

Кожа замечает вашу болезнь раньше, чем сам человек её осознаёт. Каждое возрастное пятно, каждая новая родинка, каждое внезапное шелушение — это не дефект внешности. Это крик организма наружу. И самое страшное: после пятидесяти пяти именно через кожу первой выходит сигнал о том, что внутри уже идёт серьёзный сбой. Сегодня я научу вас читать пять языков, на которых ваша кожа разговаривает с вами — и распознавать тот один, после которого нужно срочно к врачу.

Здравствуйте, мои дорогие, мои хорошие. Меня зовут Аристарх Игнатъевич, вы на канале «Час здоровья», сегодня разбираем пять сигналов, на которых ваша кожа вам кричит — и которые девять из десяти людей старше пятидесяти просто игнорируют.

Кожа — это не упаковка тела. Это самый большой орган человека, около двух квадратных метров, и он напрямую связан с тремя главными системами: с кишечником, с печенью и с нервами. Учёные так это и называют — ось «кишечник—печень—кожа». Воспаление в кишечнике, перегрузка печени, скачок гормонов стресса — всё это выходит наружу через лицо, шею, кисти и спину. Поэтому кожа, по сути, ваше окно в собственное здоровье.

И есть ровно пять сигналов, на которых она с вами говорит. Запоминайте.

Первый сигнал — зуд и воспаление. Это когда кожа красная, чешется, мокнет или, наоборот, сухая до трещин. Второй сигнал — бляшки с шелушением, серебристые или жёлтые чешуйки, которые легко спутать с обычной перхотью. Третий сигнал — внезапные высыпания у взрослого человека после сорока пяти, прыщи и красные сосудистые пятна на лице. Четвёртый сигнал — пузырьки и язвочки, чаще всего на губах, на пояснице и по ходу одного нерва. И пятый сигнал — новообразования и пятна, родинки, серые отметины, тёмные точки, которых раньше не было.

Из этих пяти сигналов, о которых сегодня речь, четыре можно успокоить дома обычным аптечным набором. Пятый требует не аптеки, а кабинета врача — причём на этой неделе, не позже. И вот в чём беда: этот пятый внешне неотличим от безобидной возрастной отметины, которая мирно сидит на коже у каждого второго после пятидесяти. Чтобы понять, какой именно сигнал прячется в этом сером пятне на щеке или в новой родинке на спине — нужно знать одно правило из пяти букв. Это правило применяют дерматологи во всём мире с восьмидесятых годов, а у нас о нём почти не говорят. Сегодня вы его выучите и научитесь пользоваться.

А пока — самый частый язык, на котором кожа кричит после пятидесяти. Тот, от которого вы не спите ночами и расчёсываете руки до крови.

Зуд и воспаление. Три самые частые причины у людей вашего возраста.

Первая — нейродерматит. Хроническое заболевание, любит шею, лицо, локтевые сгибы. Включается в стрессе: понервничали — через два дня горит шея под воротничком. Зуд глубокий, ввинчивающийся, такой, что хочется содрать кожу.

Вторая — экзема, она же атопический дерматит. Сидит симметрично: оба локтевых сгиба, обе подколенные ямки. Бывает мокнущая, бывает сухая, кожа в этих местах истончается и трескается. Третья — контактный дерматит. Появляется только там, где кожа соприкоснулась с раздражителем: на кистях после моющих средств без перчаток, на запястьях под браслетом, на шее после нового ожерелья.

Самодиагностика дома, очень просто. Сыпь только на кистях и появляется после стирки или мытья посуды? Контактный дерматит, виноват порошок или средство для посуды. Сыпь симметричная, в обоих локтях и под коленями, кожа сухая? Экзема. Сыпь на шее или на лице, усиливается, когда вы понервничали или плохо спали? Нейродерматит.

А теперь самое важное — что делать прямо сейчас, в домашних условиях.

Первое. Овсяная ванна. Один стакан обычных овсяных хлопьев, того самого геркулеса за тридцать рублей, насыпьте в марлю или в чистый старый чулок, завяжите узлом. Опустите в тёплую ванну, температура воды тридцать шесть-тридцать семь градусов, не выше. Лежите пятнадцать минут. Курс — через день, десять процедур. В овсе есть особые вещества, авенантрамиды, они мощно гасят воспаление, причём ровно на той глубине кожи, где живёт зуд.

Второе. Цинковая мазь. Простой циндол, деситин или обычная цинковая паста, восемьдесят рублей за тюбик. Точечно, на красные воспалённые участки, два-три раза в день. Подсушивает, снимает зуд, восстанавливает.

Третье — золотое правило увлажнения. Сразу после душа, на влажную, не вытертую кожу, нанесите любой жирный увлажняющий крем без отдушек. Влага заперта внутри, кожа дышит. Делайте так каждый раз — и через две недели не узнаете свою кожу.

Четвёртое. Элиминационная диета на две недели. Уберите пять самых частых провокаторов: коровье молоко, куриное яйцо, орехи, цитрусы и морепродукты. Через две недели возвращайте по одному, раз в три дня. И смотрите на кожу — она вам сама скажет, что лишнее.

Пятое. Только хлопок на голое тело. Никакой синтетики, никакой шерсти прямо на кожу. Новые вещи стирайте перед первой ноской — там химия с фабрики.

Теперь чего НЕ делать. Не умывайтесь дегтярным мылом каждый день и не намыливайте им всё лицо — оно подщелачивает кожу и разрушает её защитную плёнку. Точечно на конкретный воспалённый прыщик — можно, но именно точечно. Не протирайте спиртом, водкой или одеколоном — облегчение на пять минут, потом зуд возвращается с удвоенной силой. Не любите горячий душ — только тёплый. Горячая вода смывает с кожи защитный жировой слой. И главное — не расчёсывайте. Подстригите ногти под корень, на ночь надевайте простые хлопковые перчатки, чтобы во сне не разорвать кожу.

И вот первый парадокс, который сильно изменил подход дерматологов в последние годы: овсяная ванна за двадцать рублей снимает зуд при экземе лучше, чем крем за пять тысяч. А самое сильное домашнее средство от хронического зуда вообще не наносится на кожу — оно работает совсем в другом органе.

Второй язык кожи — бляшки с шелушением. Здесь чаще всего путают два совершенно разных заболевания, и лечат не от того, от чего нужно.

Псориаз. Любит разгибатели — внешнюю сторону локтей, переднюю поверхность колен, иногда волосистую часть головы и поясницу. Бляшки приподнятые, с чёткими границами, как будто кто-то нарисовал их карандашом. Сверху — серебристые сухие чешуйки, они легко отслаиваются. Если поскоблить — под ними точечная кровь.

Себорейный дерматит. Совсем другая локализация. Любит жирные зоны: волосистую часть головы, брови, крылья носа, носогубные складки, лоб, грудь между ключицами. Чешуйки желтоватые, жирные, не такие белые как при псориазе. Часто сопровождается лёгким зудом и покраснением.

Запомните на всю жизнь: псориаз — на локтях, коленях, разгибателях. Себорея — на лице по линии «Т», на волосистой части головы. Не путайте, потому что лечение совершенно разное.

И ещё одно, что нужно знать про псориаз. Связь стресса и обострений псориаза давно знакома врачам, и в две тысячи двадцать четвёртом году учёные израильского Техниона на животной модели точно описали её механизм. Стресс выбрасывает в кровь особые вещества, нейропептиды, и они активируют иммунные клетки прямо в коже. Один скандал на работе или с родственниками — и через три-четыре дня бляшка вспыхивает заново. Все ссылки на исследования я оставляю в описании под видео.

При псориазе — эмоленты. Это увлажняющие кремы без отдушек, без красителей. Любой аптечный, типа эмолиума, локобейза или простого крема для атопиков. Толстым слоем, два-три раза в день. Не жалейте. Кожа в бляшках обезвожена и просит масла.

При себорее. Мягкие лечебные шампуни, в составе которых есть цинк-пиритион или кетоконазол. Два-три раза в неделю. Намылили — и не смывайте сразу, держите пять минут на коже головы, а только потом смывайте. Так действующее вещество успевает сработать.

Третье — общее для обоих случаев. Заведите дневник стресса. Каждое утро, прямо перед чаем, записывайте на бумаге: что вчера выводило из себя, что радовало. Через две-три недели вы сами увидите закономерность — кожа полыхает после конкретных людей, конкретных разговоров, конкретных дней. Это и есть ваш персональный триггер.

И четвёртое — мягкое утреннее солнце. Двадцать минут, ровно с утра, до десяти. Не в полдень и не до красноты! Утренний свет тихо подавляет воспаление в коже, это давно известный приём. А полуденное солнце, наоборот, обжигает и обостряет.

Третий язык — это когда у взрослого человека, после сорока пяти, вдруг начинают высыпать прыщи. Или щёки и нос становятся стойко красными. Многие думают: «надо же, в моём возрасте — и опять подростковые проблемы». Это не подростковые проблемы. Это совершенно другие болезни.

Акне у женщин в сорок-пятьдесят пять. Корень — гормональные качели перименопаузы. Уровень эстрогена прыгает то вверх, то вниз, кожа отзывается воспалением. Локализация очень характерная: низ лица, подбородок, шея, угол челюсти. Не лоб, не центр щёк — именно низ лица. Это подсказка дерматолога.

Акне у мужчин после сорока пяти. Здесь чаще виноват желудочно-кишечный тракт и хронический стресс. Кортизол, гормон стресса, поднимает выработку кожного сала. Сало густеет, забивает поры, приходит воспаление.

И розацеа. Это вообще не прыщи. Это сосудистая болезнь. Стойкое покраснение центральной зоны лица — нос, щёки, иногда лоб. Усиливается от горячей еды, от алкоголя, от кофе, от перепада температур, когда с мороза в тепло. Старое грубое название «алкогольный нос» — ложь и обида. Розацеа никак не связана с употреблением спиртного, это особенность сосудов кожи.

Миф или правда. Прислушайтесь внимательно.

Утверждение: прыщи у взрослых появляются от грязи и от того, что человек плохо умывается. Так вот, чаще всего наоборот — они появляются именно от чрезмерного умывания. Когда вы три раза в день трёте лицо пенкой, сильным гелем, тоником, вы смываете тончайшую защитную плёнку с поверхности кожи. Эту плёнку называют гидролипидной мантией, у неё свой кислотный уровень, около пяти с половиной. Пока мантия цела — кожа защищена. Смыли — и кожа в панике начинает вырабатывать ещё больше сала, чтобы восстановить защиту. Сала становится больше, поры забиваются, прыщей — больше. Круг замкнулся.

Правильно: умывание два раза в день, утром и вечером. Мягкое средство без сульфатов, тёплая вода, никакого тереть полотенцем — промокнули и нанесли крем.

Что НЕ делать при акне у взрослых. Никаких спиртовых лосьонов и салициловых протирок по всему лицу. Никаких скрабов, особенно с грубыми частицами. Не выдавливать — каждое выдавливание это инфекция вглубь и потом рубец на годы.

И на этом фоне врачи давно подмечают одну закономерность: люди, у которых регулярно высыпает простуда на губе, после пятидесяти заметно чаще сталкиваются с опоясывающим лишаём. Не каждый, конечно, но шанс выше. И это не совпадение. Это два звонка от одного звонящего — от упавшего иммунитета. Простуда на губе

одной зимой и опоясывающий лишай следующей — два сообщения от одного отправителя. Кожа кричит наружу: «я не справляюсь, помогите изнутри».

Четвёртый язык кожи — пузырьки и язвочки. И здесь два главных героя.

Простой герпес. Тот самый вирус, который вызывает простуду на губе. После первого заражения он уже не уходит из тела — поселяется в нервных узлах и сидит там пожизненно у девяти из десяти взрослых. Высыпает, когда иммунитет проседает: при стрессе, при переохлаждении, после ОРВИ, после долгого солнца. Вы его узнаете — покалывание, потом группа мелких пузырьков на одном и том же месте.

Опоясывающий лишай. А вот он гораздо серьезнее. Это реактивация вируса ветряной оспы. Той самой ветрянки, которой почти все переболели в детстве. Вирус не ушёл, он спрятался в нервных узлах вдоль позвоночника и спокойно сидел там сорок-пятьдесят лет. После пятидесяти, когда иммунитет ослабевает, вирус просыпается. И тогда — каждый третий человек после пятидесяти встретит его хотя бы раз. Главный признак, по которому опоясывающий узнают за сутки до пузырьков: жгучая, стреляющая, односторонняя боль строго по ходу одного нерва. Чаще всего — полоса по одному межрёберному промежутку с одной стороны спины и груди или ветвь тройничного нерва на лице.

Запомните золотое правило двадцати четырёх часов. Если вы почувствовали сильное покалывание, жжение, мурашки в одном конкретном месте на коже — действуйте сразу.

Холодный компресс. Лёд, завернутый в чистую ткань, прикладывайте на пять минут шесть раз в день. Холод тормозит размножение вируса.

Цинковая мазь точно. Подсушивает первые элементы, сокращает время высыпания.

Лизин в продуктах. Это аминокислота, она конкурирует с другой, аргинином, которой как раз питается вирус. Где много лизина: творог, морская рыба, мясо, бобовые, особенно фасоль и чечевица. Налегайте при первых же сигналах.

И главное правило, которое спасло уже сотни людей. Если вы видите у себя одностороннюю полосу пузырьков — не на двух руках сразу, а только на одной стороне, по ходу одного нерва — это, скорее всего, опоясывающий лишай. И тогда — к врачу в течение трёх дней с момента первых высыпаний. Противовирусные препараты эффективны только в это окно, потом они уже почти не работают, а боль может остаться на месяцы и годы. Это окно — ваш единственный шанс не получить хроническую невралгию.

Чего нельзя категорически. Никакого спирта на пузырьки, никакого йода, никакого выдавливания, никакого прокалывания. Любая попытка содрать пузырёк — это разнос вируса дальше и риск тяжёлой бактериальной инфекции сверху.

Так что простуда на губе и опоясывающий лишай — это не просто кожные неприятности. Это сигнальные ракеты от иммунной системы. И слышать их надо вовремя.

Теперь пятый язык, на котором кожа после пятидесяти пяти кричит особенно громко — новообразования и пятна. Любая родинка, любое серое пятнышко, любая бородавка, которой не было год назад. Здесь самое опасное — привычка. Привычка не замечать. Кожа как лицо старого друга — каждый день одна и та же, и пока что-то новое не вырастет до размеров горошины, мы его просто не видим.

После пятидесяти пяти на коже встречаются три самых частых типа отметин. Папилломы — мягкие висячие наросты на тонкой ножке, любят шею, подмышки, паховые складки. Это вирус папилломы человека, и сами эти наросты не уходят никогда. Они могут появляться годами по одной, по две. Себорейные кератомы — плоские восковые серо-коричневые бляшки, как будто кто-то прилепил их к коже жвачкой. Их часто хочется отковырнуть ногтем — нельзя. Кератомы возрастные, не вирусные, после шестидесяти есть практически у каждого человека и сами по себе они НЕ опасные. И третье — лентиго, плоские коричневые пятна на лице, на тыльной стороне кистей, на плечах. В народе их называют «печёночные пятна», на самом деле это след от солнца, накопленный за всю жизнь. Возрастные, безобидные.

Вот тот самый пятый сигнал — и вот то самое правило из пяти букв, которое отличает безобидное возрастное пятно от того, что требует записи к дерматологу на этой же неделе. Называется правило АБВГД-критерий. Запоминайте: А — Асимметрия (мысленно проведите линию через пятно — половинки должны совпадать; не совпадают — повод). Б — Бордюр (край размытый, неровный, рваный — повод). В — Варьирование цвета (несколько оттенков в одном пятне — повод). Г — Габариты больше шести миллиметров — повод. Д — Динамика (любое изменение размера, цвета, формы за полгода — главный повод). Хоть одна буква зазвенела — записывайтесь к дерматологу не на следующий месяц, а на этой неделе.

И сразу разрушу опасный миф. Многие говорят: «Подумаешь, папиллома! Перевяжу её ниткой, прижгу чистотелом, спичкой выжгу, ножницами срежу — мать так делала, бабка так делала». Не делайте. Среди подозрительных образований на коже у людей старше пятидесяти пяти лет немалая часть при гистологическом исследовании оказывается базалиомой, плоскоклеточным раком или меланомой — а вовсе не безобидной папилломой. По разным дерматологическим клиникам этот процент варьируется, но он существенный, и предсказать, что именно у вас на шее или на спине, без врача невозможно. Самостоятельное травмирование такого образования может ускорить рост опухоли, и потом врач уже не сможет понять, что это было изначально. Алгоритм один: любое новое или изменившееся образование после пятидесяти пяти сначала к дерматологу с дерматоскопом, и только потом удаление — хирургически, лазером или радиоволновым методом. Чистотел и нитка — не метод.

Я с самого начала говорил про ось «кишечник—печень—кожа». Эта связь известна научному миру не первое десятилетие, и свежий научный обзор две тысячи двадцать четвёртого года ещё раз её подтвердил: дисбиоз кишечника напрямую разжигает системное воспаление, а оно выходит на лицо как акне, на щёки как розацеа, на локти как псориаз, на сгибы как экзема. Тот самый «другой орган», который останавливает зуд эффективнее любого крема — это кишечник. Дисбиоз внутри — воспаление снаружи. Что попадает в рот, через две недели читается на коже лица и рук. Лучшее средство от хронического зуда работает не на коже, потому что зуд начинается не там.

Есть ещё один процесс, о котором у нас почти не говорят, а зря. Называется гликация. Молекулы сахара буквально склеиваются с белками вашего собственного коллагена и делают его жёстким, ломким, как старая резинка для волос — кожа теряет упругость, появляются заломы и морщины. Это не выдумка косметологов, это научно доказанный механизм старения, и сахар в нём — главный виновник.

Что вы можете сделать прямо в этот вечер. Тёплый травяной компресс на лицо, простая ленивая процедура. Заварите два пакетика аптечной ромашки или чёрного чая в стакане кипятка, накройте, настаивайте пятнадцать минут. Остудите до приятно-тёплого, около сорока градусов — чтобы не обжигало. Сложите чистую хлопковую салфетку в четыре слоя, погрузите в настой, слегка отожмите. Лягте, положите на лицо и лежите десять минут с закрытыми глазами. После — промокните, нанесите свой увлажняющий крем. Курс — два-три раза в неделю вечером, в течение месяца. Ромашка успокаивает покраснение, чай подсушивает мелкие воспаления, и всё это бесплатно из ближайшей аптеки.

Второй практический рычаг — хронопитание. Учёные показали, что метаболизм коллагена в коже подчиняется суточным ритмам. Кожа в разное время суток ведёт себя по-разному, и беспорядочные перекусы сбивают ей часы. Договоритесь с собой о десятичасовом окне еды — например, с девяти утра до семи вечера. Никаких перекусов вне окна, даже одного пряника. Самый плотный приём — в середине дня. Последний приём — не позже чем за три-четыре часа до сна. Всё, больше ничего не нужно. Через месяц вы заметите: кожа стала ровнее, мешки под глазами уменьшились, утренний цвет лица стал чище.

И третий миф, который пора закопать. Многие моют лицо и тело дегтярным мылом каждый день и считают это лекарством. Дегтярное мыло содержит фенольные соединения и сильно подщелачивает кожу — её кислотный уровень после мыла подскакивает почти вдвое в щелочную сторону. При ежедневном использовании дёготь буквально стирает ту самую гидролипидную мантию, о которой я говорил. У человека после пятидесяти пяти кожа и без того тонкая, и такое умывание усиливает зуд, шелушение, обострения дерматитов. Точечно, на конкретный прыщ, на десять минут и смыть — можно. Каждый день на всё лицо — нельзя.

Это всё — про то, что снаружи. А теперь — что положить внутрь, чтобы кожа отозвалась. Рецепт-звезда, который накормит вашу кожу витамином А, омега-три и цинком — тремя китами здорового кожного барьера. Тыквенный крем-суп с льняным маслом и тыквенными семечками. Записывайте.

Ингредиенты на четыре порции. Тыква очищенная — пятьсот граммов чистой мякоти. Лук репчатый — одна средняя луковица. Корень имбиря — кусочек размером с большой палец. Чеснок — два зубчика. Овощной бульон или просто кипячёная вода — семьсот миллилитров. Соль и чёрный перец — по вкусу. Льняное масло холодного отжима — две столовые ложки, и это масло мы добавляем уже в готовое блюдо в тарелку, не в кастрюлю. И тыквенные семечки — небольшая горсть на каждую порцию.

Готовится так. Тыкву порежьте кубиками два-три сантиметра. Лук, имбирь и чеснок мелко нарежьте. На сковороду — минимум оливкового масла, обжарьте лук до прозрачности, это три-четыре минуты. Добавьте имбирь и чеснок, обжаривайте ещё одну минуту, чтобы аромат раскрылся. Высыпьте тыкву, залейте бульоном, доведите до кипения. Варите на слабом огне двадцать-двадцать пять минут — пока тыква не станет совсем мягкой, чтобы вилкой проходила без сопротивления. Снимите с огня, пюрируйте погружным блендером до однородной кремовой консистенции. Посолите, поперчите. И вот теперь самое важное: разлейте по тарелкам и в каждую тарелку добавьте полстоловой ложки льняного масла прямо сверху. Не нагревайте его! Сверху — горсть тыквенных семечек.

Теперь зачем всё это работает. Тыква — это бета-каротин, в организме он превращается в витамин А, главный витамин для клеток кожи и слизистых. Льняное масло холодного отжима — мощный источник омега-три жирных кислот, которые гасят воспаление в коже изнутри. Тыквенные семечки — это цинк, минерал, который запускает заживление кожных повреждений и работает при акне взрослых лучше многих кремов. Имбирь и чеснок — естественные противовоспалительные приправы.

И запомните одну вещь железно: льняное масло НЕЛЬЗЯ нагревать. На огне жирные кислоты, ради которых мы его используем, мгновенно распадаются и превращаются в обычные пустые калории. Хранить льняное масло — только в тёмной бутылке в холодильнике. Открытая бутылка стоит максимум две недели, потом масло прогоркает и становится вредным. Покупайте маленькие бутылочки и часто.

Раз уж мы заговорили о гликации и о том, что сахарное лицо — не миф, держите ещё один кухонный приём, который сильно бьёт по этому процессу. Называется «вторичный бульон». Дело в том, что конечные продукты гликации, те самые молекулы, которые состаривают вашу кожу, поступают не только из сладкого. Они образуются в большом количестве при жарке мяса с корочкой, и часть из них переходит в бульон. Делается так. Положите мясо в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения и поварите ровно пять-десять минут. После этого слейте

этот первый бульон полностью — он мутный, в нём собралась как раз эта гликационная нагрузка. Кастрюлю и мясо промойте под краном. Заново залейте чистой холодной водой и теперь уже варите до готовности — для супа, для второго блюда, для чего угодно. Всё. Простой кухонный приём, который снижает поступление состаривающих кожу соединений с пищей в разы. Поколение наших матерей так делало автоматически — они называли это «снять первую пену», а на самом деле это снять первый бульон.

А теперь короткая лечебная тарелка для кожи после пятидесяти пяти. Запоминайте, что должно быть каждый день и каждую неделю. Жирная морская рыба, в первую очередь сельдь или скумбрия, две порции в неделю — это омега-три, противовоспалительный фундамент. Ягоды — черника, малина, чёрная и красная смородина, горсть в день. В ягодах есть антоцианы, эти пигменты защищают коллаген от той самой гликации. Зелень — петрушка, укроп, шпинат, руккола, пучок в день. Качественные масла, нерафинированные, оливковое и льняное, по столовой ложке в готовое блюдо. И — стакан кефира в день. Клиническое исследование показало: восемь недель домашнего кефира заметно укрепляют барьерную функцию кожи и поднимают её увлажнённость, особенно при сухости и атопических состояниях.

Теперь чего избегать. Рафинированный сахар и сладкие напитки — главные ускорители гликации, главные «художники сахарного лица». Жареное мясо с корочкой, особенно гриль и шашлык — те же конечные продукты гликации в концентрированном виде. Промышленные рафинированные масла, подсолнечное и кукурузное в больших количествах, особенно после жарки. Переработанное мясо — колбасы, сосиски, ветчина из пакета. Они дают коже воспаление в фоне, которое потом не убирается никаким кремом.

И один простой лайфхак на завтрак. Замените привычную булку с маслом на горсть ягод, ложку творога и десять-пятнадцать тыквенных семечек. Творог — белок и кальций. Ягоды — антоцианы. Семечки — цинк. Это лучший возможный завтрак для кожи после пятидесяти пяти — простой как пять копеек и работающий безо всяких баночек.

Соберём всё в одну неделю — два направления. Снаружи: овсяная ванна через день и любой жирный крем без отдушек на влажную кожу сразу после душа. Изнутри: травяной сбор плюс ягоды, зелень и льняное масло в тарелке каждый день.

Вы заметите, что я ни разу за весь сегодняшний разговор не отправил вас в аптеку за дорогими таблетками или порошками. И в этом — главный принцип нашего канала, и принцип всех народных мастеров, на которых мы опираемся. Запомните несколько простых истин. Эта методика не лежит в аптечной коробочке — её делают своими руками, на своей кухне, своим вечером. Наука пока только-только подходит к тому, чтобы серьёзно её осмыслить, и многое ещё впереди. Здесь не работает чтение и кивание головой — здесь работает только пробование. Купить травы, заварить,

выпить, посмотреть на кожу через две недели. И последнее — это рабочий инструмент, и пользоваться им нужно так, как пользуются инструментом: вдумчиво, регулярно, без фанатизма.

Виталий Островский — популяризатор народной медицины, который много лет объясняет, как обычная кухня и аптечные травы становятся домашней аптекой. Его подход — простые сборы из доступных компонентов, без экзотики и дорогих добавок. И вот сбор, который подходит именно для нашей сегодняшней темы.

Называется сбор «Чистая кожа». Состав на тридцать дней. По двадцать пять граммов сухих трав смешать в стеклянной банке: лист крапивы двудомной, лист берёзы, корень лопуха, цветки ромашки и трава череды трёхраздельной. Все эти травы продаются в обычной аптеке, и стоят они копейки, по тридцать-пятьдесят рублей за пакет. Смешали — и поставили банку в шкаф.

Приготовление настоя на день. Вечером засыпьте одну столовую ложку сбора в полулитровый термос. Залейте горячей водой, остывшей до семидесяти-восьмидесяти градусов — ни в коем случае не кипятком, потому что кипяток разрушает часть полезных веществ. Закройте и оставьте до утра.

Приём. Утром натощак — полстакана тёплого настоя за двадцать-тридцать минут до завтрака. Днём — полстакана за полчаса до обеда. И третий полстакана — за час до сна. Курс — тридцать дней приёма, потом обязательный перерыв две недели, и можно снова. Эффект на коже виден через две-три недели — уменьшается зуд, выравнивается цвет лица, постепенно отступают высыпания. Только не ждите чуда за три дня — травы работают мягко и медленно, как и положено настоящему лекарству с грядки.

И обязательная оговорка для нашего возраста. У трав, как и у любого лекарства, есть противопоказания, и в этом сборе их два важных. Лист крапивы богат витамином К и повышает свёртываемость крови, поэтому он категорически не для тех, кто принимает разжижающие препараты — варфарин, ксарелто, эликвис, прадаксу и им подобные. Крапива работает прямо против них, и риск тромба резко возрастает. Также крапива не для тех, у кого тромбофлебит или варикоз с тромбами. Лист берёзы — это мощное мочегонное, и если вы уже пьёте таблетки от давления или мочегонные, то добавлять ещё один диуретик нельзя без согласования с врачом. Поэтому если у вас гипертония, мерцательная аритмия, варикоз, проблемы с почками или вы принимаете любые сердечно-сосудистые препараты — перед курсом обязательно покажите этот состав своему терапевту. Сбор хорош, но к нему нужен личный подход.

Запомните два главных тезиса с сегодняшнего разговора. Кожа — это окно в кишечник; почините микробиом — и кожа отзовется через две-три недели, без крема. И второе: любое подозрительное пятно по правилу АБВГД — это сразу к дерматологу. И повторите про себя одну простую фразу, которая пусть будет с вами

весь этот месяц: «Я слышу свою кожу и забочусь о ней». Напишите её в комментариях под видео, если согласны.

Полный протокол со всеми упражнениями, рецептом, точкой и методикой Виталия Островского — можно скачать прямо из описания под видео. Будьте здоровы, мои дорогие.