

Елена Гузенко



**ПЯТЬ ШАГОВ
К ЗДОРОВОЙ КОЖЕ**
*псориаз перестанет
вас беспокоить*

Елена Гузенко

**Пять шагов к здоровой
коже. Псориаз перестанет
вас беспокоить**

«Автор»

2024

Гузенко Е.

Пять шагов к здоровой коже. Псориаз перестанет вас беспокоить /
Е. Гузенко — «Автор», 2024

Организм — это целостная система. При нарушении одного из аспектов — ухудшении физического или психического здоровья — изменяется общий баланс и возникают заболевания. Выстроенная система в виде пяти шагов поможет читателям вновь обрести здоровую кожу. Автор делится эффективными методами борьбы с псориазом и историями побед. В книге вы найдете полноценный комплекс для восстановления от кожных болезней в виде рекомендаций по диетическому питанию, гармоничному образу жизни, правильному мышлению, использованию природных ресурсов и методов альтернативной медицины. Также в книге вы увидите ответы на наиболее частые вопросы читателей, рецепты напитков и кремов для лечения кожных заболеваний. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Гузенко Е., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Диета при заболеваниях кожи	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Елена Гузенко

Пять шагов к здоровой коже.

Псориаз перестанет вас беспокоить

Предисловие

Здравствуйте, дорогие друзья!

Давайте познакомимся. Я Гузенко Елена Александровна. Имею высшее образование, получила дополнительное образование на факультете повышения квалификации медицинских работников по программе «Нутрициология» при институте РУДН, обучалась в авторских школах, таких как школа заслуженного врача Российской Федерации Мезенцевой Натальи Георгиевны, авторская школа профессора Сотниковой Ларисы Степановны, училась у Гордуновской Галины Анатольевны на курсе «Лечебно-профилактические продукты – оптимальный ресурс для оздоровления и снижения биологического возраста». Уже много лет работаю в сети магазинов «Основа здоровья».

Хочу поделиться с вами знаниями, которые я приобретала и применяла на практике в течение долгого времени. На протяжении многих лет работая в магазинах здорового питания, я ежедневно сталкиваюсь с людьми, которые приходят к нам в поисках решения своей проблемы.

Один случай произвел на меня сильное впечатление. Мой знакомый заболел псориазом. Болезнь возникла неожиданно и быстро прогрессировала. Состояние человека ухудшалось, ему пришлось менять жизнь и подстраивать планы под болезнь. Мне очень хотелось поучаствовать в судьбе близкого человека, помочь словом и делом. Я стала изучать соответствующую литературу. Сначала испытала отчаяние из-за бессилия перед этой болезнью. Затем появилась надежда, что смогу помочь. Я постоянно находилась в поисках лечения, и мои усилия не прошли даром. Я выстроила систему восстановления организма от этой непростой болезни. Знакомому удалось добиться ремиссии при псориазе. Сейчас проблема с кожей незаметна, а для посторонних людей этот человек выглядит как полностью здоровый. Впоследствии я еще не раз встречалась с людьми, страдающими от псориаза и экземы. Я делилась выстроенной стратегией борьбы с болезнью, и жизнь больных, кто выполнял мои рекомендации, менялась в лучшую сторону.

Применяя на практике принципы и методы борьбы с псориазом и другими кожными заболеваниями, которые здесь изложены, вы сможете добиться стадии ремиссии и даже победить болезнь. Уверена, что вы продолжите учиться, работать и жить полноценной здоровой жизнью. Псориаз не нарушит больше привычный образ жизни и не испортит ваши планы. Вы будете радоваться жизни, как раньше, а может даже и больше прежнего. Справившись с болезнью, вы получите опыт преодоления и станете сильнее.

В свободном доступе можно найти большое количество статей по псориазу и его лечению, я постаралась систематизировать и отфильтровать важную информацию по этой непростой проблеме. Я применяла разные методы на больных. И только с помощью опытного использования отказалась от некоторых из них как неэффективных. В действии других убедилась на практике. Я не изобрела ничего нового, но являюсь пропагандистом эффективных методов по улучшению здоровья всего организма и кожи как его важной составляющей.

Желаю вам здоровья и оптимизма!

Глава 1. Диета при заболеваниях кожи

Ваша пища должна быть лекарством, а ваши лекарства – пищей.
Гиппократ

Друзья! Для поддержания здоровья нашего организма в первую очередь необходимо обращать внимание на состояние кишечника. Это первостепенно важно. Синдром избыточного бактериального и грибкового роста – это одно из самых распространенных заболеваний кишечника. Когда вместо нормальной микрофлоры в кишечнике растут и размножаются условно патогенные или патогенные микроорганизмы (вредные и опасные для человека). Для того чтобы организм чувствовал себя хорошо, необходимо прекратить поступление ядов и токсинов с пищей, а также добавить полезные витамины и микроэлементы.

Очень часто к кожным заболеваниям приводит рост в кишечнике грибов рода *Candida*. Кандидоз – заболевание, при котором слизистые оболочки и кожные покровы желудочно-кишечного тракта поражаются дрожжеподобным грибом. Для того чтобы узнать о наличии или отсутствии кандидоза, необходимо сдать анализы в поликлинике или в кожном диспансере. Также в этом поможет биорезонансное обследование и колоноскопия.

Важно понимать, что грибок рода *Candida* должен присутствовать в организме, но в небольшом количестве. Бурный рост грибов провоцирует большие проблемы для всего организма и кишечника, в частности. На рост патогенных микроорганизмов влияют следующие факторы:

- простые углеводы (сахар, варенье, булочки, печенье, газировка и т. д.);
- опасные продукты с Е-добавками, копчености, маринованные и жареные продукты;
- токсические вещества и тяжелые металлы, которые поступают в организм с водой и воздухом;
- частое использование антибиотиков;
- несбалансированное питание, что приводит к дефициту витаминов, микроэлементов и, главное, клетчатки;
- заболевания желудочно-кишечного тракта и других органов (гастрит, панкреатит, гепатит, дискинезия желчевыводящих путей, холецистит).

Чтобы уменьшить рост грибов и бактерий, необходимо знать, чем питаются грибки рода *Candida* и патогенные микроорганизмы. Противогрибковая диета исключает вредные продукты с содержанием **дрожжей, выпечку и сладости**. Необходимо убрать их из рациона. Следует добавить зелень, лук, чеснок, горькие чаи. Вы сразу заметите разницу в своем организме.

Такая противогрибковая диета имеет много общего с диетой доктора Джона Пегано. Ниже вы увидите важные рекомендации по питанию, которые выделял Дж. Пегано (книга «Лечение псориаза – естественный путь», Приложение А) при лечении псориаза, экземы, остеопороза, ревматоидных артритов:

- Употребление хлеба без дрожжей. Отказ от белого дрожжевого хлеба, в том числе отказ от других дрожжевых продуктов.
- Исключение красного мяса и свинины. Разрешается белое мясо: курица, индейка.
- Исключение распространенных видов пасленовых: помидоры, перец (все виды, за исключением черного), баклажаны, картофель.
- Употребление фиточаев.

- Не забывать про очищенную воду (из расчета 30 миллилитров воды на 1 килограмм веса человека). Рекомендуется употреблять воду комнатной температуры за полчаса до еды или через 1 час после еды.

- Остерегаться вредной еды. Желательно убрать газированные напитки, сладости, чипсы и т. п.

- Рекомендуется употреблять лецитин.

- Употреблять в пищу продукты питания в следующих пропорциях: 80 % щелочных и 20 % кислых.

- Запрещенные фрукты и ягоды: земляника, клубника, цитрусовые (кроме лимона).

- Чай: из скользкого вяза (утром), из сафлора (вечером). В России некоторые страдающие от псориаза заменяют скользкий вяз на семя льна.

Картофель необходимо употреблять с осторожностью. Это питательный продукт с высоким содержанием крахмала. При сильной кожной реакции полностью исключить из рациона. Во время ремиссии употреблять в небольшом количестве, но предварительно необходимо замочить в воде.

Сахар нужно заменить натуральными подсластителями. Травяная стевия – отличная альтернатива. Также можно использовать сироп топинамбура и комплекс «ФитПарад» (смесь природных заменителей сахара).

Большое значение имеет вода, ее качество и в каком количестве вы употребляете. Я использую фильтры для очистки воды «Гейзер», а также советую дополнительно настаивать воду на шунгите и кремне. Можно употреблять лечебные воды фирмы «Стэлмас»: магниевые и кислородные воды, воды с фуллеренами.

Я заметила, как быстро очищается кожа у некоторых больных псориазом после отказа от употребления белого и дрожжевого хлеба. Уже на протяжении нескольких лет наша семья не употребляет подобный хлеб. Многие мои клиенты тоже отказались от классического магазинного хлеба. Лучше всего употреблять подсушенный серый хлеб, бездрожжевой хлеб, хлеб из пророщенной пшеницы или выпекать самостоятельно полезный хлеб. Чтобы узнать, купили ли вы в магазине бездрожжевой хлеб, необходимо кусочек хлеба в пакете положить в теплое место. Бездрожжевой хлеб подсохнет и не покроется плесенью.

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.