

Осторожно, вдохновляющая литература
Реальные истории о работе над собой



"в гармонии с кожей"



Виктория Феоктисова
2021 год

16+

Виктория Феокистова

В гармонии с кожей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64051077

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-98381-6

Аннотация

Вдохновляющие истории от людей с псориазом о полезном жизненном опыте и большой работе над собой. Документальная проза придётся по душе тем, кто устал бороться с кожей, склонной к псориазу, хочет перемен и ему нужен знак свыше. Так вот, эта книга – настоящий знак тебе от самой Вселенной!

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Дело в питании	9
Вегетарианство – это норма при псориазе	9
Прочь от быстрых углеводов!	14
Здоровая кожа и жизнь без пирожных	18
Как я стал практиковать голод и сыроедение	20
Ешь, улыбайся, люби	25
Мой следующий шаг – отказ от глютена и мясной пицци	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Виктория Феокистова

В гармонии с кожей

Предисловие

Привет! Я автор этой мотивационной книги про псориаз и одноимённого тематического блога в Instagram. Сборник в популярном на сегодняшний день жанре «нон-фикшн» на такую сложную, малоизученную и смелую тему я пишу впервые. И мне она близка неспроста. Всё написанное основано на опыте личном и подписчиков блога. Дело в том, что однажды мне диагностировали каплевидный псориаз.

Жанр нон-фикшн сразу покорила меня, как журналистку. Я обязательно буду осваивать его, совершенствоваться в написании подобной литературы и вдохновляться другими захватывающими, душевными, важными темами.

Псориаз был известен еще в допетровской Руси, тогда его называли «розами дьявола». В основном не из-за опасности для жизни человека (осложнения диагноз дает менее чем в 10 процентах случаев, и зуд может проявиться не у всех людей), скорее из-за чрезвычайно упорного характера. Кожные «розы» могут внезапно исчезнуть, затем через время так же неожиданно «распуститься» вновь¹.

¹ Свободная информация из интернета.

Псориаз – это системное аутоиммунное хроническое заболевание, с различными проявлениями и рецидивирующим течением. Псориаз имеет летнюю, зимнюю, осенне-зимнюю, весенне-зимнюю и круглогодичную формы.

У обычного человека цикл созревания кожных клеток длится 25-30 дней, а у людей с обострённым псориазом клетки кожи отмирают за 3-5 дней. Собственно, поэтому происходит покраснение кожи, её шелушение и зуд в периоды острого воспаления.

Существуют **виды псориаза по МКБ** (Международная классификация болезней): L40.0 псориаз обыкновенный; L40.1 генерализованный пустулезный псориаз; L40.2 акродерматит стойкий [Аллопо]; L40.3 пустулез ладонный и подошвенный; L40.4 псориаз каплевидный; L40.5+ псориаз артропатический (M07.0-M07.3*, M09.0*); L40.8 другой псориаз; L40.9 псориаз неуточненный.

Виды псориаза



А также есть **парапсориазы** – это группа хронических воспалительных дерматозов, клиническими проявлениями которых являются пятна и/или папулы и бляшки, покрытые **мелко пластинчатыми чешуйками**. Высыпания проявляются в виде пятен от бледно-красного до светло-коричневого цвета, округлой, неправильной или вытянутой формы. Высыпания локализуются в области груди, живота, спины, проксимальных отделов верхних и нижних конечностей, часто располагаются вдоль ребер и имеют заостренные концы. Элементы сыпи распределены симметрично, дискретно, не имеют тенденции к слиянию. Различия в клинической картине, патогенезе, лечении и прогнозе – причина отсутствия в настоящее время общепринятого определения и классификации парапсориазов. В 87 процентах случаев в пораженной коже идентифицируют вирус герпеса VIII типа.²

Дерматолог Л. Брок объединил три до конца неисследованных дерматоза: каплевидный, бляшечный, лихеноидный. Назвал это группу «парапсориаз».

² Федеральные клинические рекомендации по ведению больных парапсориазами. Самцов А.В. – заведующий кафедрой кожных и венерических болезней ФГБВОУ ВПО «Военно-медицинская академия им С.М. Кирова», доктор медицинских наук, профессор, г. Санкт-Петербург. Белоусова И. Э. – профессор кафедры кожных и венерических болезней ФГБВОУ ВПО «Военно-медицинская академия им С.М. Кирова», доктор медицинских наук, доцент, г. Санкт-Петербург. Хайрутдинов В.Р. – доцент кафедры кожных и венерических болезней ФГБВОУ ВПО «Военно-медицинская академия им С.М. Кирова», доктор медицинских наук, г. Санкт-Петербург.

Отличие парапсориаза от псориаза состоит в том, что псориаз – не поддается лечению, тогда как парапсориаз излечивается, но с трудом. Методы лечения по данным *сайта kozhnye.ru* похожи на те, что обычно используют при псориазе, за исключением различных «чисток». Диету рекомендуют соблюдать похожую, исключая всю копченую и жирную пищу, сахар и приправы, а также цитрусовые фрукты и плоды, имеющие красный пигмент. Авторы материала рекомендуют с осторожностью применять УФ-Б фототерапию и PUVA-терапию. Многолетний опыт совместно с актуальными научно обоснованными способами курортной терапии – являются крепкой базой комплексного курортного оздоровления.

Друзья, уведомляю вас о том, что эта книга не является панацеей от псориаза и других кожных проблем. Я не являюсь квалифицированным дерматологом и не могу что-либо рекомендовать к лечению. Эта литература – сборник реальных историй людей, у которых получилось контролировать псориаз, с многими из них я общаюсь и наглядно наблюдаю результаты, поэтому посчитала необходимым рассказать об этом на широкую публику.

Сколько себя знаю и помню – я мотивирую других бороться за мечту, любовь и здоровье. Такой уж выдался характер. Я из тех, кого родные и близкие встречают с блеском в глазах и заливистым смехом. Я эмпатичный человек, именно эта черта подтолкнула на написание вдохновляющей литерату-

ры. И куда без самого псориаза, с которым, по воле случая, я уживаюсь с подросткового возраста.

В этом сборнике я собрала и оформила присланные мне мотивационные истории о большой работе над собой. Здесь выделены некоторые советы от людей абсолютно разных возрастов, городов и стран, вероисповеданий и взглядов, но всех их, как и меня объединяет вечный поиск ответа на вопрос: «Как полностью исцелиться от псориаза?» Со временем каждый приходит к мысли, что суть кроется даже не в излечении поставленного однажды диагноза, а в огромном желании жить качественной и счастливой жизнью. До появления пятен на коже у многих, с кем я общалась, этого понимания не было вовсе. Чью-то жизнь псориаз сделал более осмысленной, более жизнеутверждающей и наполненной разной интересной деятельностью.

Подробнее узнать о моей истории борьбы и дружбы с псориазом можно в публичном блоге в Instagram [blog.psor](https://www.instagram.com/blog.psor).

В пятой главе сборника я собрала полезную информацию о санаторно-курортном лечении, и выделила некоторые важные пункты.

Международный день псориаза (World Psoriasis Day) отмечается ежегодно 29 октября под патронажем Международной федерации ассоциаций псориаза (IFPA). Впервые этот день отмечался в 2004 году.

Глава 1. Дело в питании

Вегетарианство – это норма при псориазе

«Псориаз научил меня осознанности и любви к себе».

Приехав в августе 2019 года из Питера домой в Краснодарский край, я пообещала себе, что обострение пройдёт к следующему лету.

Так и случилось!

Всю осень, зиму и всемирный карантин из-за пандемии COVID-19 я находилась дома, изучая литературу по здоровому питанию и методы лечения псориаза. Ближе к весне я вышла на пробежку в парк.

В апреле 2020 года во время «самоизоляции» врач-дерматолог назначил капельницы. Мне ставили дезинтоксикационные средства – меглюмина натрия сукцинат и тиосульфат натрия. Из косметических средств только «Монастырская» мазь справлялась с покрасневшими на коже бляшками. Я успешно использовала её полгода.

За всё это время произошли суперские улучшения! Потом наступило лето, пригрело солнышко, и стало ещё лучше.

Честно, я не могу сказать точно какой элемент помог

снять обострение, но я раскрою личные способы оздоровления, и расскажу к чему я пришла за время осознанного подхода к диагнозу.

Итак, я родилась и выросла в южном климате Краснодарского края, где летом духота чередуется с жарой, а зимы холодные из-за повышенной влажности. Все это неважно сказывается на чувствительной коже. В семь лет я попала в больницу с экземой. Для тех, кто не знает, именно этим термином обозначают группу различных кожных дерматитов. Наверное, это был первый звоночек, который намекнул на склонность к псориазу. Вылечиться от экземы удалось с помощью соблюдения диеты «5 стол» продолжительностью целый год.

Диагноз «псориаз» мне поставили спустя десять лет. Он обострился, на почве ярко проявившегося стресса, и взрыва эмоций. Мой каплевидный псориаз, относительно других примеров, не сильно распространился по телу, тем не менее, я долгое время жила в депрессивном состоянии. Из-за покрасневших пятен на коже и безысходных ситуаций, связанных с ними, настроение ухудшалось ещё больше. Люди бестактны. Народ совсем не просвещается в вопросах человеческих «особенностей».

К примеру, после очередного лечения в больнице, на моем животе все еще оставались белые участки (когда-то псориазные бляшки) кожи. Я сразу пошла загорать на море, чтобы выровнять тон кожи. Пятна загорели до сильной крас-

ноты. Проходящие мимо парни вслух осудили: «Опа, до-загоралась! Аж покрылась волдырями!»

И это, к сожалению, не единственный случай. По профессии я парикмахер с пятилетним стажем работы. Я ответственно и творчески подхожу к своей деятельности. Но кому какое дело, если ты не вписываешься в общепринятые рамки.

Однажды клиентка увидела на моей руке пятнышко от псориаза и перестала обращаться к моим услугам, поясняя тем, что она с сыном однажды уже заразились неизвестной инфекцией. Им пришлось долго лечиться.

А ведь псориаз – это не вирус и не инфекция! Псориаз абсолютно не заразен. Странно, что об этом мало кто знает, хотя в современном мире диагноз и люди с ним существуют очень давно. Видимо клиентка подумала, что я её обманываю.

В 21 год я поступила на юриспруденцию, тогда и случилось сильнейшее в жизни обострение псориаза. Я готовилась к сложной сессии, надвигался стресс, и мой иммунитет ослаб.

Потом по накатанной. Заболела ангиной. Пришлось начать курс антибиотиков. Я бросила пить лекарства через три дня, потому что ощутила аллергическую реакцию: заболела голова, появилась сухость во рту. Спустя неделю воспалилась кожа. Такого я ещё на себе не видела! Из-за всего навалившегося, я эмоционально провалилась на самое дно. Я

отчаялась. Вместе с тем, по жизни я философ.

«Все уже есть». «Ненасилие над собой». «Я себя люблю».

Даже в самой трудной жизненной ситуации нельзя бросать увлечения и цели. А я люблю читать книги, путешествовать, гулять на улице и заботиться о себе. Я всегда интересовалась различными диетами. Отсюда родились мои хобби – заниматься спортом и готовить вкусную, здоровую пищу.

В самом начале повествования, я говорила, что изучала взаимосвязь питания и псориаза. Так вот, я пришла к тому, что больше не ем мясо и создаю себя сама. Теперь я меняю детские убеждения, которые сформировались неосознанно и отложились где-то на подкорке – на взрослые.

Мои личные методы, которые привели к снижению проявления псориаза:

- любовь к себе;
- отсутствие стресса (установка: «все возможно, все хорошо»);
- детоксикация;
- питание (вегетарианство, нутрициология);
- полноценный сон;
- спорт и бег;
- солнце и море;
- травяная мазь «Монастырская».

Сегодня я все та же специалистка парикмахерского дела и студентка третьего курса факультета юриспруденции, только теперь я ещё вегетарианка и в недалеком будущем нутри-

циолог (диетолог). Я планирую не только посетить занятие по нутрициологии, но и двигаться в этом направлении. Всё благодаря псориазу.

Яна, 23 года

Прочь от быстрых углеводов!

«В условиях климата Приморского края царапина на теле может заживать до 2-х недель, чего уж говорить о ранах от псориаза».

Началось все с кожи головы, затем неожиданно перешло на тело. Моему псориазу 9 лет. Развивался он постепенно. В первые годы обострений мне удавалось поддерживать кожу в более или менее нормальном состоянии. И секрета никакого нет.

Я была зависима от гормонального лосьона.

Часто посторонние люди спрашивали: «А что это у тебя за пятна на руках?!»

Мне было неприятно и неудобно, но я отвечала: «Скоро все пройдет, это просто авитаминоз».

Перемены начались 3 года назад. До них я много лет была специалистом в городской администрации. Я работала государственным служащим. Сразу скажу, что деятельность была изрядно напряженная.

Я регулярно проходила через стрессовые ситуации, из-за которых и «проснулся» мой псориаз. А если учесть Приморский климат, жаркий и влажный летом, холодный и сухой зимой, то любые ранки заживают о-очень долго!

Итак, начало перемен. В июле 2017 года я забеременела и перестала пользоваться лекарствами. Во время беременно-

сти кожа полностью очистилась, и я впервые за долгое время почувствовала себя прекрасно. Но это счастье было иллюзорным, потому что в мае 2018 года я родила малыша, а уже в июне у меня началось жуткое обострение. Такого воспаления псориаза у меня никогда не было. Сложные роды и материнство сильно усугубили состояние кожи. До окончания грудного вскармливания я терпела и ничем не мазала пятна, но потом ещё на целый год я вернулась к гормональному лосьону. Вскоре он перестал помогать.

«Делай то, что действительно хочешь».

Весной 2020 года я поняла, что больше не хочу прятаться под одеждой, ведь впереди пляжный сезон. Я больше не могла мириться с тем, что для меня снять oversize футболку, а тем более надеть купальник, – было невыполнимой миссией. Я загнала себя в угол. В этот момент и случился внутренний STOP. Что-то в голове перевернулось, и я уверенно решила идти к цели. По рекомендациям нашла дерматолога, который выписал очередное лечение гормонами и витаминов посоветовал диету Пегано. Лечение я прошла, но этого результата мне хватило на 10 дней! И всё вернулось на круги своя.

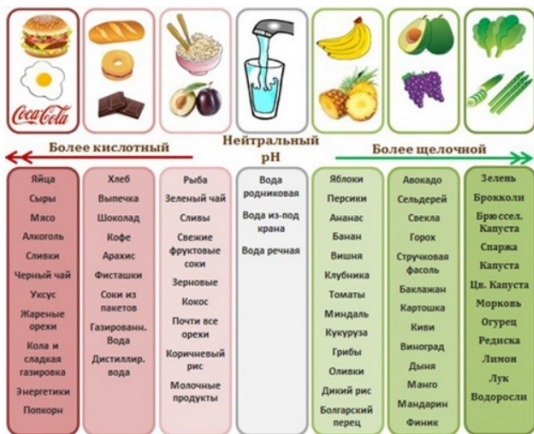
Я поняла, что лекарства не помогут, что нужно менять жизненные привычки, самое главное пищевые.

Начала искать информацию, прочла книгу Джона Пегано, и пришла к единомышленникам. Мой поиск привел к блогам в Instagram **blog.psor** и **realizuyus**. Вот откуда я вдохновля-

лась и мотивировалась! Я стала правильно питаться. Исключила все пищевые гадости, молочку, мясо и другие быстрые углеводы.

Примечание. К быстрым углеводам относятся продукты, содержащие моносахариды, дисахариды. Это мучные изделия из белой муки, макароны из мягких сортов пшеницы, жирный и мучной fast food, колбасы и копчености, консервированные фрукты, магазинные сладости и крахмал.

Принцип питания 80% щелочных и 20% остальных продуктов (Пегано, Парето)



Я приняла псориаз и перестала стесняться себя. Я поняла,

что псориаз – это друг, хоть и вредный, но с ним нужно ладить, правильно кормить и ухаживать. Он оберег от плохих людей, которые могут окружать.

Через 2 месяца чистого питания кожа отчистилась, а через 3 месяца от псориаза не осталось и следа. Я была в шоке от такого действенного результата! Раньше с кожи головы бляшки не сходили, из-за чего я не посещала парикмахерскую. Сейчас я счастлива.

В настоящее время у меня ремиссия. Стараюсь питаться в рамках дозволенного, иногда позволяю себе любимую еду. Для профилактики кожу головы мою дегтярным шампунем и делаю дегтярную маску. Не пользуюсь гелем для душа, лосьонами и дезодорантами. Увлажняю кожу натуральными маслами. Единственное, за что себя часто ругаю так это за то, что не взяла себя в руки раньше. Мучилась много лет. Были попытки сидеть на диетах, но я быстро сдавалась. Я готова идти до последнего, тем более, когда есть реальный результат.

Галя, 31 год

Здоровая кожа и жизнь без пирожных

Несмотря на псориаз, и проживание в городе с пасмурной, и в основном прохладной погодой, я чувствую себя прекрасно. Ведь в моей жизни четверо детей. Это в какие-то 33 года!

Много лет я работала на государственной службе. Сейчас больше свободного времени, которое я посвятила материнству и шитью. Живу я так, как обычно говорят: «Ни о чем не жалею».

История псориаза не такая захватывающая, не было в моей жизни периода свыкания с диагнозом или апатии. Я отношусь к нему спокойно. Поддерживает семья.

Появился псориаз сразу после рождения третьего ребёнка. Сейчас диагнозу уже 5 лет. Ремиссии пока не было. Началось всё с кормления грудью. Крупные псориазические пятна медленно распространялись по телу, появились на локтях и коленях, а в дальнейшем перешли на лицо, голову и конечности.

Для лечения я выбирала гормональную и альтернативную терапию, но эффект всегда был временный, либо отсутствовал вовсе.

Я заметила, что реально помогает избавиться от зуда, и предотвращает появление новых бляшек – это отказ от сладких десертов, молочной и мучной про-

дукции.

К персонам с псориазом пристальное внимание. Это не комфортно. У меня над губой есть заметная бляшка, и когда она шелушится, то люди всё время подмечают: «У вас что-то то под носом, вытрите!»

Но больше всего крупных бляшек на ногах. Трудно такое не заметить. Когда я лежала в роддоме, то девочки через одну спрашивали: «А вы случаем не заразны ли мадам?» Приходилось всем отвечать.

Быть оптимистом и любить жизнь. Я не стесняюсь диагноза, а летом могу гулять в юбках. Больше беспокоит зуд и шелушение, но есть надежда и огромное желание загнать псориаз в ремиссию.

Вика, 33 года

Как я стал практиковать голод и сыроедение

«В исламе сказано, что 99 болезней из 100 излечимы».

Когда мне было семь лет, мы с отцом переехали в жемчужину России – горный Дагестан. Природа в регионе невероятно красивая, хоть и суровая по сравнению в настоящим югом. Зимой температура опускается до -23С, а из-за сухого климата холод не особенно и чувствуется. Да, я понимаю, что с каждой проблемой лучше поменять климатическую зону, но приходится пока здесь жить и работать, ведь нужна стабильность, чтобы прокормить любимую семью. А работаю я на специальной технике. В свободное время занимаюсь спортом. Предпочитаю теннис, волейбол и футбол.



В Республике много мест, от которых захватывает дух. Стоянка на фотографии не имеет определенного названия. Я снимал, потому что момент мне показался очень вдохновляющим. Эта точка находится в 4 часах езды от дома. Мы работали там в прошлом году. И кстати, в этих краях псориаз почему-то проявляется обострением.

«Быть человеком – это жить, не обращая внимания ни на кого. Гнуть свою линию, главное в правильном и истинном направлении. Не совершать по отношению к другим того, чего бы не хотел сделать себе».

Мой диагноз – каплевидный псориаз и ему 12 лет. Изда-

начально я сразу же начитался тематических материалов, откуда понял, что происхождение у диагноза неинфекционное.

Честно признаться, то надоедают вопросы про кожу. И надоело постоянно объяснять, что пятна не заразные. Да, и напрыгают взгляды посторонних.

Высыпания появились сразу же после смерти отца, я был очень привязан к нему. Мать не пожелала оставаться в Дагестане, поэтому отец заменил мне её. Соответственно переживать такую потерю было невероятно сложно. Когда его не стало, произошло много событий, из-за которых я даже спать толком не мог.

А тут еще и псориаз!

Изначально я очень комплексовал, морально был подавлен, из-за псориаза я забросил тренировки и потерял хорошую физическую форму, в общем эта болезнь, как палка в колесо. Но, что суждено, того не избежать, и на все воля Всевышнего.

В период разочарования меня спасали друзья, и когда-то сказанные отцом мудрые слова. Его нравоучения обрели новые смыслы, теперь я понимаю насколько он был прав во всем. Я вспоминал его слова и не хотел сдаваться. Я хотел жить.

Обиден очень тот факт, что люди в космос летают, а псориаз никак вылечить не могут, помогает только лечебное голодание.

Последствия лечебного голодания для организма человека



2-3

часа с начала
голодания

Расходуются жиры, снижается уровень глюкозы, что вызывает мобилизацию жира. Нормализуется уровень холестерина в крови. Улучшаются обменные процессы.



1-4

дня с начала
голодания

Человек начинает худеть за счет сжигания жиров. После 3-4 дней голодания организм полностью переходит на использование внутренних резервов.



7-10

дней с начала
голодания

Наступает ацидотический криз: организм окисляется настолько, что начинает буквально сжигать большие и мертвые клетки. Самый сложный период.



12-20

дней с начала
голодания

Каждый день просыпаться в состоянии легкой эйфории. И если бы не легкая слабость... Хочется прыгать и скакать.



21

день с начала
голодания

Человек начинает чувствовать себя помолодевшим и обновленным. Необходимо четко следовать инструкции по питанию на выходе из голодания, чтобы не навредить организму.

Недавно голодал четыре дня на воде, и один день сухого голодания. После такой процедуры мне становится хорошо примерно на двадцать дней. Улучшается состояние кожи, проходит зуд. В планах у меня десятидневное голодание на воде, только необходимо обязательно подойти к этому вопросу серьезно. А также хочу попробовать сыроедение. Это философия питания, при которой в пищу употребляют только свежие фрукты и овощи. Без термической обработки. За одно проверю, будет ли долгосрочный эффект или

же нет.

Важно принять псориаз как близкого друга, и научиться жить с ним, временами побеждая его, но в основном проигрывая. Другого пути нет. И это не приговор. Моя жена любит меня и такого. Псориаз не помеха ни в чем абсолютно, каждый должен это чётко понимать.

Магомед, 32 года

Ешь, улыбайся, люби

Псориазу уже 10 лет. Только в период беременности он полностью сошёл, и однажды на неделю испарился благодаря гормональной мази. Но, когда я изменила подход к питанию, то псориаза стало меньше!

Проживаю я в Сибири, зимой там бывает и -40С, а летом все +30С, ещё и осадки! Я пою и учу других вокалу. Обожаю музыку, играть на гитаре и клавишах.

Как-то раз «благодаря» псориазу, меня выгнали из парикмахерской, кстати было мне всего 15 лет. А на мою свадьбу девушка-мастер отказалась прикасаться к голове, когда я попросила сделать свадебную причёску так, чтобы псориазических бляшек не было видно. Хорошо, что тогда я была уже равнодушна к таким людям и случаям.

«Всё что ни делается, то обязательно к лучшему».

Я осознала свой псориаз, когда мне прямым текстом о нём растолковала врач. Она была максимально тактична и заботлива. Я поплакала, по переживала. Сначала подумала, что это конец – иметь неизлечимый диагноз в 17 лет. А потом от одной из своих преподавательниц я узнала, что с псориазом можно нормально жить. Учительница рассказала, как с псориазом живёт её сын и знакомые люди. Я успокоилась.

Моя семья не переставала искать средства для облегчения течения псориаза. Нашли хорошие продукты от

«Herbalife» (линейку с алоэ). Но косметика лишь временно смягчала псориаз, и не вводила его в ремиссию.

И тогда я перестала есть сладости, жареные и жирные блюда, отказалась от солёных и острого, также от любого fast food.

Мой рацион со временем стал лёгким и полезным:

- курица, индейка;
- крупы;
- овощи;
- фрукты.

Как я уже говорила, изменив свою еду, псориаз уменьшился, также он стал тоньше, расцарапывается уже не в кровь.

«Всё и есть любовь».

Моё окружение помогло мне принять себя такой. Меня всегда поддерживали педагоги, семья и друзья. Сейчас я замужем, и все знакомые знают о псориазе.

Правда уже некоторое время мне сложновато живётся с тем, что после родов псориаз обострился и всё время зудит, хочется его спрятать (иногда стараюсь это делать). Однажды мой ребёнок подрастет, и я наконец-то буду спать полноценным сном, и тогда кожа вновь приобретёт здоровый вид.

Для тех, кто впервые столкнулся с бляшками на теле, хочу посоветовать сразу идти к опытному и компетентному дерматологу. И если вам сказали: «Это псориаз». То быстрее принимайте, успокаивайтесь и не ковыряйте!

Найти опытного доктора – главная задача. Потому что в

моём случае врачи сами усугубили псориаз. У меня на коже была маленькая бляшечка размером 1x1 см, но врачи рекомендовали счесывать её регулярно. И за пять лет такого «лечения» я заработала настоящее обострение.

Информацию я толком не находила, и диагноз изначально ставили себорея. Методы не работали, а врачи были упрямы и твердили, что я просто не стараюсь. Если бы была тогда старше, а родители внимательнее, то возможно, всё было бы иначе. Но получился такой вот опыт принятия себя и мира вокруг.

Я не становлюсь хуже от того, что есть псориаз. Это ведь просто часть кожи, которая меняется быстрее, чем остальная. Зато красивая улыбка – моя визитная карточка. И за ней не видно кожных проблем.

Люба, 22 года

Мой следующий шаг – отказ от глютена и мясной пищи

Точно сказать не могу, когда впервые обострился псориаз, но по моим воспоминаниям лет в десять, когда я училась в младшей школе. Я помню себя беспокойным ребенком с «синдромом отличницы³». Я часто накручивала мысли, выдумывала проблемы, из-за которых потом нервничала. Я была уязвимой и часто плакала, другим легко удавалось меня обидеть.

Всё началось с больших странных прыщей на голове. Высыпания очень чесались, и когда я их расчесывала, то из прыщей вытекала жидкость. Затем папулы стали шелушиться. По телу шелушащихся бляшек не было, но кожа всегда была сухая. Врачи очень долго не могли поставить диагноз. Говорили, что толком ничего не понятно, большинство считали, что у меня розовый лишай или экзема, а другие – что псориаз комбинируется с себореей.

«Все дерматологи назначали шампуни с дико пахучим дёгтем. Эта лечебная косметика делала ужасную мочалку из моих пушистых, непослушных и кудрявых от корня волос».

Первое средство от псориаза, которым я стала активно

³ Синдром отличника – понятие из психологии. Или синдром перфекциониста, убеждение, что идеал может быть достигнут. Убеждение, что несовершенный результат не имеет права на существование.

пользоваться – это гормональная мазь Фторокорт. Затем один «чудо доктор» посоветовал прижигать воспаления чистым маслом чайного дерева, сказать, что кожа головы горела, значит не сказать ничего. Ещё была какая-то ветеринарная болтушка, которая воняла мертвыми животными. Дальше в ход пошла ещё одна гормональная мазь Элоком. Врач просто назначил эту мазь и не предупредил, что это гормон, которым пользоваться долго категорически запрещено. И я три года регулярно каждую неделю использовала данное средство для кожи головы.

Был целый ритуал. Мама мазала мне голову, после чего наслоенные корки немного размягчались, и она вычесывала их густым гребешком. Все падало на пол, и мне приходилось собирать в кучку все эти чешуйки, и так каждый раз. Для меня, чувствительного ребёнка, это было ужасно. Можете себе представить постоянное ощущение жирной и грязной головы? Нет возможности распускать волосы. Именно так зарождаются комплексы.

Потом эту мазь перестали выпускать, и я заменила её синтетическим средством Молескин. Этих тюбиков хватало на три раза, потому что поражена была вся голова, кроме лба.

«С парикмахерами бывают неловкости, потому что далеко не все люди знают, что это не заразно. Неприятно, когда на пляже пялятся на пятна на животе. До сих пор сложно не делать прически, имея длинные волосы.»

После школы я поступила в медицинский колледж, что

подразумевало постоянную нагрузку, бессонницы и длительные стрессы. Когда пошла на работу, то напряжений стало ещё больше, и состояние псориаза ухудшилось. Появились несколько пятен на животе и спине.

Зато возникли полезные знакомства, с помощью которых я стала посещать рекомендуемых докторов. Так я попала к одной дамочке, которая отменила гормональную терапию. Она назначила салициловую, серную и цинковую мази, а при ухудшении – гормональную гидрокортизоновую мазь и шампунь Тербинакод. Также прописала очень сильные рецептурные успокоительные, от которых мне становилось плохо.

И есть важное условие: она порекомендовала соблюдать диету без красных продуктов, сладкого и мучного. А живя с родителями, которые не улавливали связь между употреблением еды и псориазом, поддержки не было никакой. Да и у меня не хватало стремления и силы воли контролировать себя. Хотя с детства часто болел живот, случались вздутия, только будучи взрослой я поняла, что это от молочных продуктов, которые меня заставляла есть бабушка. С детства кожа вокруг глаз была усыпана милиумами⁴. А я очень любила поесть жареную картошку, от которой тоже болел живот, потому что есть небольшой заворот в желчном. Мне нежелательно кушать жаренные блюда в принципе, но так как я бы-

⁴ Милиумы – плотные подкожные образования в виде узелков белого или желтоватого цвета с чёткими границами, возвышающиеся над кожной поверхностью. Одно из проявлений Акне.

ла всегда худой, то родственники пытались накормить тем, что пожирнее, «помучнее» да «помолочнее».

После резкой отмены гормонов начался ад. Все стало настолько плохо, что я не знала куда себя деть. Ко всему вышперечисленному добавились поражения на двух мизинчиках, и на половых губах, что приносит невероятный дискомфорт, зуд и сухость. Я пошла к другому врачу, он назначил капельницы и местные препараты, в числе которых оказался гормональный лосьон Белосалик и мазь Дипросалик. Лосьон работал. На радостях моя жизнь разделилась на ДО и ПОСЛЕ. Белосалик – средство не жирное, хоть и гормональное, но круто помогало. Вообще Белосалик за все время дал самый лучший результат, потому что ремиссий не было никогда, а с ним оставались лишь красные пятна, если мазать раз в три дня.

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.