема находится внутри – давайте разберёмся, что же является причиной таких сбоев? Что так сильно влияет на нашу кожу, которая становится красной и постоянно зудит? Что приводит к обильному шелушению и стабильному ухудшению состояния?

Основные причины появления или усиления дерматита
Под причинами мы рассматриваем именно те ситуации,

когда в целом нарушается работа нашего организма. Точнее, если у нас есть сбой в клетках кожи, это говорит о сбое дальше в организме. Они работают неправильно, значит из чего-то провоцирует. Мы понимаем, что у нас есть кровеносная система, и, если пережать палец – поступление крови прекратится и палец нужно будет отрезать, так как клетки умрут без поступления тех необходимых элементов, которые приносит кровь. В свою очередь, чтобы в крови было достаточно полезных элементов – и чтобы они правильно работали – мы должны ими снабжать наш организм. Помимо прочего, мы это делаем через пищу. Все знают, что чтобы увеличить количество железа в крови нужно кушать гранат. Так как мы способны продуктами извне поменять состав крови внутри. Если же процесс пищеварения нарушен – изменится не только состав крови, а и работа всех клеточек в организме.

Все очень просто. Растениям, чтобы расти необходима вода. Если поливать их бензином они умрут. Их система рассчитана на воду. Без правильной работы пищеварительной системы мы не выживем, или будем постепенно увядать.

Есть 6 основных причин появления дерматита. 5 из них напрямую влияют на процесс пищеварения а шестая также неразрывно с ним связана.

1. Микрофлора
2. Предрасположенность
3. Питание
4. Анатомия

5. Психосоматика

6. Лимфостаз

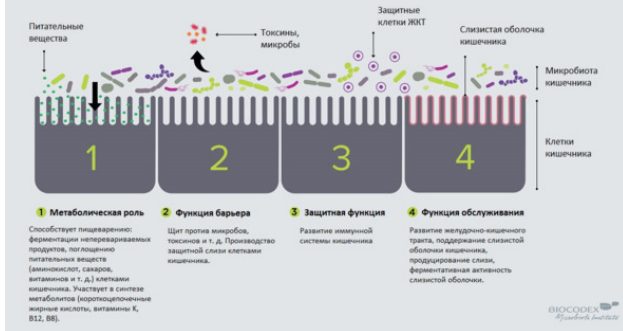
Начнем.

Микрофлора

У каждого из нас своя микрофлора – уникальная. Микрофлора – это примерно 5 кг бактерий в нашем организме. Ещё Гиппократ сказал «от носа до ануса – одна микрофлора». Это одна трубка, и если где-то на одном участке есть сбой – страдает вся слизистая.



РОЛЬ МИКРОБИОТЫ КИШЕЧНИКА



Микрофлора может быть симбиотной или патогенной. Симбиотная – означает хорошая, она работает с нами в союзе.

У неё есть 2 основные функции.

1- переработка. Микрофлора перерабатывает продукты производя для нас витамины и расщепляя на более усваиваемые элементы.

2 – защита нашей слизистой оболочки от патогенной микрофлоры.

Также у нас есть патогенная микрофлора. Она есть у всех и у каждого. Просто в нашем случае ее значительно больше, чем хорошей.

Какая же может быть патогенная микрофлора – это прежде всего грибки, кандиды, бактерии, простейшие, гельминты и другие микроорганизмы.

Если преобладает патогенная микрофлора – она мешает правильной переработки и приводит к воспалению и повреждению слизистой. Дальше – через повреждённую слизистую – продукты воспаления и сама микрофлора попадают в кровь. Поэтому, у людей с дерматитом при заборе крови даже с пальца – могут обнаружить следы грибков.

Что это значит для нас – витамины нормально не усваиваются, продукты не перевариваются, пропадают силы, постоянная усталость, ощущение, что нам постоянно чего-то не хватает, вот вроде бы наелся – а все равно что-то хочется, сонливость, апатия – это все могут быть признаки преобладания патогенной микрофлоры.

И когда наша слизистая повреждается – воспаляется и наша кожа. И если состояние слизистой продолжает ухудшаться – соответственно наша кожа воспаляется ещё больше.

Кто замечал, что когда покраснения на коже усиливается, появляется зуд либо сыпь, в то же время, нам также хуже внутри? Мы раздражённые, постоянно хотим есть, такое чувство, что пища не усваивается сколько бы, мы не съели.

Это потому, что повреждение слизистой напрямую связано с воспалением кожи.

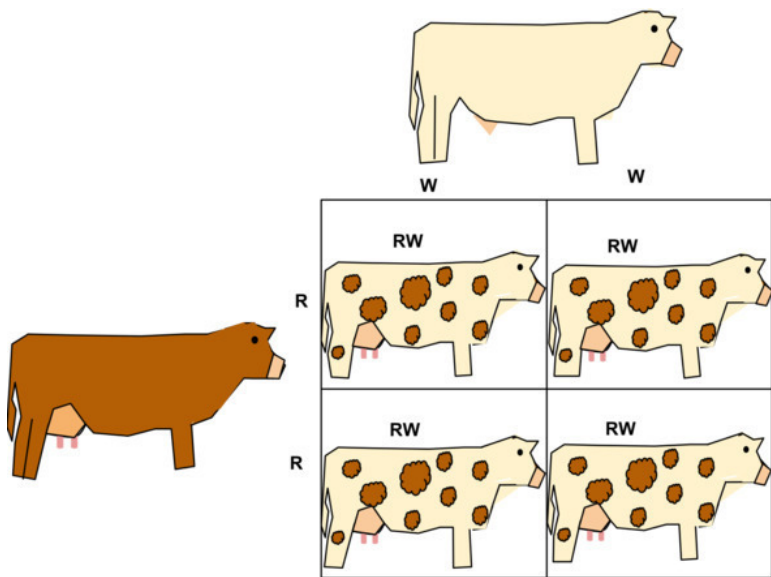
Откуда же у нас эта патогенная микрофлора? Почему кто-то, обедаясь всякой ерундой ходит с чистой кожей, а мы страдаем? Давайте разберёмся.

Есть 3 основные причины появления патогенной микрофлоры. 2 из них от нас не зависят.

Предрасположенность

Самый первый вопрос, который я задаю на консультации, это есть у Вас по линии мамы и папы, у бабушек или дедушек заболевания связанные с проблемами кожи, с суставами, артриты, артрозы, грибковые проявления, или другие аутоиммунные заболевания.

Вообще группа аутоиммунных заболеваний очень обширная. Аутоиммунные означают что врачи сами не знают, почему они появились. Это когда наши клетки просто начинают работать не так как должны.



Так вот, предрасположенность к таким заболеваниям может как раз передаваться по наследству. Часто можно проследить линию что у прабабушки – артрит, у мамы псориаз, а у меня уже себорейный дерматит.

Тут также важно, как вы родились, доказано, что если роды были с помощью кесарева – то микрофлора кишечника значительно ухудшается.

Второй фактор, который сдвигает микрофлору в сторону патогенной – это принимали ли Вы в детстве антибиотики? Возможно, вы сильно болели, и родители от страха давали Вам антибиотики?

Кстати, почему антибиотики не помогают, тут также будем рассматривать основные ошибки врачей в лечении – и Вы по логике поймёте почему. Антибиотик – переводится как анти био – против жизни. И они убивают всю микрофлору, не разбираясь хорошая она или плохая. И вот вы убили всю микрофлору и продолжаете питаться также как обычно – соответственно возвращается та же микрофлора что и обычно. Только патогенная микрофлора растёт быстрее. Поэтому после таких курсов антибиотиков почему-то становится хуже. На время приема все проходит – только прекращаем – возвращается в 2 раза больше.

По этой же причине лечение хеликобактер не работает.

Как пример, ко мне обратилась девушка, которая прошла несколько курсов лечения от хеликобактер и анализы через

время снова показывали наличие.

Наличие хеликобактер это не проблема – это симптом. Она есть у 99% людей просто не в активной форме. Это также как когда лечат демодекоз – перестаньте его лечить! Он лишь следствие проблем с кожей, а не причина!

Если наше рождение и приём антибиотиков в детстве от нас не зависят – то 3 пункт зависит только от нас. И это, как Вы уже поняли – то, что мы едим.

Питание, как причина ухудшения микрофлоры и появление дерматита

Мы также потребляем много антибиотиков с тем же мясом – так как практически все животные получают антибиотики.

Кстати, некоторые думают, что поможет голодание – оно же очищает. Мне звонил один мужчина – он голодал 2 недели, и потом все вернулось обратно – так как стал кушать то, что и раньше.

Так вот, если мы будем есть те продукты, которыми питаются грибки – то они будут размножаться и причинять больше вреда. Больше еды для грибов, больше грибов, больше грибов – больше продуктов их жизнедеятельности – соответственно, токсинов. Больше токсинов попадают в кровь – тем хуже мы себя чувствуем, и тем сильнее воспаления на коже.

Анатомия

Есть ещё одна вещь, которая влияет на развитие патоген-

ной микрофлоры. И это – сбой в работе наших пищеварительных органов.

Сбой может быть по разным причинам. Одна из них – анатомическое отклонение одного или нескольких пищеварительных органов.

Если ли у Вас анатомические отклонения? Это второй вопрос, который я задаю на консультации. Давайте вы тоже сейчас на него ответите. Часто бывает перегиб жёлчного, нарушения строения поджелудочной, увеличенные или уменьшенные органы.

Это как раз к вопросу, почему я питаюсь также как другие, у других все в порядке, а у меня все плохо? – возможно, потому что у Вас изменённая анатомия.

Обычно это показывает УЗИ органов брюшной полости. Я очень удивляюсь, когда узнаю, что есть люди, которые ни разу в жизни не делали УЗИ. Представьте, люди, которым по 50 лет, ни разу в жизни не делали УЗИ. Ладно в Европе или в Америке, где, пока пройдёшь всех терапевтов и дойдёшь до УЗИ – уже можно умереть. В России, Украине, Беларуси и многих других странах – сделать УЗИ это дёшево и быстро. И можно узнать очень много полезной информации.

У кого, например, во время УЗИ нашли перегиб жёлчного? Не важно тела или протоки.

Обычно врачи говорят – это нормально, сейчас у всех так. Мне парень недавно пишет: делал УЗИ. Все отлично. Спра-

шиваю – точно? Отправляет мне заключение, там написано: S образная деформация протоков жёлчного пузыря. И это нормально? Или у скольких людей сейчас обнаруживают гастрит, и врач обычно говорит «– сейчас у всех так – попейте травки и все наладится». Как? Перегиб разогнётся? Травки как помогут? О перегибе более детально немного позже.

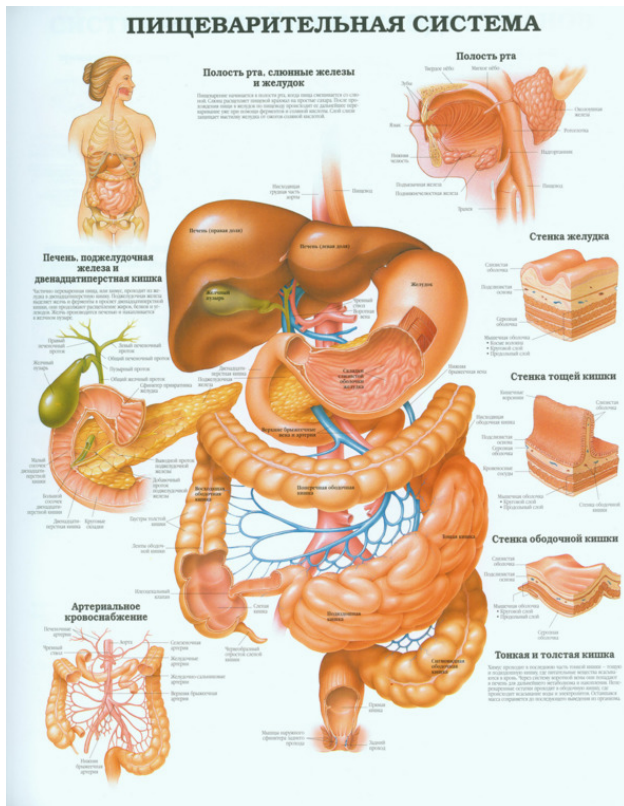
Анатомия также передаётся по наследству. Очень часто, если отклонение в работе пищеварительных органов было у кого-то из ваших родителей или дедушек/бабушек – скорее всего и у Вас будет такое же отклонение. Поэтому поспрашивайте подробно своих близких – как они себя чувствуют, какие болезни были.

Многие даже не подозревают, что у них проблемы. Они просто так привыкли к состоянию, что это стало нормой. Некоторые говорят, у меня все супер, изжога иногда появляется, пару раз в неделю, а так все хорошо. Вы в курсе, что изжога – это тоже не нормально? Есть счастливые люди, которые ни разу в жизни не испытывали изжогу.

Изжога – это признак того, что кислота с желудка забрасывается в пищевод. Бывает тоже иногда отрыжка или привкус такой кислый во рту, неприятный запах – это все признаки нарушения в работе желудка или жёлчного.

Очень часто это происходит из-за неправильного выброса желчи, когда она забрасывается в желудок. Давайте разберёмся немного как устроена наша анатомия.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Многие думают, что желчь попадает в желудок для переваривания продуктов. Это не верно. Желчь вырабатывается печенью и скапливается в желчном пузыре. Отсюда она по протоке, в определённое время стекает в 12 перстную кишку, где и смешивается с пищей. Желчь – это природный анти-

биотик. Что значит, что, если у нас все в порядке с выводом желчи – наша микрофлора находится в балансе. И часто за сбой в балансе микрофлоры отвечает именно неправильный отток желчи. Он может быть спровоцирован разными триггерами. Один из них – это перегиб жёлчного. Перегибы могут быть тоже разные.

Так вот, проблемы с желчью – ведут к проблемам в разных участках пищеварительной системы. Ну смотрите, если желчь выбрасывается в желудок это сразу приводит к усиленной химической реакции. Почему? Из-за разницы в среде. В пищеводе среда щелочная, в желудке – кислотная, в 12-перстной снова щелочная. И если содержимое из одного отсека попадает выше в другой – происходит химическая реакция.

То есть, у кого изжога, если Вы будете пить таблетки от изжоги – это не поможет. Вы можете уменьшить реакцию, но Вы не меняете сам процесс появления. Вы не лечите проблему.

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.