

Тридцать пять процентов людей, которые лечат грибок ногтей мазями, через год обнаруживают, что он вернулся. И знаете, почему? Потому что они лечили симптом, а не причину. Грибок живёт не на поверхности ногтя — он сидит глубоко в ногтевом ложе и питается кератином, из которого состоит ваш ноготь. И пока вы мажете сверху, он спокойно растёт снизу. Но есть способ добраться до него — без операции, без дорогих лекарств. Способ, который знали наши бабушки, а наука подтвердила только в две тысячи двадцать пятом году. Сегодня я дам вам пошаговый протокол. И в конце — рецепт блюда, которое бьёт по грибку изнутри.

Здравствуйтесь, мои дорогие, мои хорошие. Меня зовут Аристарх Игнатьевич, вы на канале «Час здоровья», и сегодня мы будем говорить о проблеме, о которой стесняются даже на приёме у врача. Грибок ногтей. Онихомикоз — если по-научному. И давайте сразу договоримся: стесняться тут нечего. Потому что грибок ногтей — это не признак нечистоплотности и не результат плохой гигиены. Это инфекция. Самая настоящая инфекция, вызванная микроорганизмами, которые живут повсюду — в бассейнах, в банях, в душевых спортзалов, в гостиничных номерах, и даже в вашей собственной обуви.

И вот что меня тревожит больше всего. Люди годами мажут ногти лаком, подпиливают, прячут в носках — и думают, что это просто некрасиво. Нет, мои дорогие. Грибок — это не косметическая проблема. Это паразит, который медленно, незаметно разрушает ваш ноготь, ваше ногтевое ложе, а в запущенных случаях — проникает в кровоток и отравляет организм токсинами. Особенно опасен он для тех, у кого повышен сахар — а мы подробно разбирали эту тему в выпуске о преддиабете. Там я рассказывал про лечебную тарелку и порядок еды — и сегодня вы поймёте, почему это важно и при грибке тоже.

А теперь — цифры. Каждый десятый человек на планете живёт с грибком ногтей. После шестидесяти — каждый пятый. А после семидесяти — по

некоторым данным, каждый второй. В России — от четырёх с половиной до пятнадцати миллионов человек. Грибок ногтей составляет половину всех заболеваний ногтей — каждый второй случай, когда ноготь выглядит ненормально, это именно грибок. И подавляющее большинство из этих людей не лечится. Терпят, прячут, стыдятся. Годами. А грибок тем временем разрушает ноготь, ослабляет иммунитет и передаётся близким.

Сегодня мы пройдем весь путь: от первого жёлтого пятнышка до последней стадии, когда ноготь уже разрушен. Я объясню, почему мази не работают, какие пять ошибок совершают девяносто процентов людей, и дам вам полный протокол — наружный и внутренний. Мы разберём, какие продукты грибок не переносит физически, какие точки на теле усиливают иммунный ответ именно против грибковых инфекций, и я расскажу вам о бабушкином средстве, которое наконец получило научное подтверждение. А Марина покажет упражнения для кровообращения стоп — потому что без притока крови к ногтю никакое лечение не сработает.

И ещё одна вещь, которая вас удивит. Грибок на ноге — это часто не причина, а следствие. Верхушка айсберга. А настоящая проблема — внутри, в вашем кишечнике. И если не разобраться с корнем, никакие мази не помогут. Как именно связаны кишечник и ногти? Об этом — чуть позже.

Но сначала давайте разберёмся, что же такое этот грибок на самом деле. Как он проникает в ноготь, как там живёт, и почему он выбрал именно вас. Потому что когда вы поймёте врага — вы поймёте, как его победить.

Представьте себе ваш ноготь. Он кажется твёрдым, монолитным, почти неуязвимым. Но на самом деле ноготь — это слоистая структура из белка кератина. Тот самый белок, из которого состоят волосы и верхний слой кожи. И для грибка под названием трихофитон рубрум — а именно он виноват в

девятью процентах случаев грибка ногтей — этот кератин является любимой едой. Грибок вырабатывает специальные ферменты — кератиназы — которые расщепляют белок ногтя на питательные фрагменты. Он буквально переваривает ваш ноготь. Не снаружи — изнутри.

Как это происходит? Грибок проникает через микротрещины. Ударили палец о ножку стола, надели тесную обувь, неудачно подстригли ноготь — и вот крохотная щель, через которую споры попадают под ногтевую пластину. Споры — это как семена одуванчика: микроскопические, невидимые глазу, но невероятно живучие. Они выдерживают температуру до шестидесяти градусов, месяцами сохраняются на коврик в ванной, на полу в бассейне, внутри вашей обуви. И дальше начинается то, чего вы не видите.

Первая стадия — начальная. На краю ногтя появляется маленькое белое или желтоватое пятно. Обычно с края, у свободного конца ногтя — это самая распространённая форма, дистально-латеральная. Многие даже не обращают внимания — ну, пятнышко и пятнышко. Но в этот момент грибок уже закрепился в ногтевом ложе и начал вырабатывать ферменты, которые расщепляют кератин. Ноготь ещё выглядит почти нормально, но внутри уже идёт тихая, незаметная война. На этой стадии грибок ещё легко поддаётся лечению — даже наружными средствами, без таблеток. Но вот в чём трагедия: на этой стадии его почти никто не лечит. Потому что не замечают. Или замечают — но не придают значения. «Подумаешь, пятнышко». А грибок тем временем укрепляет свои позиции.

Вторая стадия — грибок расплзается. Пятно растёт, захватывает всё большую площадь ногтя. Цвет меняется — становится желтоватым, иногда коричневым, иногда грязно-серым. Под ногтем начинает накапливаться роговая масса — это организм пытается вытолкнуть инфекцию, наращивая новые слои кератина. Но грибок и этот кератин съедает тоже. Ноготь утолщается, становится рыхлым,

слоистым. И вот тут происходит самое неприятное — ноготь начинает отслаиваться от ложа. Между ногтем и кожей образуется полость, в которой скапливаются грибки, бактерии, продукты распада. Это уже не пятнышко — это колония. И запах, который появляется на этой стадии, — это запах разложения кератина грибковыми ферментами.

Третья стадия — тяжёлая. Ноготь полностью поражён. Он крошится, ломается, деформируется — становится бугристым, неровным, как будто его погрызли. Ногтевое ложе воспалено. Кожа вокруг ногтя краснеет, может болеть. В крови обнаруживаются повышенные уровни воспалительных маркеров — интерлейкин-шесть, интерлейкин-десять. Организм борется, но проигрывает, потому что у ногтя практически нет собственной иммунной защиты. Ноготь целиком зависит от того, что приносит кровь — иммунные клетки, антитела, питательные вещества. И если кровообращение в стопах нарушено — а после шестидесяти лет оно нарушено почти у всех — грибку просто некому противостоять.

И четвёртая стадия — тотальная дистрофия. Ноготь разрушен полностью. Он может отвалиться целиком, обнажив нежное, незащищённое ногтевое ложе. У людей с ослабленным иммунитетом грибок на этой стадии способен проникнуть в кровоток и вызвать системную инфекцию, поражая внутренние органы. У людей с диабетом — а мы об этом поговорим подробнее чуть позже — запущенный грибок четвёртой стадии открывает дорогу бактериальным инфекциям, язвам стопы и, в самых тяжёлых случаях, к ампутации.

И вот что важно понимать: ноготь на ноге растёт со скоростью один миллиметр в месяц. Один миллиметр. Это значит, что полная замена поражённого ногтя на новый, здоровый — занимает от двенадцати до восемнадцати месяцев. Полтора года. Поэтому любое лечение грибка — это марафон, а не спринт. И именно поэтому так важно делать всё правильно с самого начала. Потому что одна

ошибка — и вы теряете не неделю, а полгода. И ноготь придётся лечить заново. А какие ошибки совершают чаще всего — сейчас разберём. И первая из них удивит вас. Потому что её совершают даже те, кто думает, что всё делает правильно.

Ошибка номер один — лечить только сверху. Человек идёт в аптеку, покупает противогрибковый лак или крем, аккуратно наносит на ноготь и ждёт чуда. Неделя, две, месяц — ничего не меняется. И человек думает: «Значит, средство плохое, надо купить другое». Покупает другое. Опять мажет. Опять ничего. А дело не в средстве.

Дело в том, что ногтевая пластина — это барьер. Толстый, плотный барьер из кератина, через который лекарственные вещества проникают с огромным трудом. Представьте, что вы пытаетесь полить цветок, не снимая с горшка пластиковую крышку. Вода течёт по крышке, стекает по бокам, а к корням не попадает. Лак работает на поверхности, а грибок сидит под ногтем, в ногтевом ложе, и ему там тепло, влажно и комфортно. Вы покрасили дверь, но вор уже внутри дома.

И вот тут я дам вам первый лайфхак, который может изменить всю картину лечения. Перед нанесением любого наружного средства — лака, масла, раствора — нужно провести микроабразию ногтя. Звучит сложно, а делается просто: берёте обычную мелкозернистую пилку для ногтей и аккуратно спиливаете верхний слой поражённого ногтя. Не до крови, не до боли — просто снимаете глянцевый слой, делаете поверхность шершавой, матовой. Этот простой приём увеличивает проникновение лекарства в ноготь в несколько раз. В клинических исследованиях фотодинамической терапии грибка именно микроабразия перед процедурой позволяла достичь эффективности до девяноста процентов. Кстати, если вы хотите сами изучить эти исследования —

все ссылки я оставлю в описании под видео. Запомните: сначала пилка, потом лекарство. Не наоборот. Этот порядок критически важен.

Ошибка номер два — красить ногти декоративным лаком поверх грибка. Я понимаю, хочется спрятать проблему. Особенно летом, когда открытая обувь. Но лак создаёт герметичную плёнку, под которой образуется идеальная среда для грибка — тёплая, влажная, без доступа воздуха. А грибки — анаэробы, они прекрасно живут без кислорода. Вы не прячете грибок — вы строите ему теплицу. Более того, некоторые компоненты лака раздражают и без того воспалённое ногтевое ложе, ускоряя разрушение.

Ошибка номер три — обрезать поражённый ноготь и считать, что проблема решена. Я слышал это десятки раз: «Доктор, я срезал ноготь, и грибка больше нет». Нет, мои дорогие. Грибок живёт не в ногте — он живёт в ногтевом ложе, в коже под ногтем, в матрице, откуда ноготь растёт. Вы можете срезать весь ноготь до основания, но споры останутся. И когда новый ноготь начнёт расти — медленно, по миллиметру в месяц — грибок встретит его как старого знакомого. И всё начнётся заново. Это как стричь газон, не вырывая корни сорняков.

Ошибка номер четыре — ходить в маникюрные и педикюрные салоны без вопросов о стерилизации. Вы садитесь в кресло, протягиваете ноги — и даже не задумываетесь, кто сидел до вас. По данным проверок, двадцать процентов инструментов в салонах содержат грибковые споры. Каждый пятый инструмент. Не стесняйтесь спрашивать: как стерилизуют инструменты, используют ли одноразовые пилки, есть ли автоклав — это прибор, который убивает все микроорганизмы паром под давлением. Если мастер обиделся на ваш вопрос — это плохой мастер. Ваше здоровье дороже чьей-то неловкости.

И ошибка номер пять — самая распространённая и самая опасная.

Игнорирование. Человек видит пятно на ногте и думает: «Ну подумаешь, пройдёт само. Не болит же». Не пройдёт. Грибок никогда не проходит сам. Он только разрастается. Каждый месяц промедления — это ещё один миллиметр поражённого ногтя, ещё глубже в ногтевое ложе, ещё ближе к матрице, ещё ближе к кровотоку. С каждым пропущенным месяцем лечение становится дольше и сложнее. На первой стадии достаточно наружных средств — три-четыре месяца, и ноготь чист. На второй — уже шесть-восемь месяцев. На третьей — может понадобиться год и таблетки, которые нагружают печень. А на четвёртой — иногда только хирургическое удаление ногтя. Видите разницу? Каждый месяц промедления — это не просто время, это уровень сложности лечения. И для людей с определёнными заболеваниями это промедление может стоить очень дорого. О каких заболеваниях я говорю? Сейчас расскажу — и эта связь вас по-настоящему удивит.

Я не случайно сказал, что грибок особенно опасен для людей с повышенным сахаром. Давайте я объясню эту связь — она глубже, чем кажется на первый взгляд.

У людей с диабетом или преддиабетом грибок ногтей встречается в три раза чаще, чем у здоровых людей. Тридцать четыре процента людей с диабетом второго типа имеют грибковое поражение ногтей. Тридцать четыре из ста. Каждый третий. И это не совпадение. Тут работают четыре механизма, один хуже другого.

Первый удар. Повышенный сахар в крови — это праздничный стол для грибка. Грибки питаются глюкозой, они буквально расцветают в сладкой среде. Чем выше сахар — тем быстрее размножается грибок. Это как поливать сорняк удобрением.

Второй удар — диабетическая нейропатия. У людей с длительно повышенным сахаром повреждаются нервные окончания в стопах. Человек перестаёт чувствовать мелкие травмы, не замечает, когда обувь натирает, не ощущает, что ноготь уже деформирован и врезается в кожу. Грибок развивается незаметно, потому что тело перестало посылать сигналы тревоги. Как охранная система, которую отключили.

Третий удар — нарушение кровообращения. При диабете мелкие сосуды стоп сужаются, стенки капилляров утолщаются. Меньше крови — меньше иммунных клеток добирается до ногтя. А мы уже говорили: ноготь целиком зависит от иммунитета, который приносит кровь. Нет крови — нет защиты.

И четвёртый удар — самый коварный. Конечные продукты гликирования, так называемые AGEs — это аббревиатура, «эйджес». Когда сахар в крови повышен, молекулы глюкозы начинают склеиваться с белками, образуя жёсткие, нерабочие структуры. Эти AGEs накапливаются в тканях и нарушают работу иммунных клеток. А самое неприятное — они помогают грибку прилипнуть к тканям. Грибок буквально использует ваш повышенный сахар как клей, чтобы крепче держаться за ногтевое ложе. Надёжнее закрепиться и глубже прорасти.

Вот почему у людей с диабетом грибок ногтей — это не косметика, а серьёзная медицинская проблема. Потому что поражённый, разрушенный ноготь — это открытые ворота для бактерий. Стафилококк, стрептококк, синегнойная палочка — все они только и ждут возможности проникнуть через повреждённый ноготь. А бактериальная инфекция на фоне диабетической стопы — это покраснение, отёк, гной, язвы, некроз тканей, и в самых тяжёлых случаях — потеря пальца или стопы. Это не запугивание — это статистика эндокринологических центров. Если у вас повышен сахар и вы заметили

изменение ногтя — даже маленькое пятнышко — не откладывайте ни дня.

Покажите врачу. Лучше перестраховаться, чем потерять время.

Но есть и другая сторона этой связи, о которой мало кто говорит. Грибок и кишечник. Вы удивлены? Какая связь между ногтем на ноге и кишечником? А связь — прямая.

Основной грибок, который поражает ногти — это дерматофит, трихофитон рубрум. Но есть ещё кандида — грибок, который в норме тихо живёт в вашем кишечнике. Его контролируют полезные бактерии — лактобациллы, бифидобактерии. Пока микробиом в порядке, кандида сидит в своём углу и не высовывается. Но если микробиом нарушен — после курса антибиотиков, при избытке сахара в питании, при хроническом стрессе — кандида начинает разрастаться. Выходит из-под контроля. И тогда грибковая инфекция становится не локальной, а системной. Она бьёт и по коже, и по ногтям, и по слизистым. Мы разбирали похожую связь в выпуске о здоровье кишечника — там мы говорили о семидесяти процентах иммунных клеток, которые живут в стенках кишечника. Ослабленный кишечник — ослабленный иммунитет — открытая дорога для грибка.

И вот почему мой протокол, который я дам вам чуть позже, работает сразу в двух направлениях: снаружи — по ногтю, изнутри — по всему организму, через питание и микробиом. Одно без другого не работает. Это как тушить пожар только снаружи, не перекрывая газ. Погасили — а он снова вспыхнул. И так по кругу — месяцами.

Кстати, вот ещё один важный момент, о котором мало кто задумывается. Если вы принимали антибиотики в последние полгода-год — вероятность грибковой инфекции резко возрастает. Потому что антибиотики убивают не только вредные бактерии, но и полезные — те самые лактобациллы и бифидобактерии,

которые сдерживают кандиду в кишечнике. Один курс антибиотиков может уничтожить до сорока процентов полезной микрофлоры. Мы говорили об этом в выпуске о здоровье кишечника. И пока микрофлора восстанавливается — а это занимает недели и месяцы — грибки получают свободу действий. Они разрастаются в кишечнике, попадают в кровь и находят слабые места — в том числе ногти. Вот почему после антибиотиков так важно восстанавливать микробиом — пробиотиками, квашеными овощами, кефиром. Но об этом подробнее — в протоколе.

А сейчас давайте проверим — что вы вообще знаете о грибке? Потому что я уверен, что некоторые ваши убеждения окажутся мифами. Я буду называть утверждения — а вы про себя отвечайте: правда или миф. Посмотрим, сколько раз вы угадаете.

А сейчас давайте проверим — что из того, во что вы верите, на самом деле правда, а что — опасное заблуждение.

Утверждение первое: грибок ногтей появляется только у тех, кто не следит за гигиеной. Правда это или нет?

Это миф. И опасный миф, потому что он мешает людям обращаться за помощью. Человек думает: «Если у меня грибок, значит, я нечистоплотный, значит, стыдно идти к врачу». И не идёт. А грибок тем временем разрастается. На самом деле грибок ногтей не имеет никакого отношения к чистоплотности. Вы можете мыть ноги пять раз в день — и всё равно заразиться в бассейне, в бане, в душевой фитнес-клуба, в гостиничном номере, через коврик в ванной у друзей. Грибковые споры выдерживают температуру до шестидесяти градусов и сохраняют жизнеспособность месяцами на любой поверхности. Главные факторы риска — это возраст, состояние иммунитета, кровообращение в стопах и генетическая предрасположенность. Гигиена важна, но она не гарантирует

стоцентную защиту. Точно так же, как мытьё рук не гарантирует защиту от простуды — вирус всё равно может попасть через нос.

Утверждение второе: если грибок только на одном ногте — лечить не обязательно, он не перейдёт на другие ногти. Правда или миф?

Это миф. И очень вредный миф. Грибок — это инфекция, и она заразна. Заразна для ваших собственных ногтей — если грибок поселился на одном большом пальце, он рано или поздно переберётся на соседние. Споры из-под поражённого ногтя попадают в носки, в обувь, на постельное бельё — и находят новые ногти. Заразна для кожи стоп — грибок ногтей и грибок кожи, та самая «стопа атлета» с зудом между пальцами, вызываются одним и тем же возбудителем. И заразна для ваших близких — через общие полотенца, через тапочки, через коврик в ванной, через ножницы для ногтей. Вы можете заразить мужа, жену, детей, внуков. Один поражённый ноготь — это не мелочь, это постоянный, круглосуточный источник инфекции в вашем доме. Грибок сбрасывает миллионы спор каждый день, и они оседают на всём, к чему прикасаются ваши стопы. Если не лечить — вопрос времени, когда заразится вся семья. И это не я пугаю — это простая биология распространения инфекций.

А теперь утверждение третье: обычный столовый уксус может вылечить грибок ногтей. Правда или миф?

А вот это — частичная правда. И в этом вся хитрость. Уксус создаёт кислую среду, в которой грибку некомфортно. Уксусная кислота снижает pH кожи и ногтевого ложа, а дерматофиты плохо переносят кислую среду — они любят нейтральную и слабощелочную. Есть данные, что ежедневные ванночки с разведённым яблочным уксусом — одна часть уксуса на три части тёплой воды, по двадцать минут — действительно улучшают состояние и замедляют рост

грибка. Но вылечить запущенный грибок третьей-четвёртой стадии одним уксусом — нельзя. Уксус — это помощник, а не единственное лекарство. Он работает как часть системы, как один солдат в армии, а не как единственный воин на поле боя.

Видите, мои дорогие, как легко попасться на заблуждение? Три утверждения — и ни одно не оказалось однозначным. Грибок ногтей окружён мифами, как крепость стенами. И эти мифы мешают людям действовать правильно. Одни думают, что грибок — от грязи, и стыдятся. Другие думают, что он безобидный и не расползётся, и запускают. Третьи верят в одно чудо-средство и теряют месяцы. А правда — в комплексном подходе. И чтобы этот подход собрать, нам нужно поговорить о питании. Потому что грибок, как любой живой организм, имеет свою ахиллесову пяту. Есть продукты, которые он не переносит. И если вы начнёте есть их каждый день — вы создадите внутри себя среду, в которой грибку будет нечем дышать. Семь продуктов. Семь ударов. Запоминайте.

Мои дорогие, я сейчас назову вам семь продуктов, которые грибок ненавидит. Не просто «полезные для иммунитета» — нет, это продукты с доказанным противогрибковым действием. И все они доступны в любом магазине или на рынке. Ничего экзотического.

Продукт первый — чеснок. Я не устаю повторять: чеснок — это аптека в одном зубчике. Вещество алицин, которое выделяется при раздавливании чеснока, разрушает клеточные мембраны грибка. Буквально прорывает его защитную оболочку, и содержимое клетки вытекает наружу. Грибок погибает. Но есть секрет, о котором мало кто знает: алицин образуется не сразу. Когда вы давите или режете чеснок, фермент аллииназа начинает превращать аллиин в активный алицин. Этому процессу нужно десять минут. Раздавите зубчик чеснока и подождите десять минут — а потом уже кладите в блюдо или на

ноготь. Если вы бросите чеснок в кипящую кастрюлю сразу после нарезки — аллицина почти не будет. Десять минут. Запомните это число.

Продукт второй — кокосовое масло. Многие считают его экзотикой, но сейчас оно продаётся в любом крупном магазине — в отделе растительных масел или в отделе здорового питания. И оно стоит того. Кокосовое масло содержит каприловую кислоту и лауриновую кислоту — два вещества, которые мощно подавляют кандиду и другие грибки. Каприловая кислота в лабораторных условиях показала эффективность, сравнимую с противогрибковым препаратом флуконазолом — а это серьёзное аптечное лекарство. Одна столовая ложка нерафинированного кокосового масла в день — в кашу, в салат, вместо масла для жарки — и вы получаете мощное противогрибковое средство, которое работает изнутри. Кокосовое масло можно наносить и на ноготь — оно смягчает пластину и помогает другим средствам проникать глубже.

Продукт третий — куркума. Мы уже говорили о ней в предыдущих выпусках — и при преддиабете, и при застое желчи она показала себя прекрасно. А теперь ещё одно свойство: куркумин полностью подавляет рост кандиды в лабораторных условиях. Не замедляет — подавляет полностью. Кроме того, куркумин — сильное природное противовоспалительное, а воспаление — верный спутник грибковой инфекции. Половина чайной ложки в день с щепоткой чёрного перца — вы помните, пиперин увеличивает усвоение куркумина в две тысячи раз.

Продукт четвёртый — орегано. Да, та самая душица, которую бабушки собирали на лугу и сушили пучками под потолком. В ней содержатся карвакрол и тимол — два сильных противогрибковых вещества. Причём есть замечательное свойство, которое делает орегано особенно ценным в борьбе с грибом: грибки не могут выработать устойчивость к карвакролу. Знаете, одна из главных проблем современной медицины — устойчивость микроорганизмов

к лекарствам. Бактерии привыкают к антибиотикам, грибки привыкают к противогрибковым препаратам. Но к карвакролу из орегано — не могут. Природа создала вещество, которое грибок не способен обмануть. Добавляйте сушёный орегано в супы, в мясо, в овощные блюда, в салатные заправки — щедро, не жалея.

Продукт пятый — имбирь. Корень, который наши бабушки добавляли в чай от простуды — и были совершенно правы. Гингерол — активное вещество имбиря — обладает и противогрибковым, и противовоспалительным действием одновременно. Двойной удар. А ещё имбирь усиливает кровообращение, в том числе в мелких сосудах стоп. А мы уже разобрались: больше крови к ногтю — больше иммунных клеток — быстрее выздоровление. Кусочек свежего имбиря в чай, тёртый имбирь в суп, маринованный имбирь к рыбе, имбирный мёд — вариантов множество, выбирайте по вкусу.

Продукт шестой — тыквенные семечки. Рекордсмены по содержанию цинка — пятьсот пятьдесят миллиграммов на сто граммов. А цинк — это минерал, без которого иммунная система просто не может нормально работать. Цинк нужен для созревания Т-лимфоцитов — тех самых клеток, которые распознают и уничтожают грибок. При дефиците цинка грибковые инфекции затягиваются в два-три раза дольше. Горсть тыквенных семечек в день — тридцать-сорок граммов — это ваш цинковый щит. Можно добавлять в каши, в салаты, грызть просто так.

И продукт седьмой — квашеная капуста. Живые лактобактерии из квашеной капусты — это пробиотики естественного происхождения, которые восстанавливают микробиом кишечника и не дают кандиде разрастаться. Помните, мы говорили: грибок на ногте — часто только верхушка айсберга, а корень — в кишечнике. Квашеная капуста бьёт по этому корню. Две-три столовые ложки в день — достаточно.

А теперь — второй лайфхак. Простой, но очень эффективный. Контрастные ванночки для стоп. Берёте два тазика: в одном — тёплая вода примерно сорок градусов, в другом — прохладная, около двадцати. Опускаете стопы в тёплую воду на тридцать секунд, потом в прохладную на десять секунд. Повторяете пять-шесть раз. Заканчиваете обязательно холодной. Что это даёт? Резкое чередование сокращения и расширения сосудов стоп — как тренировка для ваших капилляров. Кровоток в стопах усиливается в полтора-два раза и остаётся повышенным ещё час после процедуры. Больше крови — больше иммунных клеток — меньше шансов у грибка. Делайте каждый вечер перед обработкой ногтей.

Но я обещал вам рассказать о бабушкином средстве, которое подтвердила наука. Давайте перейдём к этому — потому что история действительно удивительная. И она связывает народную мудрость с серьёзными клиническими исследованиями.

А вы знаете, наши бабушки кое-что понимали лучше многих профессоров. Когда у кого-то в семье появлялся грибок на ногтях, бабушка не бежала в аптеку. Она доставала из шкафчика пузырёк с маслом чайного дерева — или заваривала чистотел, или разводила йод и уксус. И говорила: мажь каждый день, через два месяца пройдёт. Домашние посмеивались — ну какое масло, какой йод, надо к врачу, за таблетками. А потом учёные решили проверить.

Масло чайного дерева. Рандомизированное клиническое исследование — сто семнадцать пациентов с доказанным грибком ногтей. Не пятеро добровольцев, а больше ста. Одной группе давали стопроцентное масло чайного дерева, другой — однопроцентный клотримазол, стандартный аптечный противогрибковый препарат. Шесть месяцев ежедневного нанесения. Результат: масло чайного дерева показало сопоставимую эффективность с

аптечным лекарством. По клиническому улучшению — уменьшению пятна, улучшению вида ногтя — шестьдесят процентов пациентов в обеих группах получили положительный результат. Активное вещество — терпинен-четыреол — проникает через ногтевую пластину, особенно если её предварительно обработать пилкой, и разрушает мембрану грибка. Бабушка, оказывается, знала не хуже фармацевтов.

А вот ещё одна удивительная находка. Бальзам «Звёздочка» — ну, или его западный аналог Вик ВапоРаб. Помните этот запах — камфора, эвкалипт, ментол? Бабушки мазали им всё — и простуду, и суставы, и грибок. И вот в две тысячи одиннадцатом году было опубликовано клиническое исследование: восемнадцать пациентов мазали Вик ВапоРаб на поражённые грибком ногти каждый день, перед сном, в течение сорока восьми недель. Почти год. Полное микологическое и клиническое излечение — у двадцати восьми процентов. Частичное улучшение — у пятидесяти шести процентов. В сумме — восемьдесят три процента пациентов получили положительный эффект. И сто процентов были удовлетворены результатом. Все до одного. От копеечного бальзама, который стоит в каждой аптеке.

Почему это работает? Камфора обладает противогрибковым действием. Ментол создаёт охлаждающий эффект, который улучшает микроциркуляцию. Эвкалиптол — антисептик, подавляющий вторичную бактериальную инфекцию. Три компонента — три механизма действия. Бабушки не знали биохимии, но интуитивно нашли рабочую комбинацию.

Но давайте будем честны: ни масло чайного дерева, ни бальзам «Звёздочка» не заменят системное лечение при запущенном грибке третьей-четвёртой стадии. Там нужен врач и, возможно, препараты внутрь. Но на первой-второй стадии, и как часть комплексного подхода на любой стадии — эти средства реально работают. И они безопасны. Нет побочных эффектов на печень, нет

противопоказаний, нет взаимодействия с другими лекарствами. Именно поэтому я включил масло чайного дерева в свой протокол. Который мы сейчас разберём подробно — шаг за шагом. Берите ручку и бумагу. Или поставьте видео на паузу и сфотографируйте экран. А ещё лучше — зайдите на мой Telegram-канал, ссылка в описании, там я выложу весь этот протокол в виде удобной карточки, которую можно распечатать. Но сейчас — слушайте внимательно, потому что этот протокол вы будете использовать каждый день, на протяжении нескольких месяцев. И каждый шаг в нём имеет значение. Готовы? Поехали.

Итак, протокол доктора Вавилова при грибке ногтей. Два направления — снаружи и изнутри. И только вместе они дают стойкий результат.

Направление первое — наружный протокол. Каждый вечер, без пропусков.

Шаг первый — ванночка. Наберите тазик тёплой воды — температура около сорока градусов, приятная, не горячая. Добавьте две столовые ложки яблочного уксуса и чайную ложку соды. Казалось бы, уксус — кислота, сода — щёлочь, зачем вместе? А вот зачем: уксус создаёт кислую среду, которая угнетает грибок, а сода размягчает ногтевую пластину, делает её более проницаемой. Вместе они подготавливают ноготь к следующим шагам. Держите стопы в ванночке пятнадцать-двадцать минут. Потом промокните полотенцем — отдельным полотенцем, которое используете только для этого. Стирайте его при температуре не ниже шестидесяти градусов.

Шаг второй — микроабразия. Мы уже об этом говорили. Берёте одноразовую мелкозернистую пилку и аккуратно спиливаете верхний слой поражённого ногтя. Не торопитесь, не давите — просто убираете глянцевый слой, чтобы поверхность стала матовой, шершавой. После использования пилку — в

мусорное ведро. Никогда не используйте одну пилку для больных и здоровых ногтей. Это как чистить зубной щёткой больного зуба здоровые.

Шаг третий — масло чайного дерева. На подготовленный, размягчённый, спиленный ноготь наносите две-три капли неразбавленного масла чайного дерева. Втираете ватной палочкой, стараясь попасть под свободный край ногтя — туда, где ноготь отходит от ложа, там скопление грибка максимальное. Покрывайте всю поверхность ногтя.

И вот третий лайфхак, встроенный в протокол: окклюзионная повязка. После нанесения масла оберните палец тонкой пищевой плёнкой. Не туго — просто создайте герметичное покрытие вокруг ногтя. И наденьте чистый хлопковый носок. Что даёт плёнка? Масло под ней не испаряется, не впитывается в носок — а медленно, всю ночь, проникает в ногтевую пластину. Глубина проникновения увеличивается в три-четыре раза. Вы спите — а лекарство работает. Утром снимаете плёнку, протираете ноготь.

Шаг четвёртый — утренний. Проснулись, сняли плёнку, вымыли ноги. И теперь — протирайте ноготь раствором йода. Обычным аптечным, пятипроцентным. Стоит копейки, а пользы — на рубли. Тонким слоем, ватной палочкой, покрывая весь ноготь и кожу вокруг. Йод — мощный антисептик, который не позволяет бактериям присоединиться к грибковой инфекции. Одна из главных опасностей грибка — именно вторичная бактериальная инфекция, особенно у людей с нарушенным кровообращением в стопах. Йод создаёт защитный антибактериальный барьер на весь день. Кроме того, сам йод обладает определённой противогрибковой активностью — наши бабушки мазали грибок йодом не зря. Он, конечно, слабее масла чайного дерева, но в комбинации с ним создаёт двухслойную защиту: ночью работает масло, днём — йод.

Теперь направление второе — внутренний протокол. Потому что мазать снаружи и не менять ничего внутри — это как тушить пожар, не перекрывая газовый кран. Огонь будет возвращаться.

Первое — питание. Те семь продуктов, которые я назвал — чеснок, кокосовое масло, куркума, орегано, имбирь, тыквенные семечки, квашеная капуста — должны появиться в вашем рационе каждый день. Не время от времени, не по настроению — каждый день. Один зубчик чеснока утром, ложка кокосового масла в кашу, щепотка куркумы с перцем в суп, орегано в основное блюдо, имбирь в чай, горсть семечек на перекус, пара ложек квашеной капусты к обеду. Это не сложно — это привычка, которая формируется за две недели.

И параллельно — ограничить то, чем грибок питается. А питается он сахаром. Сладкое, мучное из белой муки, дрожжевой хлеб, алкоголь, сладкие соки, газировка — всё это корм для грибка. Каждый кусок торта, каждый стакан пакетированного сока, каждая конфета — это подкормка для вашего врага. Вы же не станете кормить крысу, которая завелась в доме? Так и здесь — перекройте грибку источник питания, и он начнёт слабеть. Чем меньше сахара в крови, тем труднее грибку выжить и размножиться. Мы разбирали правила питания при повышенном сахаре в нескольких выпусках — и порядок еды, и лечебную тарелку — принципы те же самые. Овощи и белок первыми, углеводы — последними. Это снижает пик глюкозы после еды, а значит — лишает грибок его главного лакомства.

Второе — пробиотики. Квашеная капуста — это прекрасно, но если грибок запущен, добавьте аптечные пробиотики. Ищите на этикетке два названия: лактобациллус рамнозус и сахаромицеты буларди. Лактобациллы подавляют рост патогенных грибков в кишечнике. А сахаромицеты — это полезные дрожжи, которые буквально вытесняют кандиду, занимая её место. Курс — два-три месяца. Параллельно с наружным лечением.

Третье — цинк. Если тыквенных семечек недостаточно — добавьте цинк в таблетках. Пятнадцать-двадцать пять миллиграммов в день, курсом два-три месяца. Цинк не только усиливает иммунный ответ, но и ускоряет рост здорового ногтя. А нам ведь нужно, чтобы новый, чистый ноготь рос как можно быстрее, вытесняя поражённый.

Четвёртое — витамин D. Мы обсуждали дефицит витамина D в выпуске о мышцах ног — у восьмидесяти процентов людей старше шестидесяти в России он есть. Это колоссальная цифра — четверо из пяти. А при дефиците витамина D иммунная система работает вполсилы. Витамин D нужен для активации макрофагов — клеток, которые пожирают грибковые споры. Без него макрофаги «спят», и грибок беспрепятственно размножается. Попросите врача проверить ваш уровень витамина D — анализ крови, называется «двадцать пять гидроксивитамин D». Если ниже тридцати нанограммов на миллилитр — нужна коррекция. Врач назначит дозировку.

Пятое — упражнения для кровообращения стоп. Марина покажет полный комплекс, но я опишу три главных. Первое — насос стоп: сидя на стуле, поочерёдно поднимайтесь на носочки и опускайтесь на пятки. Двадцать повторений. Мы уже разбирали это упражнение — оно превращает ваши стопы в насос, который качает кровь вверх к сердцу, а заодно промывает ногтевое ложе свежей, богатой иммунными клетками кровью. Второе — вращение стоп: приподнимите ногу и вращайте стопой — десять кругов по часовой стрелке, десять против. На каждую ногу. Третье — топтание на полотенце: расстелите на полу небольшое полотенце и собирайте его пальцами ног, сминайте, подтягивайте к себе. Минуту на каждую ногу. Это упражнение активизирует мелкие мышцы стопы и усиливает приток крови именно к пальцам — туда, где ногти.

А теперь — три точки для массажа, которые усиливают иммунный ответ против грибковых инфекций.

Первая — точка долголетия, Цзу-Сань-Ли. Мы говорили о ней во многих выпусках — и при преддиабете, и при проблемах с желчью, и при закупорке сосудов. Ладонь на коленную чашечку пальцами вниз, кончик безымянного пальца указывает на точку — снаружи от гребня большеберцовой кости, в углублении между мышцами. Массируйте тридцать кругов по часовой стрелке, тридцать против. Утром и вечером. Эта точка — один из самых сильных стимуляторов общего иммунитета, ваш главный щит против любой инфекции.

Вторая точка — Фэн-Лун, точка устранения сырости. По традиционной китайской медицине грибковые инфекции — это проявление «внутренней сырости» в организме. Фэн-Лун расположена на наружной поверхности голени, ровно посередине между коленом и наружной лодыжкой, на два поперечных пальца кнаружи от гребня большеберцовой кости. Нащупайте мышечный бугор — точка в его центре. Массируйте тридцать секунд по часовой стрелке, тридцать — против. Эта точка считается главной точкой для выведения «сырости» и «слизи» из организма — а именно так восточная медицина описывает среду, в которой процветает грибок.

Третья — Юн-Цюань, бьющий родник. Мы уже встречались с ней в выпуске о почках. Подошва стопы, верхняя треть, ямка, которая образуется при сгибании пальцев — между подушечкой стопы и сводом. Массаж этой точки усиливает кровообращение в стопах и укрепляет почечную энергию, которая, по восточной медицине, отвечает за силу костей, зубов, ногтей и волос. Тридцать секунд на каждую стопу, большим пальцем руки, утром и вечером.

Сочетание Цзу-Сань-Ли и Юн-Цюань — мощная пара: один укрепляет общий иммунитет сверху, другой направляет кровь и энергию к ногтям снизу. А Фэн-

Лун работает на внутреннюю среду — убирает ту самую «сырость», в которой грибку комфортно. Массаж всех трёх точек занимает не больше пяти минут. Утром — Цзу-Сань-Ли и Фэн-Лун. Вечером — перед ванночкой — Юн-Цюань на обеих стопах. Включите это в свой ежедневный ритуал, и через пару недель вы заметите, что ноги стали теплее, отёчность уменьшилась, а ногти — если они здоровы — стали расти чуть быстрее. Это признак улучшения кровоснабжения.

Многие считают, что правильное питание — это не вкусно. Что полезные блюда — пресные и скучные. Я вам скажу, что это совсем не так. Теперь в каждом выпуске я буду давать вам рецепт вкусного и здорового блюда. И сегодня это блюдо — особенное. Потому что каждый его ингредиент — из нашей лечебной тарелки, и каждый бьёт по грибку с определённой стороны.

Золотой крем-суп охотника на грибок. Запомните это название — потому что этот суп вы захотите готовить каждую неделю. Он невероятно вкусный, согревающий и при этом работает как лекарство.

Что нужно. Шестьсот граммов тыквы — очистить и нарезать крупными кубиками. Одна большая луковица — нарезать полукольцами. Шесть зубчиков чеснока — раздавить ножом плашмя и оставить на десять минут. Помните? Аллицину нужно время, чтобы активироваться. Кусочек свежего имбиря — сантиметра три-четыре — натереть на мелкой тёрке. Одна чайная ложка куркумы. Щепотка чёрного перца — для пиперина, который усилит куркумин. Столовая ложка нерафинированного кокосового масла. Четыреста миллилитров кокосового молока — оно продаётся в жестяных банках в любом супермаркете. Пол-литра овощного или куриного бульона. Чайная ложка сушёного орегано. Соль по вкусу. И для подачи — горсть очищенных тыквенных семечек и свежая зелень.

Как готовить. Нагрейте кокосовое масло в кастрюле с толстым дном на среднем огне. Когда масло растопится — выложите нарезанный лук. Обжаривайте минут пять, помешивая, пока лук не станет мягким и прозрачным. Добавьте раздавленный чеснок — тот, который уже настоялся десять минут — и тёртый имбирь. Перемешайте, подержите на огне пару минут, пока по кухне не поплывёт потрясающий аромат. Теперь добавьте куркуму и чёрный перец — перемешайте, чтобы специи раскрыли вкус в горячем масле. Это называется «пробудить специи» — так они отдают максимум пользы.

Выложите кубики тыквы в кастрюлю, перемешайте, чтобы каждый кусочек покрылся ароматным маслом со специями. Залейте бульоном — он должен почти покрыть тыкву. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и варите под крышкой двадцать-двадцать пять минут, пока тыква не станет мягкой. Проверяйте вилкой — она должна легко протыкаться.

Когда тыква готова — влейте кокосовое молоко и добавьте сушёный орегано. Перемешайте, дайте закипеть, снимите с огня. Берите погружной блендер и превращайте всё это великолепие в бархатистый, нежный крем. Если получилось слишком густо — добавьте немного бульона до желаемой консистенции. Посолите по вкусу.

Разлейте по тарелкам, щедро посыпьте тыквенными семечками и свежей зеленью. Можно добавить каплю оливкового масла сверху — для красоты и дополнительной пользы.

Почему этот суп — лекарство. Давайте посчитаем. Чеснок с аллицином — разрушает мембрану грибка. Кокосовое масло и молоко — каприловая и лауриновая кислоты, которые подавляют кандиду. Куркумин — блокирует рост грибковых колоний и снимает воспаление. Орегано — карвакрол и тимол, к которым грибок не может приспособиться. Имбирь — усиливает

кровообращение, доставляет иммунные клетки к месту боя. Тыква — бета-каротин для иммунитета, витамин А для восстановления кожи и ногтевого ложа. Тыквенные семечки — цинк, без которого иммунная система не работает. Семь ингредиентов — семь ударов по грибку с разных сторон. И при этом — невероятно вкусно. Даже дети просят добавки.

Готовьте этот суп два раза в неделю. Одна кастрюля — на два дня, можно хранить в холодильнике и разогревать. Если остался суп на следующий день — он станет даже вкуснее, потому что специи настоятся. Подавайте с кусочком цельнозернового хлеба — и это полноценный ужин: сытный, тёплый, целебный. Ваши ногти скажут вам спасибо. А ваш желудок — ещё раньше.

И кстати, я обещал вам, что в конце будет самое важное — и мы к этому подходим. Весь протокол, все дозировки, все точки, всё расписание по дням — я собрал в одну простую инструкцию. Её можно распечатать и повесить на холодильник. Она будет на моём Telegram-канале, ссылка в описании под видео.

Мои дорогие, давайте подведём итог. Сегодня мы прошли большой путь — от жёлтого пятнышка на ногте до полного понимания, что такое грибок и как с ним бороться.

Мы узнали, что грибок — это не косметика и не признак нечистоплотности. Это инфекция, вызванная живым организмом, который питается вашим ногтем и при бездействии только разрастается. Мы разобрали четыре стадии — от начального, едва заметного пятна до полного разрушения ногтя и риска системной инфекции. И поняли, что ноготь на ноге растёт всего по миллиметру в месяц — полтора года на полную замену — а значит, лечение грибка — это терпение, дисциплина и ежедневная работа.

Мы поговорили о пяти ошибках, которые совершают большинство людей — мази без подготовки ногтя, лак поверх грибка, обрезание ногтя вместо лечения, салоны без стерилизации и самое опасное — игнорирование. Эти ошибки вы теперь точно не совершите.

Мы выяснили, почему грибок особенно опасен при диабете — четыре удара: сахар кормит грибок, нейропатия прячет симптомы, плохое кровообращение лишает ноготь защиты, а AGEs помогают грибку цепляться. И почему корень проблемы часто не в ноге, а в кишечнике — в нарушенном микробиоме, который позволяет кандиде выйти из-под контроля.

Мы разоблачили три распространённых мифа и узнали, что гигиена не гарантирует стопроцентную защиту, что грибок с одного ногтя обязательно перейдёт на другие и заразит близких, и что уксус — полезный помощник, но не самостоятельное лекарство.

Мы назвали семь продуктов, которые грибок не переносит — чеснок с его аллицином, который разрушает мембрану грибка; кокосовое масло с каприловой кислотой, сравнимой по силе с аптечным флуконазолом; куркуму, которая полностью блокирует рост кандиды; орегано с карвакролом, к которому грибок не может привыкнуть; имбирь, который усиливает кровоток к стопам; тыквенные семечки, рекордсмены по цинку; и квашеную капусту с живыми лактобактериями, которые теснят грибок в кишечнике. И вы получили рецепт золотого крем-супа охотника на грибок, который объединяет все семь ударов в одной тарелке.

Вы получили полный протокол — наружный и внутренний. Наружная часть: вечерние ванночки с уксусом и содой для размягчения ногтя, микроабразия одноразовой пилкой для открытия доступа лекарству, масло чайного дерева под окклюзионную повязку из пищевой плёнки на всю ночь, утренний йод для

антибактериальной защиты на день. Внутренняя часть: семь противогрибковых продуктов каждый день, жёсткое ограничение сахара и быстрых углеводов, пробиотики с лактобациллами рамнозус и сахаромицетами буларди для восстановления кишечного микробиома, цинк для иммунитета, витамин D для активации макрофагов.

Три акупрессурные точки — Цзу-Сань-Ли для общего иммунитета, Фэн-Лун для устранения «сырости», Юн-Цюань для кровоснабжения стоп. Три упражнения — насос стоп, вращение стоп, топтание на полотенце. И контрастные ванночки — ваша ежедневная тренировка для капилляров.

И мы убедились, что бабушки были правы — масло чайного дерева работает не хуже аптечного клотримазола, а бальзам «Звёздочка» дал положительный результат у восьмидесяти трёх процентов пациентов.

И запомните одну вещь, которая отличает тех, кто побеждает грибок, от тех, кто сдаётся. Регулярность. Не интенсивность, не дороговизна средств — регулярность. Лучше делать простой протокол каждый день без пропусков, чем купить самое дорогое лекарство и забывать наносить его через день. Грибок — упорный противник, и победить его можно только упорством.

Помните главное: грибок — это марафон, а не спринт. Ноготь растёт медленно — миллиметр в месяц. Но если вы будете следовать протоколу каждый день — и снаружи, и изнутри — через три-четыре месяца вы увидите, как от основания ногтя начинает расти новая, здоровая, чистая, розовая пластина. И с каждым днём этой чистой пластины будет всё больше, а поражённой — всё меньше. Это самый надёжный признак победы: если от корня растёт здоровый ноготь — значит, вы побеждаете. Значит, организм справляется. Значит, грибку пришёл конец.

А теперь я прошу вас сделать одну простую вещь. Напишите в комментариях короткую фразу. Всего пять слов. Знаете, есть такое наблюдение: люди, которые записывают своё намерение — на бумаге, в телефоне, в комментариях — выполняют его в три раза чаще. Не потому что фраза волшебная — потому что вы берёте на себя обязательство перед самим собой. И перед всеми, кто это прочитает. Это называется «эффект публичного обязательства» — и психологические исследования подтверждают, что он работает. Когда вы озвучиваете намерение — в голове щёлкает переключатель. Вы из человека, который «может быть, когда-нибудь» займётся ногтями, превращаетесь в человека, который уже начал. Уже решил. Уже действует.

Напишите: «Мой организм чист. Я побеждаю грибок.»

И подробное руководство — пошаговый протокол со всеми дозировками, точками, расписанием по дням и неделям — вы найдёте на моём Telegram-канале. Ссылка в описании под видео. Там же — ответы на вопросы и поддержка.

Берегите себя, мои дорогие. Берегите свои ноги — они несут вас по жизни. И помните: нет ничего важнее вашего здоровья. Грибок — не приговор. Это задача, которую можно решить. С терпением, с правильным подходом, с верой в свой организм. Миллионы людей по всему миру побеждали грибок — и вы победите. Главное — начать. Не завтра, не в понедельник, не когда-нибудь. Сегодня. Прямо сегодня вечером — сделайте первую ванночку, спилите верхний слой ногтя, нанесите масло чайного дерева, оберните плёнкой. Первый шаг — самый важный. Всё остальное — привычка.

До встречи в следующем выпуске на канале «Час здоровья». Будьте здоровы. И не забудьте написать в комментариях: «Мой организм чист. Я побеждаю грибок.» Я прочитаю каждый комментарий. Обещаю.