

Оксана Слободян

# КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ



Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

**ДЛЯ КОГО ЦЯ КНИГА.**

Ця книга призначена для людей, які страждають на такі захворювання шкіри як **алергічний дерматит, екзема, себорея, розацея, демодекоз.**

Для тих, хто не зміг позбутися проблеми стандартними методами лікування.

Для тих, хто мріє про чисту здорову шкіру.

Ця книга є практичним посібником, який розкриває справжні причини появи захворювань шкіри, починаючи від психосоматики, закінчуючи внутрішніми захворюваннями, що провокують появу різних видів висипів.



Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**



За допомогою цього посібника ви зможете:

- зрозуміти індивідуальну причину, що призвела до появи шкірного захворювання;
  - дізнаєтесь про сучасні та альтернативні методи лікування та зможете скласти свій план оздоровлення шкіри;
  - дізнаєтесь правду про сучасні косметичні процедури та зрозумієте який найкращий спосіб зберегти свою красу та молодість підходить саме вам;
- дізнаєтесь, як правильно проводити очищення організму та зможете самостійно його виконувати;
  - дізнаєтесь, як зміцнити імунну систему та покращити стан здоров'я в цілому;
  - опануєте основи здорового харчування для краси шкіри.

Тут описані усі сучасні методи лікування та розкрито секрети, чому одним людям вони допомагають, а іншим ні.

Також, тут описаний комплексний метод оздоровлення шкіри, який містить в собі:

Очищення організму

Дієтотерапію

Класичну гомеопатію

Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

---

Зміст

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
<b>ЧОМУ ХВОРИЄ ШКІРА</b> .....	9
<b>ПСИХОСОМАТИКА ШКІРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ</b> .....	12
<b>ЕТИЧНІ ТА ДУХОВНІ ПРИЧИНИ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ</b> .....	16
<b>ЗАХВОРЮВАННЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ ЯК ПРИЧИНИ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ</b> .....	21
Гормональний дисбаланс як причина захворювань шкіри.....	23
Захворювання органів шлунково-кишкового тракту (ШКТ), як причина захворювань шкіри.....	28
Захворювання дихальних шляхів, як причина захворювань шкіри .....	33
Порушення роботи імунної системи.....	36
<b>АНТИБІОТИКОТЕРАПІЯ У ЛІКУВАННІ ПРОБЛЕМНОЇ ШКІРИ</b> .....	48
<b>ГОРМОНАЛЬНА ТЕРАПІЯ ХВОРОБ ШКІРИ</b> .....	51
<b>ЛІКУВАННЯ ПРОБЛЕМНОЇ ШКІРИ РЕТИНОЇДАМИ</b> .....	55
<b>ДІЄТОТЕРАПІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ШКІРИ</b> .....	57
<b>ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ</b> .....	62
Express DETOX.....	62
DEEP Detox. ....	64
<b>КЛАСИЧНА ГОМЕОПАТІЯ – НАДІЙНИЙ ПРОВІДНИК ДО ЗДОРОВОЇ ШКІРИ</b> .....	70
<b>ПРО АВТОРА</b> .....	77

## ПЕРЕДМОВА

Шкіра – це найбільший орган нашого організму. Незважаючи на те, що в ній є мільйони власних клітин і відбуваються тисячі різних процесів, шкіра лише частина величезної системи, яка називається організм. Ця система унікальна і досконала, у ній все взаємозалежне, кожен орган пов'язаний з усіма іншими.

Шкіра, відповідно, не живе сама по собі і насправді дуже мало захворювань шкіри, які не пов'язані з іншими органами. До таких я віднесла б лише травми шкіри, в наслідок яких виникає запалення. Наприклад, ви порізали палець і туди потрапила інфекція, почалося нагноїння - ось це і є захворювання шкіри в чистому вигляді. Усі інші проблеми шкірного покриву безпосередньо пов'язані з порушеннями роботи внутрішніх органів, дисбалансом імунної системи або похибками в харчуванні.

Окрім того, за останні десять років наука зробила значний крок вперед, і нам стало відомо про те, що психо-емоційний фактор часто є пусковим механізмом багатьох захворювань, у тому числі, і хвороб шкіри.



## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Існує безліч видів висипань на шкірі, які по-різному називаються та виглядають, але механізми їх виникнення можуть бути схожими. Різниця лише в шляхах реалізації хвороби та, звичайно, способах лікування.

Ця книга присвячена людям, які багато років страждають на шкірні захворювання і мріють про здорову та чисту шкіру.

І підлітки, і зрілі люди з проблемною шкірою знайдуть тут відповіді про те, як здійснити свою мрію.

Однією з проблем сьогодення є те, що збільшується кількість людей, у яких в юності була чиста шкіра, а в дорослому віці з'явилися прищі або дерматит. У цій книзі ви дізнаєтесь чому виникає така закономірність.

Почну зі своєї особистої історії. Саме вона змусила мене глибоко вивчати питання щодо шкірних захворювань.

З підліткового віку я страждала на вугрову хворобу, ходила на всілякі чистки обличчя до косметолога, але ефекту було мало. До 18 років до вугрів додався ще й алергічний дерматит.

Вступивши до медичного університету, я сподівалася, що зараз переді мною відкриються всі таємниці здоров'я і я, нарешті, здобуду чисту шкіру. У нас, студентів-медиків, була можливість відвідувати усіх професорів безкоштовно. Повірте, я була і у гінекологів, і у гастроентерологів, і дерматологів, і алергологів. Мені призначали мазі, таблетки, дієту, але ефект був не дуже виразний. Через короткий час після чергового курсу лікування проблема все одно поверталася.

Зрештою, я почула знамениту фразу "Народиш – прищі зникнуть".

І от в 27 років я народила, але нічого не змінилось, і проблема нікуди не зникла!

Пізніше, коли я почала працювати лікарем дерматологом-косметологом, вирішила, що ось я, нарешті, матиму чисту шкіру!

Я випробувала безліч сучасних косметичних процедур. Ефект був, але не той, на який я очікувала.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Свій шлях до комплексного лікування проблем шкіри я розпочала з вивчення дієтології та нутриціології, що дало можливість створити авторський курс здорового харчування. Також я вивчила кілька методик очищення організму.

Так я почала рекомендувати корекцію харчування та детокс своїм пацієнтам, разом із косметологічними процедурами і, звичайно, результати стали радувати більше.

Але не всім пацієнтам цього вистачило. Були й такі, у кого, причини появи шкірних захворювань були глибшими: збій роботи імунної системи, хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту або гормональні порушення. Таким пацієнтам мало лише корекції харчування чи очищення організму — їм необхідно лікування хронічного захворювання.

Я продовжувала шукати, і сама доля принесла рішення, але воно дісталось мені досить дорогою ціною.

У мого сина з 1 року почав розвиватися атопічний дерматит, який до 3 років переріс в екзему, лікували всіма сучасними методами дерматології, але ефекту не було й окрім того дитина дуже часто хворіла на бронхіт і пневмонію. Авжеж, було багато антибіотиків та гормонів. Не дивлячись на наші зусилля, дитині ставало все гірше. Від безвиході довелося шукати інші способи лікування. Так у моєму житті з'явилася гомеопатія. Тоді я не вірила в цей напрямок медицини, але вибору вже не залишалось і довелося спробувати.

Дивним чином гомеопатія допомогла відновити здоров'я дитині. Він перестав часто й важко хворіти, а згодом і проблеми зі шкірою випарувалися.

Потім я випробувала гомеопатію на собі і сталося ще одне диво — я, нарешті, здобула здорову, чисту шкіру. До того ж, отримала ще один приємний бонус — гомеопатіявилікувала кісту яєчника, яка сформувалася у мене на тлі гормонального дисбалансу. Саме дисбаланс гормонів, був причиною моїх вугрових висипів.

**Тобто прибравши першопричину — ми отримуємо і здоров'я, і гарну шкіру.**

Оксана Слободян  
КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Такі результати спонукали мене вчитися знову, і я вступила до Міжнародної академії класичної гомеопатії у Греції, де навчалася 4 роки.

Хочу наголосити, що в цій академії мають право навчатися лише лікарі, які попередньо закінчили медичний університет. Пишу це для того, щоб спростувати думку про те, що гомеопатія це шарлатанство.

Лікарі гомеопати - це люди, які мають 2 вищі медичні освіти та не менше 10 років навчання.

Чотири роки навчання у європейських лікарів допомогли створити зовсім новий підхід як до питань лікування шкіри, так і до оздоровлення організму в цілому. У класичній гомеопатії мене вразив цілісний та індивідуальний підхід до захворювань кожної конкретної людини.

Поясню, що я маю на увазі, розповідаючи про індивідуальний підхід до лікування.

Візьмемо, наприклад, дві жінки 35 років з однаковими, на перший погляд, вугровими висипаннями, які називаються «акне зрілої шкіри». При діагностиці з'ясовується, що внутрішньою причиною акне у однієї жінки є гормональний дисбаланс, а в іншій хронічний панкреатит. З урахуванням причин протоколи лікування прищів мають бути різними. Тобто до кожної пацієнтки потрібен індивідуальний підхід. Гомеопатія дає можливість лікувати хронічні захворювання внутрішніх органів дбайливо, м'яко, ефективно та без побічних ефектів. Зрештою, людина отримує і здоров'я, і чисту шкіру.

Так я стала гомеопатом, косметологом, дієтологом і вже багато років допомагаю людям набувати здоров'я та красу комплексним методом:

- діагностика та лікування внутрішніх причин, що ведуть до хвороб шкіри;
- зміцнення імунної системи;
- корекція харчування;
- косметологія.

## ЧОМУ ХВОРІЄ ШКІРА

Нарешті ми підійшли до найцікавішого.

Я впевнена, кожен з вас знає, що і прищі, і алергічний дерматит та інші види висипів є не просто захворюваннями шкіри, а наслідком інших проблем зі здоров'ям.



**Справжні причини зумовлені різними захворюваннями внутрішніх органів, забрудненням організму, перенесеними стресами та порушеннями харчового раціону.**

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Найважливішим є те, що кожна людина має свою внутрішню причину, яка призводить до появи висипів на шкірі. Усвідомлюючи цей факт, не зовсім логічним є призначення лікування лише залежно від того, як виглядає висип та як звучить діагноз в офіційній номенклатурі.

Наприклад, з точки зору дерматології, причини появи вугрових висипів полягають у тому, що на шкірі активно розмножуються патогенні мікроорганізми, через що з'являється запалення сальних залоз. Але є безліч доказів того, що саме захворювання внутрішніх органів створюють певні сприятливі умови для розмноження цих мікроорганізмів та появи прищів.

Саме тому лікування має призначатися з урахуванням причинного захворювання.

Напрошується ще один висновок: неможливовилікувати висипи на шкірі лише такими зовнішніми методами як використання мазі, кремів, чистками обличчя, хімічними пілінгами та іншими процедурами.

**Лікувати потрібно комплексно: зсередини та зовні!**

Не варто забувати, що нездорове харчування, також спричиняє утворення висипів на шкірі.

**Є таке прислів'я — ми те, що ми їмо.**

Багато сучасних продуктів харчування, що містять хімічні барвники та консерванти, є просто отрутою.

Але особливість людей, у яких є певні хронічні захворювання, в тому, що висипка може з'явитися від будь-яких похибок у дієті. Часто це пов'язано із змінами в роботі травних ферментів, коли вони не можуть повноцінно перетравлювати їжу і вона починає гнити у кишечнику та перетворюється на токсини.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---

Ще одним важливим фактором появи шкірних захворювань є психосоматика. Часто, саме стрес є пусковим механізмом появи багатьох хвороб, і його важливо враховувати в лікуванні складних форм захворювань шкіри.

І останній момент, який би я хотіла розкрити в описі причин виникнення багатьох проблем зі здоров'ям – це духовні та етичні причини.

Я багато років вивчаю східні духовні практики і хочу наголосити на тому, що для кожного явища в нашому житті є духовна причина. Я маю на увазі, що ми тим чи іншим чином порушуємо закони Всесвіту, і в результаті отримуємо проблеми зі здоров'ям.

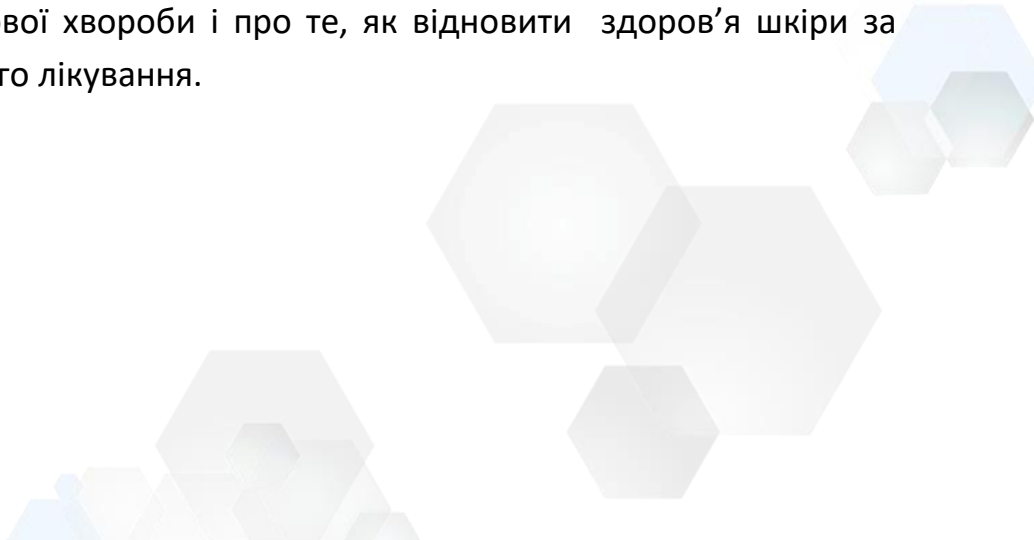
І, так, друзі, як ви розумієте, тема велика, глибока, але я маю намір розкрити її для вас з усіх боків.

Підведемо підсумок

Основними причинами захворювань шкіри є:

- хронічні захворювання внутрішніх органів
- нездорове харчування
- забруднення організму
- стрес
- етичні та духовні причини.

Далі ми розглянемо глибше кожен причину, а також я розповім про сучасні методи лікування вугрової хвороби і про те, як відновити здоров'я шкіри за допомогою комплексного лікування.



## ПСИХОСОМАТИКА ШКІРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Є думка, що всі хвороби виникають через психологічні невідповідності та розлади в душі, підсвідомості та думках людини. Ще у Стародавній Греції була поширеною

думка про вплив душі та духу на тіло. Одним із перших термін «психосоматика» використав лікар Йоганн-Християн Гейнрот у 1818 році.

Такі захворювання як вугрова хвороба, atopічний дерматит, псоріаз, розацеа та екзему розглядаються як психосоматичні. Вперше спроба пояснити шкірні захворювання як такі, що мають психогенну природу, здійснена в 1681 р. Т.Сіденхеном, який описав ангіоневротичний набряк (алергічна реакція шкіри швидкої дії, коли шкірні покриви та слизові оболонки сильно набрякають і людина може померти) як прояв істерії.

Д. Тернер пов'язав у 1726 р. розацеа та сильний стрес – пацієнтка переживала шок після смерті свого чоловіка.

У 60% пацієнтів із псоріазом відзначаються психогенні впливи різного ступеня вираженості перед загостренням або проявом хвороби.

Німецький лікар і психотерапевт Рудігер Дальке вважає, що всі хвороби шкіри виникають через прагнення людини відгородитися від світу, обмежити свої контакти. Так, наприклад, висипання на шкірі свідчать про те, що якісь емоції або бажання намагаються вибратися назовні: в підлітковому віці зростаюча сексуальність пригнічується людиною як щось нове, невідоме і лякає.

При псоріазі захисна функція шкіри трансформується в панцир, за допомогою якого людина відокремлює себе від світу, відгороджується з усіх боків і не хоче ані впускати, ані випускати. Це говорить про те, що людина боїться пошкоджень, боїться бути скривдженою.

Свербіж свідчить, що людину щось дратує, що на її проблему не звернули уваги належним чином і тепер вона «зудить». Сверблячка – це те, що не може залишити людину байдужою, якісь сильні емоції.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Якщо у вас є проблема шкіри і ви хочете зрозуміти, яка емоція є причиною, задайте собі наступні питання:

1. Чи не надто сильно ви відмежовуєте себе від навколишнього світу?
2. Як у вас справи з контактністю?
3. Чи не ховається за вашою знехтуваною дією пригнічене бажання близькості?
4. Що існує всередині вас, що хоче пробити кордон, щоб його помітили?
5. Що насправді не дає вам спокійно жити?
6. Чи не прирікаєте ви себе на ізоляцію?

Психотерапевт Дальке стверджує, що після того, як Ви усвідомлюєте, що проблема зі шкірою – це результат вашого страху чи пригнічених емоцій, абсолютно неправильно намагатися якнайшвидше звільнитися від цього. Постарайтеся отримати задоволення від того, що ви відчуваєте страх або бажання сховатися, оскільки ваша агресія чи страх перед контактом не зникне від того, що Ви довго дивитиметеся в їхній бік незадоволеним поглядом.

Для початку раджу прийняти себе такими, якими ви є. Насправді немає небезпечних явищ та рис характеру: будь-яке явище нейтралізується за рахунок протилежного, а в ізольованому вигляді будь-який прояв буде небезпечним. Таким чином, спокій існує лише за умови рівноваги сил. Гармонія та рівновага – ось ключ до вирішення проблем та досягнення щастя.

Симптом зникає лише тоді, коли він стає пацієнтові байдужим. Байдужість показує, що людина усвідомила і прийняла явище або почуття. Якщо ми не можемо зрозуміти щось, потрібно просто прийняти це та полюбити, оскільки це щось, реалізує те, чого в нас немає.

Одужання від багатьох захворювань, та шкірних у тому числі, починає походити з голови та нашої свідомості. Якщо там вмикаються потрібні трансформації, тоді той метод лікування, який ви обираєте, буде вам допомагати.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Як один з методів лікування та досягнення гармонії рекомендую систему керованої медитації, яка сприяє глибокому емоційному та фізичному розслабленню, стану абсолютного спокою, зникненню психологічних бар'єрів, занепокоєння. Ці медитації ефективні при лікуванні багатьох фізичних недуг, зокрема й шкірних.

Наше мислення впливає на те, як ми переживаємо стреси, і визначає поведінку, яка стосується підтримки здоров'я. Численні дослідження та спостереження підтверджують, що думки надають фізичну дію на всі головні органи за допомогою автономної нервової системи, а також ендокринної та імунної систем.

Однією з причин шкірних хвороб вважатимуться внутрішній конфлікт, труднощі у встановленні контакту та спілкуванні. Так, вугри в юнацькому віці свідчать про несвідомий страх спілкування з протилежною статтю – тобто свідомість, у разі виникнення внутрішнього конфлікту, «тікає» в хворобу.

Також причиною можна вважати мотивацію чи умовну вигоду, яку сама людина може і не усвідомлювати. Наприклад, шкірне захворювання «допомагає» людині, якщо вона боїться спілкування та контакту, «відлякуючи» людей.

Важливим аспектом є і ефект навіювання. Зазначається, що люди, які страждають на шкірні недуги, з дитинства сильно прикуті до зовнішньої краси та охайності, що навіюється ним батьками. Часто батьки при цьому ставлять умову: якщо дитина буде брудна, то її не любитимуть. Через війну спрацьовує принцип холістичної психології: людина втрачає те, до чого занадто прив'язана, тобто красу.

Ще однією причиною можуть бути «елементи органічного мовлення», коли хвороба є фізичним втіленням фрази. Так, вираз "у мене на неї алергія" або "я його не перетравлюю" може перетворитися на реальні симптоми.

Найсерйознішим джерелом недуги є, як правило, травми в минулому – давно забуті дитячі травми, які витіснені, але досі впливають на людину. Такі травми можуть спливати будь-якої миті, навіть, після багаторічної ремісії.

Ще однією важливою причиною може бути алекситимія - нездатність людини до вираження своїх емоцій. Такі люди зазвичай у дитинстві страждали

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---

від придушення батьками у виховних цілях емоцій. Наприклад, «чоловіки не плачуть», «сміються лише невиховані діти», «дівчата так не поведуться». В результаті людина не здатна сприймати і висловлювати свої почуття.

Добре відомо, що стрес може як викликати, так і посилювати такі захворювання як екзема, псоріаз, розацеа. Організм, що знаходиться в стані стресу, викидає в кров гістаміни, через що з'являється висипання або дрібні прищі, свербіж.

Ось так, друзі, все непросто та цікаво.

Багатьом пацієнтам, які звертаються до мене за лікуванням шкіри, я додатково рекомендую працювати з психологом.

За допомогою цієї книги я хочу показати важливість глибокого комплексного підходу в лікуванні як хвороб шкіри, так і у лікуванні багатьох інших захворювань.



## ЕТИЧНІ ТА ДУХОВНІ ПРИЧИНИ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ

Це дуже глибока тема, яка розкриває найглибші та справжні причини появи будь-яких захворювань.

Кожна духовна традиція говорить про те, що все, що ми маємо, є результатом наших думок, слів та дій.

У буддизмі це називається кармою, у християнській традиції – гріхом та його наслідками, а якщо ви атеїст, то, можливо, ви вірите у причинно-наслідкові зв'язки всього, що відбувається у нашому житті.

Ну а якщо ви взагалі скептик і вважаєте, що все у цьому світі просто випадковість, тоді сміливо пропускайте цей розділ, тут для вас не буде корисної інформації.

Цей розділ книги для тих, хто вважає, що саме він та його вчинки, слова та думки – причина всього, що він має хорошого та не дуже. Тобто основна ідея про яку я буду

казати – «я створюю свій світ, я відповідальний за все, що я маю».

З одного боку, нам дуже складно зізнаватись у тому, що ми зробили щось таке, що веде нас до страждань, хвороб чи неприємностей у житті, завжди легше знайти винного. Але якщо ми розуміємо і приймаємо той факт, що саме ми створюємо і свій світ, і своє здоров'я, то тоді ми можемо змінювати будь-яку сферу нашого життя на краще.

Особисто я твердо впевнена: все, що ми маємо, у тому числі й хвороби – це наслідок наших думок, слів та дій. Я спостерігала це багато разів у себе та у своїх пацієнтів.

Захворювання шкіри не є винятком.

Тут говоритиму про порушення законів всесвіту, законів Бога або можете назвати це так як вам подобається. Не має значення в якій ви вірі і яким ім'ям називаєте свого Бога, є певні закони Всесвіту, які співзвучні у всіх духовних

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

вченнях та у загальноприйнятих людських законах етики та моралі. За порушення цих законів ми отримуємо той чи інший результат.

Я називатиму ці закони етичними принципами. У східній традиції вони називаються саме так. У християнстві вони називаються заповідями.

Все, що стосується сфери здоров'я, належить до першого етичного принципу, який звучить: «збереження життя та здоров'я свого та інших живих істот».

Чому я говорю про східну традицію? Тому що там є дуже чітке і зрозуміле зведення правил і перелік дій, які можуть призводити до того, що у нас з'являться проблеми зі здоров'ям.

Якщо ми ці дії робимо – з'являється хвороба, якщо ні, то ми здорові.

Отже, друзі, ось перелік тих дій, слів та думок, які ведуть до захворювань, у тому числі і до захворювань шкіри.

1. Всі наші дії, які шкодять нашому особистому життю та здоров'ю, а також життю та здоров'ю інших людей та живих істот.

До цього належать речі, які багато хто з нас робить, навіть не замислюючись, машинально здійснюючи погану дію, яка може повернутися хворобою:

- розмовляємо по телефону за кермом або коли переходимо дорогу. Впевнена, що ви зараз відчуваєте обурення, адже усі так роблять у нашому суспільстві. Але коли ви так робите, тоді ви є потенційною загрозою для інших і тому порушуєте цей етичний принцип;

- переходимо дорогу в недозволеному місці – так само становимо загрозу, при чому робимо це свідомо;

- смітимо у громадських місцях;

- перевищуємо швидкість на дорозі;

- дозволяємо собі проявляти гнів, роздратування по відношенню до себе чи інших людей. Це просто жахливий факт сучасності, коли нам так легко

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

накричати на когось або ж посміхатися в обличчя, а всередині думати про людину якусь гидоту.

2. Або ще одна сучасна форма порушення цього принципу – поливати брудом у коментарях у соцмережах.

3. Хтось нескінченно займається самокритикою і так руйнує своє здоров'я.

Те, що я перерахувала щойно, засіває величезну кількість негативного духовного насіння, яке неодмінно проростатиме у вигляді хвороб.

4. Ще одне порушення даного духовного принципу - це недостатній сон і нездорова їжа, тут нам здається все зрозуміло і логічно, але, незважаючи на це, ми всі порушуємо ці правила, а потім дивуємося, чому здоров'я не дуже хороше.

Ось так, друзі, якщо ми хочемо бути здоровими, перше, що ми повинні зробити, це взяти відповідальність за все, що відбувається з нами на себе, а не так, як ми звикли – заплатив гроші лікарю, поклав на нього відповідальність, якщо лікування не допомагає, значить, поганий лікар потрібно шукати іншого.

Якщо ви не візьмете відповідальність і не почнете працювати над своїми діями, словами та вчинками, то жоден лікар та жоден метод лікування не зможуть вам допомогти.

Чому?

Та тому, що у вас просто не буде духовної основи здоров'я.

Багато хто звик звертатися до Всевишнього, тільки коли все погано і просити «Боже, допоможи», а якщо не допомагає, то втрачають віру і зляться.

Але, дорогі мої, якщо у нас виникло захворювання, то у Всесвіта були причини показати нам цю хворобу, значить, ми щось робили не так, багато гнівалися, критикували, засуджували інших, неправильно харчувалися чи ще щось. Чому ми тоді сподіваємось, що отримаємо чудове зцілення, якщо ми не змінили нічого у своїй свідомості і не стали щось робити і жити інакше?

Але якщо ми починаємо змінюватися, то знайдеться і лікар, і метод лікування, який допоможе позбутися будь-якого захворювання.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Зараз розповім кілька слів про те, що можна починати робити вже сьогодні, для того, щоб створити духовний фундамент для свого здоров'я і краси.

1. Здоровий сніданок для себе та рідних, який ви можете готувати з добрими думками. Можна навіть примовляти, готуючи їжу: «Я дарую здоров'я своїй сім'ї та всім живим істотам на планеті».

2. Займатися фізичними вправами.

3. Практикувати м'яку мову – не кричати, не використовувати нецензурну лексику, не принижувати інших людей.

4. Намагатися приборкувати свій гнів, щоб не відбувалося.

5. Відмовитися від критики інших людей.

6. Не смітити у громадських місцях.

7. Дбати про все живе та поважати життя у будь-якій формі.

8. Дбати про безпеку інших людей.

9. Допомогати іншим виходити зі стану гніву та роздратування.

Знаю, що це все дуже непроста праця, але якщо ви почнете це практикувати, тоді у вас з'явиться шанс на щасливе та здорове життя.

Друзі, почнімо вже сьогодні. Давайте не критикувати інших у соцмережах і в житті, навіть якщо ви з чомусь не згодні, просто прийміть той факт, що кожен має право на свій світогляд і потрібно його поважати, особливо якщо ми хочемо, щоб поважали наш.

**Пам'ятайте – що посієш, те й пожнеш!**

Давайте дбати про інших! Можна кожен день робити просту дію, наприклад, запитати колегу по роботі, чи не принести їй склянку води.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---

Адже це не складно, якщо ми даруємо комусь здоров'я, то й нам воно повернеться з торицею.

## ЗАХВОРЮВАННЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ ЯК ПРИЧИНИ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ

Шкіра рідко хворіє сама по собі, справжні шкірні захворювання - це якщо ви порізалися або загнули скалку, обпеклися вогнем чи отруйними рослинами або якимось ще травмували шкіру.

Все інше – це прояв внутрішніх проблем.

Найчастішими причинами, що призводять до проблем шкіри, є:

1. Гормональний дисбаланс.
2. Захворювання органів шлунково кишкового тракту.
3. Хронічні захворювання дихальних шляхів.
4. Порушення роботи та зниження активності імунної системи.

На прикладі вугревої хвороби покажу, як захворювання внутрішніх органів провокують появу висипки.

Існує думка, що причиною формування прищів є запалення сальних залоз, в яких, з певних причин, починають розмножуватися бактерії. І якби вся справа була тільки в патогенних мікроорганізмах, то достатньо було б все добре продезінфікувати, використовуючи активні антибактеріальні засоби, і шкіра очистилася б.

Я вже багато років у косметології та в перші роки своєї роботи, теж шукала найпотужнішу антибактеріальну зброю, щоб знищити інфекцію. Існує багато зовнішніх засобів для лікування вугрових висипів, які мають виражений антибактеріальний ефект. Їх застосування дає слабкий результат, до того ж, мазі з кислотами, хімічні пілінги та інші засоби змушували моїх нещасних пацієнтів мати вічно роздратовану шкіру, що лущиться.

Такий спосіб лікування прищів, не може дати 100% ефекту і подарувати людині чисту шкіру, тому що ми не можемо знищити патогенну мікрофлору, доки на шкірі є комфортні умови для її розмноження.

Від чого ж залежать ці умови?

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---

Вони залежать від складу шкірного сала і поту, які, в свою чергу, залежать від:

- стану здоров'я
- наявності хронічних захворювань
- гормонального фону
- живлення
- спосіб життя
- гігієни.



## Гормональний дисбаланс як причина захворювань шкіри.

Ось ми й підійшли до зв'язку між висипами та гормонами.

Шкіра дуже тісно пов'язана з усіма гормонами і їх дисбаланс може позначитися на стані шкіри.

Так, порушення балансу статевих гормонів часто викликає вугрові висипи, розацеа, різнобарвний лишай та ін.

Гормональний дисбаланс у підлітків може бути варіантом норми та проявом гормональної перебудови. Хоча, скажу чесно, це варіант норми лише в тому випадку, якщо утворюється 2-3 прищипки, але якщо все обличчя обсипане, то це вже не норма і, однозначно, є внутрішнє захворювання, яке провокує висипи.



## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Найчастішою причиною гормонального дисбалансу у дорослих людей є хронічна інфекція в органах, які відповідають за синтез статевих гормонів: у жінок це яєчники та надниркові залози, а у чоловіків, відповідно, яєчка та надниркові залози.

Інфекція може бути абсолютно різною, починаючи від банального грибка *Candida*, що викликає молочницю, закінчуючи хламідіями, уреоплазмами, вірусами герпесу, папіломавірусами. Кожен має свою історію.

Крім того, якщо ми говоримо про наявність хронічної інфекції, то не варто забувати про імунну систему. Повірте, якщо в організмі кілька років спокійно живе будь-який вид патогенного мікроорганізму, то однозначно імунітет ослаблений, так як у людини з сильним імунітетом, інфекція не живе довго. Як тільки патогенна мікрофлора потрапляє в здоровий організм, одразу виникає імунна відповідь і виробляються антитіла. Якщо ж хвороботворним мікроорганізмам вдається спокійно жити, це означає, що їм ніхто не заважає. Висновок: імунна система не має достатньо сил – вона ослаблена.

Тепер, я гадаю, зрозуміло, чому малоефективне лікування шкіри лише зовнішніми способами.

Я часто згадую термін «гормональний дисбаланс».

Що ж це таке? Давайте розберемось.

Гормональний дисбаланс - це порушення співвідношення між різними видами гормонів. Стан гормонального дисбалансу можна виявити не лише за допомогою аналізів, а й за допомогою докладного збору скарг та історії життя людини.

Наведу приклад зі своєї практики.

У мене є пацієнтка 25 років, яка звернулася за лікуванням вугрової хвороби. При зборі скарг з'ясувалося, що прищі - це тільки вершина айсбергу, тому що у дівчини було ще кілька складних захворювань у організмі: аутоімунний тиреоїдит (ураження щитоподібної залози з підвищенням рівня деяких гормонів), мастопатія грудей (розростання залізистої та фіброзної тканини в молочній залозі, що завжди є наслідком гормонального дисбалансу

Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

---

статевих гормонів), ендометріоз матки (розростання функціонального шару матки, що є наслідком гормональних змін), хронічний цистит (запалення сечового міхура, що проявляється лише частим сечовиділенням при промерзанні), молочниця. Це захворювання, що вражають ендокринні органи та ведуть до дисбалансу гормонів.

Дівчина 2,5 роки лікувалася у гінеколога та ендокринолога, але стан шкіри погіршувався все більше. У підлітковому віці дівчина не мала серйозних проблем зі шкірою, а ось зараз вони з'явилися на тлі гормонального дисбалансу. Такі складні букети захворювань у молодих дівчат зустрічаються дедалі частіше.

Ми розпочали лікування.

Спочатку було проведено детальний збір даних життя дівчини. Як правило, первинна консультація триває більше двох годин, адже важливо зрозуміти усі причини, що призвели до таких порушень і, часто, вони криються у дитинстві. Було виявлено, що з дитинства дівчина хворіла на хронічний тонзиліт. Хронічний тонзиліт – означає, що в організмі давно і комфортно мешкає стрептококова флора. Крім того, у ході збору даних встановлено, що у мами дівчини також є захворювання сечостатевої системи, що проявлене наявністю фіброміоми матки. Так ми бачимо ще спадковий фактор. Як що спадковість обтяжена, то у будь який момент вона може активізуватись хронічною інфекцією. Так відбулось у нашої пацієнтки.

Крім того у дівчини є образа на батька, який пішов з сім'ї, коли вона була ще дитиною. От маємо ще один духовно-ментальний фактор – образа на чоловічу стать, що, як твердять психологи, завжди проявляється у вигляді захворювань статевих органів.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---

Для того, щоб допомогти у подібних випадках, необхідно:

1. Направити лікування на знешкодження хронічної інфекції
2. Відновити нормальну роботу імунної системи
3. Відновити гормональний баланс
4. Працювати із образами з допомогою хорошого психолога.

Дівчина старанно виконувала усі приписи і вже через певний час здоров'я покращилось, а шкіра стала чистою, прищі зникли, так як було усунуто причини, що їх викликали.

Вже понад 18 років я працюю зі шкірою, вивчала безліч методів і дійшла висновку: ефективно лікувати захворювання шкіри, можна тільки, якщо підходити до вирішення питання комплексно.

Симптоми гормонального дисбалансу:

1. Болісні менструації.

Дорогі дівчата, у нормі менструація має бути ледь помітною і не «вибивати» вас із життєвої колії. Якщо вам доводиться приймати знеболювальні препарати – однозначно, є порушення.

2. Болючість молочних залоз перед менструацією.

3. Гірсутизм – підвищене зростання темного жорсткого волосся за чоловічим типом у жінок дітородного віку.

4. Відкладення жиру за чоловічим типом – на животі, при вузьких стегнах.

5. Значні перепади настрою у передменструальному періоді.
- 

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---

6. Якщо є вугрі, то вони розташовується, переважно, на підборідді, шиї, нижній третині обличчя.

7. Підвищена пітливість.

8. Підвищений апетит.

Аналізи.

Якщо у вас є один або кілька симптомів, рекомендую здати аналіз крові на жіночі статеві гормони, у тому числі на гормон пролактин.

Є такий комплексний аналіз, який називається "жіноче здоров'я", він чудово підходить для скринінгу гормонального фону.



## Захворювання органів шлунково-кишкового тракту (ШКТ), як причина захворювань шкіри.

Висипання на шкірі можуть викликати як гострі так і хронічні захворювання органів шлунково-кишкового тракту.

У своїй практиці я бачила висипання на шкірі, які пов'язані з гострою харчовою токсикоінфекцією, і навіть з гострими вірусними захворюваннями, які вражають як слизову оболонку дихальних шляхів, так і слизову оболонку ШКТ. Такі висипання, як правило, короточасні і проходять самостійно.

Хронічні захворювання органів ШКТ можуть викликати будь-який вид висипу на шкірі: вугрі, алергічний дерматит, екзему, псоріаз, кропив'янку, розацеа, стрептодермію та інші. Такі висипи роками приносять страждання.

Зараз постараюся простими словами розкрити зв'язок між захворюваннями шлунково-кишкового тракту та висипаннями на шкірі.



## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Ми з вами знаємо, що завдання органів шлунково-кишкового тракту – це перетравлення їжі (тобто розщеплення на дрібні частини) та доставка дрібних частинок у ті місця, де вони включатимуться у процеси життєдіяльності.

Кожен орган ШКТ виробляє травний сік, що містить безліч різних ферментів. Частина цих ферментів безпосередньо перетравлює їжу, а частина виконує транспортну функцію. Ферменти, що перетравлюють – розщеплюють продукти на дрібні частки, а транспортні беруть ці частки і несуть у потрібне місце.

Майже всі захворювання ШКТ супроводжуються порушенням роботи тих чи інших ферментів.

Внаслідок цього ферменти перестають виконувати свою роботу повноцінно, це веде до того, що певні продукти харчування перестають засвоюватися.

А чому?

А тому, що ферменти що не спроможні або розкласти продукт на дрібні частини, або транспортувати їх у місце, де організм використовує їх на свої потреби. Так утворюються неперетравлені продукти.

Коли це відбувається ми відчуваємо дискомфорт, болі, здуття кишечника, різи, надмірне газоутворення, закреп або схильність до рідкого стільця. Всі ці сигнали організм подає нам, щоб повідомити про те, що травний тракт нездоровий.

Неперетравлені продукти, зазвичай, викликають процеси бродіння і гниття, у результаті чого формуються токсини.

У одних людей, як наслідок, виникає неприємний запах з рота або поганий запах поту, у інших виникають головні болі, а у когось частина токсинів виділяється через шкіру, викликаючи появу різних висипів.

Те, як саме виглядають висипи – прищі, дерматит чи екзема залежить від вашої генетики та стану імунної системи.

Тому, друзі, якщо у вас є проблеми зі шкірою і при цьому є скарги на ШКТ, то, швидше за все, причина висипів саме в цьому.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Багато моїх пацієнтів кажуть: - Так, у мене є проблеми зі шкірою і невеликі скарги на ШКТ є, але я був у гастроентеролога, здав усі аналізи, пройшов усі УЗД, там все нормально. А проблеми зі шкірою є.

Дійсно, таке часто трапляється. Але це лише тому, що незначні ураження та порушення функцій органів ще не видно у стандартних аналізах. Такі порушення називаються функціональними і мають добрі шанси на повне зцілення. Повірте, не все можна побачити в аналізах, а роботу ферментів, взагалі складно відстежити. У нас переважно роблять аналізи на лактозну недостатність, тобто перевіряють активність ферменту лактози, яка переробляє молочні продукти. Але в організмі є ще безліч інших ферментів, і поки що немає можливості відстежити роботу всіх.

Але якщо є скарги на роботу кишечника, шлунка, підшлункової залози, жовчного міхура або печінки та висипання на шкірі, то можна навіть за цими критеріями ставити діагноз і призначати лікування.

Які причини призводять до хронічних захворювань органів шлунково-кишкового тракту?

1. Дисбаланс власної мікрофлори або, як його називають, дисбактеріоз. Таке явище у наш час зустрічається часто, оскільки лікарі легко призначають антибіотики, причому, не завжди це виправдано. А деякі пацієнти, навіть без призначень лікаря, приймають антибіотик при будь-якій застуді. Якщо ви приймали більше двох курсів антибіотиків на рік, відновити нормальний баланс мікрофлори складно, а препарати з групи пробіотиків малоефективні.

2. Вживання їжі із консервантами. Консерванти шкідливі тим, що блокують роботу травних ферментів. Як я вже говорила вище, якщо ферментів недостатньо, то активізуються процеси бродіння та гниття. До того ж, консерванти є агресивними хімічними утвореннями, які несуть токсичне навантаження як на ШКТ, так і на весь організм загалом.

3. Паразити – це дуже цікава тема. Вважається, що з паразитами боротися досить просто – пропив антипаразитарні пігулки чи трави і проблему вирішено. Це так, але лише у випадку, якщо у вас досить міцний організм та активна імунна система. Але якщо це не так, то протипаразитарними препаратами ми впливаємо лише на дорослі особини паразитів, а яйця залишаються. Згодом із

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

яєць знову виростають дорослі форми і продовжують завдавати шкоди. Таке відбувається якщо місцевий імунітет кишечника ослаблений і є комфортні умови для життя паразитів. Для того, щоб дійсно позбавити організм від глистів, важливо працювати з імунною системою. Тоді клітини імунітету створять несприятливе середовище для їх існування, дорослі особини самостійно вийдуть, а розвитку личинок нічого очікувати комфортних умов.

4. Інші види патогенних мікроорганізмів – багато вірусів здатні вражати органи ШКТ, викликаючи складні захворювання. Доведено, що, навіть, вірус грипу вражає підшлункову залозу. Зафіксовано багато випадків виникнення цукрового діабету чи реактивного панкреатиту після перенесення вірусних захворювань.

5. Стрес – адреналін та його похідні можуть викликати ураження органів ШКТ. Найпростішим прикладом є діарея від хвилювання, ну і, звичайно, більш складні процеси, як, наприклад, виникнення виразки шлунку після стресу. З того часу, як почалась війна, до мене звернулось багато пацієнтів у яких на фоні стресу виникло порушення роботи кишечника, таке як закреп, а згодом з'явилися і прищі. При лікуванні таких пацієнтів їм підбирались препарати, за допомогою яких усувались наслідки стресу, а потім нормалізовувалась робота перистальтики кишечника. За кілька місяців психіка заспокоюється, перестає виділяти надлишок гормонів стресу, а робота кишечника налагоджується. Ну і відповідно шкіра знову стає чистою та гарною.

Ці причини найчастіше викликають порушення структури та функції травного тракту, а в деяких людей ведуть до появи різних висипів на шкірі.

Що ж робити?

Звісно, проводити якісну діагностику стану органів травного тракту, з'ясувати причину уражень та лікувати саме її.

Стандартна медицина пропонує, як правило, замісну терапію. Тобто, якщо не вистачає ферментів – призначаємо ферменти, якщо підвищена кислотність – приймаємо препарати для зниження кислотності, якщо закреп – призначаємо проносне.

Я лікар косметолог гомеопат тому, звичайно, віддаю перевагу лікуванню хронічних захворювань травного тракту методом класичної гомеопатії.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---


Про гомеопатію буде окремий розділ, де я покажу красу та ефективність цієї медицини.

Симптоми хронічних захворювань органів шлунково-кишкового тракту:

1. Схильність до закріпів або, навпаки, до несформованого випорожнення.
2. Часті здуття та бурчання кишечника.
3. Біль в животі.
4. Неприємний запах з рота.
5. Наліт на язиці.
6. Підвищене бажання солодкого.
7. Важкість у шлунку після простої їжі.
8. Печія.
9. Біль і важкість у ділянці правого підребір'я

Аналізи.

Якщо у вас є вказані вище симптоми, то немає необхідності робити всі поспіль аналізи, важливо визначити з якими саме органами пов'язані скарги і зробити обстеження тільки тих органів, що турбують. Повірте, якщо у вас є біль у кишечнику та певний набір скарг, то діагноз можна поставити завдяки детальному їх збору та аналізу. УЗД необхідно робити, якщо є підозра на новоутворення чи утворення виразкових дефектів.



## Захворювання дихальних шляхів, як причина захворювань шкіри

Ви напевно здивовані тим фактом, що захворювання дихальних шляхів можуть стати причиною різних висипів на шкірі, так як про це мало хто з лікарів говорить. Хронічні захворювання дихальних шляхів є в багатьох людей. У когось, ця історія тягнеться з дитинства, а у когось з'явилася в пізнішому віці.

Розповім на прикладі таких хронічних захворювань носоглотки, як тонзиліт і гайморит (гланди та аденоїди).

Як би там не було, хронічні захворювання носоглотки – це присутність в організмі хронічної інфекції стрептококового або стафілококового ряду. Даний вид бактерій, так само, часто виявляється при появі різноманітних висипів на шкірі, особливо гнійничкових.

Якщо говорити в цілому про дані види інфекції, то всі вони відносяться до умовно-патогенної мікрофлори.

Умовно патогенна мікрофлора – це мікроорганізми, які мешкають у 90% людей у носоглотці. І важливим є факт, що у людей з міцним імунітетом вони не проявляють агресивних властивостей, а живуть тихо з нами по сусідству. Але якщо імунна система, з певних причин дає збій, то тоді ці мікроби нахабніють і починають поводитися, як агресори по відношенню до нас, викликаючи запалення. Так з'являються гайморити, тонзиліти, розростаються носоглоткові мигдалики, перетворюючись на аденоїди та гланди. Згодом ці бактерії виходять за межі носоглотки, розносяться з током лімфи, по всьому організму і осідають у певних органах та системах.

У кого є проблема хронічного тонзиліту чи гаймориту, напевно, чули про те, що на тлі цих захворювань можуть виникати ускладнення в суглобах, серці та нирках. Доведено, що шкіра, так само, є органом-мішенню для стафілококів та стрептококів. Крім того, шкіра бере на себе удар набагато раніше, ніж суглоби, та нирки. Хронічний тонзиліт або гайморит є однією з найчастіших причин появи atopічного дерматиту у дітей та вугрової хвороби у підлітків.

У дорослих людей з цієї ж причини можуть з'являтися висипи на кшталт вугрових (як в підлітковому віці), а також інші види висипу - лупа, екзема, дерматит.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---

Хочу звернути вашу увагу на роль імунної системи у всій цій історії – вона є ключовою.

Без порушення роботи імунітету неможливе розмноження та поширення патогенної інфекції по організму.

Якщо організм сильний він не дозволить, щоб бактеріям комфортно жилося. Отже, мало просто з'ясувати які види мікроорганізмів викликають проблеми, і знищити їх антибіотиком, важливо відновити роботу імунної системи.

Скажу відверто, коли я стала гомеопатом, то зрозуміла, що жодного хронічного захворювання неможливо вилікувати, не налагодивши роботу імунітету.

Тільки тоді, коли вся імунна система функціонує правильно, вона може формувати достатню кількість особливого виду лейкоцитів, які називаються Т-кілери. Наш організм – це дивовижний та досконалий механізм, який сам вміє розпізнавати різні види інфекцій та виробляти специфічні Т-кілери для різноманітних патогенних мікроорганізмів. Вони точно і без шкоди для іншої мікрофлори усувають патогенну інфекцію і усувають запальний процес. До чого це я веду?

А це до того, що лікування шкірних захворювань, причиною яких є тонзиліт, гайморит чи інше хронічне запальне захворювання, важливо починати з активізації роботи імунітету.

Окрім того, така активізація імунної відповіді паралельно вмикає і всі регенераторні механізми у шкірі. Як наслідок цього глобального процесу запалення зі шкіри йтиме і прищі зникнуть.

Знаєте друзі, нам помилково здається, що ми можемо впливати на ці складні механізми мазями, кремами або якимись ще зовнішніми засобами, але насправді всі процеси запалення та регенерації регулюються імунною, гормональною та нервовою системами.

Приклад із моєї практики.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Пацієнтка М. 21 рік, звернулась з діагнозом вугрова хвороба. Прищі почали з'являтися у 18 років. Дівчина пройшла кілька видів лікування у дерматологів та косметологів. Результат є, але через деякий час прищі повертаються з новою силою. Після детального збору даних про життя та захворювання дівчини було виявлено, що з дитинства вона часто хворіла на гнійні ангіни та бронхіт. За свій вік неодноразово довелось лікуватись антибіотиками. Коли дівчина досягла підліткового віку, вона стала хворіти не так часто і без високої температури. Але натомість прийшла інша проблема, у дівчини з'явився алергічний нежить і на шкірі обличчя, спини та грудей почали з'являтися вугрові висипи. Який можна зробити висновок? Через частий прийом антибіотиків імунна система здалась та інфекція, яка раніше викликала запалення, почала викликати алергічну реакцію та гнійничкові висипи на шкірі. Алергічні захворювання завжди більш важкий прояв імунодефіциту та вирування інфекції в організмі. Простіше можна сказати, що хвороба трансформувалась із запальної форми у аутоімунну, а це і є ускладнення.

Для того, щоб допомогти цій пацієнтці для неї був розроблений індивідуальний курс лікування класичною гомеопатією, що містить в собі імунну корекцію і активізацію роботи імунних клітин, які мають нейтралізувати хронічну інфекцію, відновити нормальну роботу органів дихання, звільнити шкіру від прищів. Крім того було призначено зовнішнє косметологічне лікування.

Симптоми хронічних захворювань дихальних шляхів

1. Перенесені гайморити або гнійні ангіни більше двох разів, які лікували антибіотиками.
2. Часті бронхіти (більше одного разу на рік).
3. Раніше перенесена пневмонія.
4. Часті застуди та ГРВІ.
5. Часте скупчення слизу в носі та носоглотці без видимих ознак застуди.
6. Відкашлювання слизу без видимих ознак застуди.
7. Хронічна закладеність носа без виділень.

Аналізи.

Тут рекомендую лише розгорнутий загальний аналіз крові. Решта всіх аналізів краще призначати індивідуально після збору скарг.

### **Порушення роботи імунної системи як причина захворювань шкіри.**

Тема імунітету, здавалося, вже розкрита з усіх боків і ви подумаете:

- Ну що ще можна говорити?

З одного боку, це найпопулярніша тема, про яку написано і сказано багато. З іншого, імунна – це найменш вивчена система організму, оскільки вона дуже багатогранна і складно влаштована.

Відомо, що багато хвороб виникають через те, що імунна система з тих чи інших причин стає слабшою. Захворювання шкіри не є винятком.

Такі проблеми шкіри як акне, алергічний дерматит, екзема, стрептодермія відносяться до розряду хронічних захворювань. Жодне хронічне захворювання не виникає без мовчазної згоди імунітету.

Чому я використовую метафору «мовчазна згода»? Тому що в тих випадках, коли протягом тривалого часу в організмі існує певне хронічне захворювання це означає лише одне: наразі організм не в змозі дати гідну відповідь, будь-якій інфекції і не може запустити процес одужання так, як він це робить у здоровому стані.

Здоровий, міцний організм ніколи не дозволить довго існувати жодній хворобі. Лише коли імунітет ослаблений, хвороба перетворюється на хронічну і періодично загострюється.

Перед тим як рухатись далі, спробую образно розповісти, як працює імунна система у здорової людини.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Уявіть, що імунітет – голова командного центру всього організму. З пункту спостереження він слідкує за правильністю перебігу усіх процесів в організмі. Кожну секунду він неупинно пильнує обмінні процеси в кожній клітині. Імунітет посилає команди про те, як мають працювати органи, які речовини мають увійти в клітину, а які вийти, коли судинам скоротитися, а коли розширитися і таке інше. Як тільки до нас потрапляє патогенний мікроорганізм, то імунітет одразу видає потрібну реакцію – він піднімає температуру і тим самим вмикає процеси боротьби. Після того, як основний бій з інфекцією закінчено, імунітет активізує процеси відновлення пошкоджень в органах. Він контролює ці та ще безліч інших механізмів.

Наш імунітет генетично запрограмований виконувати цю складну роботу, але лише за умови, що він міцний. Коли відбуваються певні збої чи втручання в організм, тоді наш захисник втрачає здатність так ретельно все контролювати і регулювати, і, як наслідок, з'являються складні хронічні захворювання та захворювання шкіри у тому числі.

Без відновлення роботи імунної системи неможливо позбутися ані хронічного захворювання шкіри, ані будь-якого іншого хронічного захворювання.

Зараз настав час розповісти про те, які фактори знижують активність імунітету.

1. Генетичні чинники. Не всім пощастило народитися з високим рівнем здоров'я. Багато інфекцій та захворювань передаються нам від наших батьків. Якщо вам не пощастило і ви народилися з певними змінами в організмі, то з дитинства будуть проявлятися різні хвороби, і захворювання шкіри в тому числі. Чим нижчий рівень при народженні, тим складніше повернути організму 100% здоров'я, байдуже який метод лікування ви оберете.

2. Побутові умови та харчування. Тут, гадаю, все зрозуміло: без достатньої кількості добово-необхідних доз вітамінів, мінералів та амінокислот жоден організм не зможе нормально функціонувати.

3. Вакцини – це дуже спірне питання і це не тема цієї книги. Але я впевнена, що навіть найзатятіший прихильник вакцинації розуміє, що це

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

втручання в роботу імунітету. І будь-яке втручання в імунітет може видати непередбачувані проблеми.

4. Безконтрольне та часте застосування антибіотиків. Ця тема з кожним роком стає все більш актуальною. Так, іноді без них не обійтися, але не можна застосовувати їх безконтрольно за найменшого запалення. Таке застосування веде до найпотужнішого придушення роботи імунітету. Якщо антибіотик застосовується більше одного разу на рік, то організм не здатний відновитися.

5. Жарознижуючі препарати та препарати проти застуди, які так активно нам рекламують. Ці препарати відносяться до групи протизапальних та мають жарознижувальний компонент. Застосовуючи їх при кожній застуді, нам здається, що ми легко переносимо її. Але насправді збиваючи температуру, ми пригнічуємо будь-яку спробу імунітету допомогти нам боротися з інфекцією. Таким чином, ми буквально вбиваємо імунітет, а потім дивуємось, чому ми так багато хворіємо, чому у нас так багато дітей, що часто хворіють, чому величезна кількість алергіків. Причина у штучно створеному імунодефіциті в наслідок надмірного вживання хімічних медикаментів. Запам'ятайте, всьому має бути своє місце, застосування жарознижувальних препаратів виправдане лише у випадках високої температури, а не на початкових етапах застудних і гострих респіраторних вірусних захворювань. Сучасний ритм життя вимагає від нас повної самовідданості та постійного перебування в робочому процесі. І це змушує переносити ГРВІ на ногах під прикриттям жарознижувальних препаратів, які так гарно показують нам у телевізорі. Але, друзі, це, зрештою, призведе до більш складних хронічних захворювань.

Без відновлення роботи імунної системи ми не можемо розраховувати на здорову, чисту від висипок шкіру.

Як правильно відновити імунітет я розповім у розділі про лікування.

Симптоми ослабленого імунітету.

1. Існування будь-якого хронічного захворювання або захворювання, що повторюється говорить про знижений імунітет.
2. ГРВІ більше двох разів на рік.

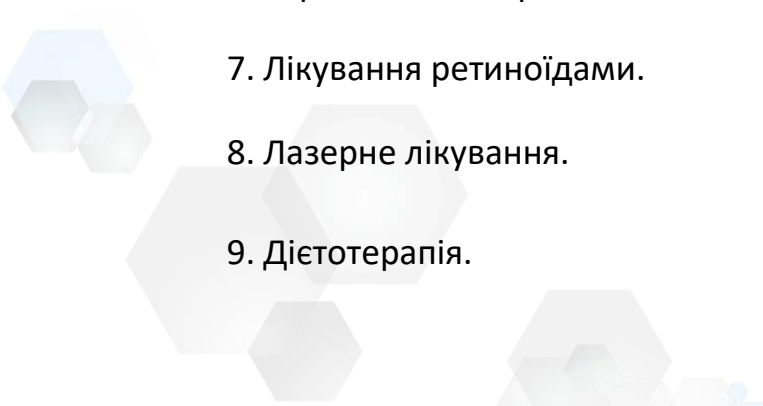
3. ГРВІ без температури, або з температурою до 38 градусів.
4. Часті головні болі.
5. Підвищене випадання волосся.
6. Знижений рівень енергії.
7. Вранці, після достатнього сну, немає відчуття повноцінного відпочинку.
8. Безсоння.

Аналізи.

1. Імунограма.
2. Розгорнутий аналіз крові з повною лейкоцитарною формулою.

Сучасні методи лікування хвороб шкіри.

Методів лікування проблемної шкіри існує безліч. Перерахую найпопулярніші та постараюся дати правдиву інформацію про кожен з них.

1. Косметична чистка обличчя.
  2. Бовтушки та магазинні засоби для проблемної шкіри.
  3. Домашній догляд за проблемною шкірою.
  4. Хімічні пілінги.
  5. Антибіотикотерапія.
  6. Гормональна терапія.
  7. Лікування ретиноїдами.
  8. Лазерне лікування.
  9. Дієтотерапія.
- 

10. Очищення організму.

11. Лікування внутрішніх причин, які спричиняють появу прищів за допомогою класичної гомеопатії.

І перш ніж я почну говорити докладно про кожен з методів лікування, наголошу, що у своїй практиці я використовую лише

Комплексне лікування проблемної шкіри:

1. Первинна консультація для діагностики внутрішніх порушень, що викликають появу вугрових висипів.

2. Корекція харчування.

3. Очищення організму.

4. Комп'ютерний харчовий тест, що допомагає визначити, які саме продукти харчування не засвоює організм, а отже, вони можуть бути додатковими факторами, що провокують висипання на шкірі.

5. Лікування внутрішніх захворювань.

6. Індивідуально підібраний курс косметичних процедур для зовнішньої допоміжної терапії.

Для початку розглянемо ефективність двох найпоширеніших процедур для лікування проблемної шкіри – це косметична чистка обличчя та домашня терапія проблемної шкіри. Розкриємо правду і розвіємо міфи про те, що насправді ефективно, а що ні.

Гігієнічна чистка шкіри обличчя.

З цим запитом приходять найчастіше власники вугрових висипів.

Зараз, друзі, відкрию велику таємницю!



## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Чистка шкіри обличчя не здатна вилікувати вугрову хворобу, розацеа, себорею та демодекоз. Чистка – це лише гігієна шкіри, завдання якої, очистити пори і забезпечити дренаж гнійничковим елементам. Крім того, якщо є прищі, які не дозріли (немає біленької голівки з гнійником), то їх взагалі не можна чіпати.

Можу порівняти чистку обличчя з чищенням зубів, яке всі ми робимо двічі на день. Безумовно, ми розуміємо важливість цього процесу, але, так само, ми розуміємо: якщо виник карієс, то елементарне чищення зубів вже не допоможе, потрібно глибше лікування.

Висновок: чистка шкіри обличчя – хороша процедура, за умови, що вона виконана з дотриманням усіх правил асептики, але немає необхідності робити її часто і сподіватися, що вона позбавить вугрових висипів. Деякі косметологи прописують курс лікування проблемної шкіри, що складається з 10 чисток, але я особисто, не бачу в цьому сенсу.

У разі проблемної шкіри, чистку можна проводити як допоміжну процедуру, і тільки в міру дозрівання запальних елементів.

Домашні методи лікування проблемної шкіри.

Про це багато написано в інтернеті та розказано у рекламі.

Індустрія краси пропонує величезну кількість засобів догляду за проблемною шкірою, і якщо вірити рекламі, то одне краще іншого. Але тоді залишається питання, якщо все так ефективно, то чому ж прищі не зникають.

Вони і не можуть зникнути на одному лише зовнішньому лікуванні, адже справжня причина всередині і про це вже написано вище.

Але, безумовно, доглядати за шкірою потрібно.

Давайте розглянемо, у чому секрет якісного засобу догляду за проблемною шкірою.

У багатьох володарів висипань, шкіра схильна до підвищеної жирності, і всі прагнуть її підсушити. При цьому шкіра все одно залишається жирною, але до того ж починає лущитися. Чому вона лущиться? Тому що всі засоби, що підсушують, забирають вологу з клітин епідермісу і клітина гине від

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

зневоднення. Повірте, жодним засобом ви не можете кардинально вплинути на жирність шкіри. Оскільки шкірне сало виробляється у сальній залозі вона знаходиться глибоко в дермі, куди багатьом речовинам проникнути важко. Кількість шкірного сала регулюється певними гормонами, найчастіше – це статеві гормони естрогени та тестостерон. При дисбалансі гормонів та підвищенні кількості тестостерону збільшується кількість шкірного жиру, внаслідок чого жирність шкіри підвищується.

А тепер подумайте, чи існує крем чи косметична процедура, здатна відновити гормональний баланс?

Особисто я не знаю таких.

Повернемося до зовнішнього догляду за проблемною шкірою, адже це, безумовно, дуже важливо.

Проблемну шкіру важливо якісно, але й дуже обережно очищувати. Це необхідно робити 2 рази на день: вранці та ввечері. Ввечері, зрозуміло, щоб змити косметику та пил. Вранці так само важливо вмитися із очищуючим засобом, особливо якщо ви володарка проблемної шкіри, схильної до жирності. За ніч із шкірним салом виділяються речовини, які можуть стати додатковими провокаторами висипів.

Засіб для вмивання має бути дуже якісним, не містити спиртів та дешевих парабенів, він не повинен вимивати шкіру до скрипу.

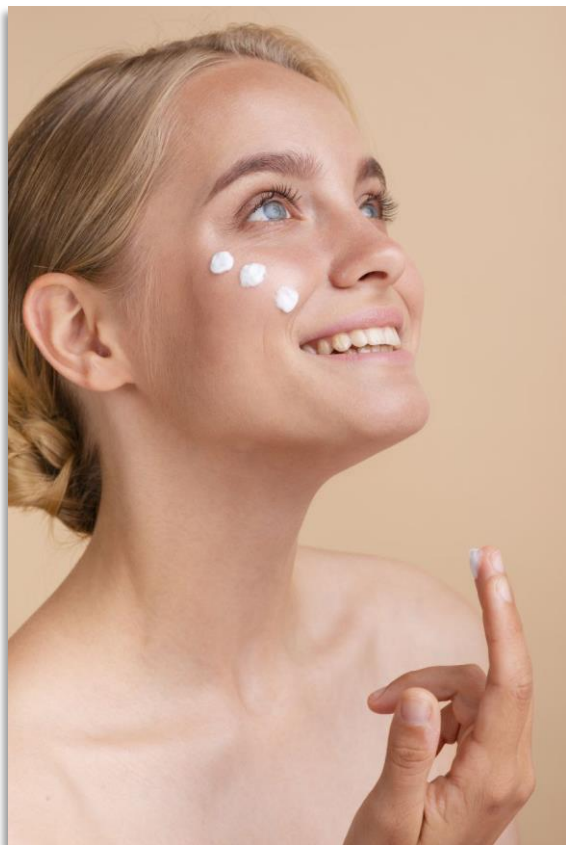
Після вмивання важливо використовувати тонік. Завдання хорошого тоніка відновити рН та зволожити шкіру. Не раджу купувати тоніки зі спиртами та антибактеріальними засобами. Вони не допоможуть вам позбутися прищів, а ось викликати місцевий дисбактеріоз цілком здатні.

Завершальним етапом домашнього догляду за шкірою є нанесення крему.

Крем також має бути якісним. Я за те, щоб було небагато кремів, нехай буде один, але дуже якісний.

Для жирної шкіри не потрібні щільні живильні креми. Краще підійде хороший зволожуючий крем з вітамінами, який підтримуватиме оптимальний

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ



баланс, так само в такий крем може входити колоїдне срібло та саліцилова кислота - це м'які антибактеріальні засоби.

Для особливого догляду за проблемною шкірою добре підходять сироватки – вони чудово живлять шкіру та дбайливо доглядають, не перевантажуючи її при цьому.

Сироватку можна підбирати з урахуванням особливостей стану шкіри та віку. Добре, якщо у вас є хороший лікар-косметолог, який підкаже, яка сироватка підійде краще саме для вас.

А зараз, увага, найголовнішим чинником, який впливає на якість косметики – це, звичайно ж, склад! От ми і дістались до розкриття секрету.

Існує перелік компонентів, які входять до складу багатьох засобів догляду за шкірою, але, на жаль, вони шкідливі або навіть небезпечні, і можуть викликати небажані наслідки у людей з проблемною шкірою.

Повірте, проблемна шкіра дуже чутлива і може давати реакцію на багато компонентів.

Рекомендую переглянути свою косметику, і в майбутньому, при купівлі засобів догляду за шкірою, читайте склад і купуйте тільки те, що не містить шкідливих компонентів.

Шкідливі компоненти, які не повинні входити до вашої косметики:

**Mineral oil** – звучить чудово, але що це насправді? Технічна олія, відходи нафтохімії. Закупорює шкіру, уповільнює ріст молодих клітин, знижує бар'єрну функцію шкіри. Є частою причиною вугрів та алергічних висипів. Містить у високих концентраціях канцерогени – речовини, що є причиною онкологічних захворювань.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

**Petrolatum** - парафінове масло, нафтохімічний жир. Утримує рідину в шкірі, шляхом створення плівки на її поверхні, перешкоджає диханню шкіри та виведенню токсинів. До речі, не жир, а саме волога підтримує еластичність та тургор шкіри. Неправильні методи зволоження шкіри шкідливі та викликають передчасне старіння.

**Propilen Glycol** – також продукт нафтосинтезу. У промисловості використовується як антифриз і гальмівна рідина. При нанесенні на шкіру пов'язує жири, витісняючи рідину та важливі для здоров'я шкіри компоненти, що й досягає тимчасового відчуття гладкості шкіри. Навіть у низьких концентраціях є одним із алергенів та подразників. Проникаючи через шкіру в організм, пропіленгліколь поводить себе як протоплазмальна отрута, здатна викликати дистрофічні зміни в нирках та печінці.

**Sodium Lauryl Sulfate** - ви ніколи не побачите реклами цих речовин, тому що про їхню токсичну дію написані цілі томи спеціальної літератури. Аніонової сурфактант - це дешевий засіб, що дуже добре піниться, застосовується для знежирення двигунів і миття підлог. У косметиці використовується у 95% недорогих шампунів, гелів, зубних паст тощо. Сильний мутаген, тобто здатний змінювати інформацію про генетичний матеріал клітини. Легко проникає через шкіру та слизові та накопичується в печінці, очах, клітинах мозку та серці. Викликає поразку очей, особливо у дітей. Сприяє випаданню волосся, появі лупи, волосся стає ламким і січється. Спричиняє втрату еластичності, послаблює захисну функцію шкіри. Існує значно менш шкідливий (в десятки разів) аналог – сульфат лаурил амонію. Але через складну поетапну систему очищення у виробничих умовах значно дорожчий, тому в дешевій косметиці не використовується.

**Ланолін** – овечий смалець. Збирається із овечої шкіри. Справді, розм'якшує шар відмерлих клітин, але задушує живі. Чужорідні тваринні білки можуть викликати алергічну висипку, а тим, у кого вже є алергія, категорично протипоказані. Ланолін у косметичних засобах сам безпечний, але часто вступає в реакцію з канцерогенними речовинами, яких близько 16, оскільки сприяє їхньому проведенню в глибокі шари дерми.

**Talk** – Закупорює пори та пересушує шкіру. Затримує вуглекислий газ та токсини, викликаючи її передчасну будову.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

**Bronopolum (формальдегід)** – це консервант. Назва так ретельно маскується, так як формальдегід є найбільш канцерогенним та нейротоксичним, що викликає роздратування з усіх консервантів. Можливо причиною дерматиту. Тим не менш, випускати косметичні креми, що є прекрасним живильним середовищем для мікроорганізмів, без консервантів було б ще більшим злочином. В даний час багато компаній розробляють безпечні комплекси консервантів, що складаються з 4-5 складових, де кожен окремий компонент представлений у кількості, значно нижчій за токсичну дозу. Тому слід уникати косметики, в яку входить тільки 1-2 консерванти.

**Aluminium silicate** - дуже корозійний агент. Пошкоджує та висушує шкіру. Шкодить внутрішнім органам. Має тенденцію накопичуватися у клітинах мозку, викликаючи хворобу Альцгеймера.

**Carbomer940** - загущувач, що використовується для утворення гелів. Має сильний корозійний ефект, здатний пошкоджувати шкіру.

**Diethanolamine** – речовина, що балансує рН у косметичних засобах. Викликає роздратування.

**Lauramid Dea** – напівсинтетичний хімікат, що використовується для утворення піни та згущення гелів. Може зневоднювати волосся та шкіру, викликає свербіж, фотосенсибілізацію та алергічні реакції.

Нижче наведу ще список хімічних речовин, які є камедоногенними, тобто сприяють утворенню камедонів-чорних цяток:

Acetylated lanolin alcohol

Hexylene glycol

Decyl oleat

Dimelficon

Isopropile lanolate

Isostearic acid.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

При вивченні етикеток косметичних засобів необхідно звернути увагу і на те, де в списку інгредієнтів знаходиться речовина. Чим ближче вона до початку списку, тим більше її у загальному складі.

### **Хімічний пілінг.**

Популярна косметична процедура.

Хімічних пілінгів існує безліч, і використовуються вони для вирішення багатьох естетичних проблем.

Залежно від того, яку проблему ми хочемо вирішити, потрібно застосовувати пілінг з певним складом.

Пілінг для лікування проблемної шкіри містить, як правило, кислоти, що володіють антибактеріальним та відлущувальним ефектом. Це саліцилова, мигдальна, гліколева, коєва кислоти. Пілінг може містити або один компонент, або кілька.

Вид пілінгу підбирає лікар, залежно від того, які особливості, окрім вугрових висипів, має шкіра. Наприклад, якщо шкіра жирна, з вираженими чорними цяками, краще підійде саліциловий пілінг або комбінація кислот – саліцилова та койова.

Якщо шкіра нормальної жирності та схильна до лущення, тоді більше підійде мигдальна кислота.

Суть застосування хімічних пілінгів у тому, щоб знешкодити патогенні мікроорганізми, що викликають запалення, відлущити мертві клітини епідермісу та оновити шкіру.

Особисто я люблю ці процедури, але найчастіше використовую їх у своїй практиці не на початкових етапах лікування, де є багато запалених елементів, а на етапі коли активне запалення зменшується в результаті лікування внутрішніх причин. Вище я вже писала про те, що справжні причини вугрових висипів – це захворювання внутрішніх органів і якщо ми хочемо досягти гарного стійкого ефекту, необхідно діагностувати та якісно пролікувати їх. Для внутрішнього

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---

лікування я використовую класичну гомеопатію, мій досвід показує, що це найбільш ефективна та безпечна терапія.

Ідеальний час для застосування хімічних пілінгів - це етап коли активне запалення йде, а залишаються застійні синюшні плями та нерівності шкіри, так зване постакне. У лікуванні постакне пілінги здатні творити дива: вони сприяють якнайшвидшому розсмоктуванню цих плям, вирівнюють рельєф шкіри, прискорюють обмін речовин та кровообіг.

Пілінги чудово доповнюють внутрішнє лікування. Якщо ви маєте вугрові висипи у віці 30+, то за допомогою пілінгів можна не тільки лікувати вугревий висип, а ще й здійснювати профілактику старіння і розгладжувати дрібні мімічні зморшки.

Кожен пілінг має відлущувальну та оновлюючу дію.

Для того, щоб увімкнути процес оновлення та регенерації, кислота, яка міститься в пілінгу, повинна трохи пошкодити верхній шар клітин епідермісу, змушуючи їх відійти від шкіри. Таке невелике пошкодження нам тільки на руку, адже воно активізує синтез нового молодого колагену, завдяки якому шкіра виглядає молодшою, та й дрібні зморшки розгладжуються.

Тож ми можемо «вбити двох зайців» однією процедурою: і висипання лікуємо, і омолоджуємося.



## АНТИБІОТИКОТЕРАПІЯ У ЛІКУВАННІ ПРОБЛЕМНОЇ ШКІРИ

Антибіотики мають одне конкретне завдання – знищення мікроорганізмів.

Цей метод лікування використовують коли передбачається, що в організмі живе певна інфекція, яка спричиняє появу прищів і яку потрібно знищити. За логікою, прийнявши курс або кілька курсів антибіотиків, інфекція має загинути та прищі повинні зникнути. Але, друзі, як показує практика, не все так просто. Я бачила багато пацієнтів, які пройшли не один і не два курси такої терапії, але прищі нікуди не поділися. Іноді їх стає менше на якийсь час, але згодом все повертається. Іноді, після такого лікування прищі стають «сплячими» – тобто формується червоно-синій вузлик, який не дозріває і може місяцями сидіти на одному місці, як кажуть, ні туди, ні сюди.

Крім того, у пацієнтів, які пройшли тривалий курс антибіотикотерапії, а у разі вугрової хвороби такі курси розтягуються на тижні, або й на місяці, регенераторна функція шкіри знижується. Це проявляється в тім, що дуже довго розсмоктуються синюшно-червоні плями після зникнення прищика і частіше формуються рубці на шкірі.

А тепер поясню чому так відбувається.

Найчастіше мікроорганізми, які провокують висипання на шкірі, належать до розряду не абсолютно патогенних, а умовно патогенних. Про це я згадувала в попередніх розділах, а тут лише нагадаю, що умовно патогенні мікроорганізми це ті, які живуть у багатьох людей, але лише за певних умов вони починають поводитися як агресори стосовно нас.

Що це за такі умови? Правильно – це знижений імунітет, про це ми також говорили раніше.

Про умовно патогенну мікрофлору і про її стосунки з імунною системою розповім на прикладі такого захворювання, як молочниця. Всім відомо, що причина появи молочниці – грибок Кандіда, який живе у всіх людей в організмі. Часто молочниця проявляється після будь-яких ГРВІ і особливо, якщо проводилося лікування антибіотиками. Саме після ГРВІ знижується активність імунної системи, а антибіотик, хоч і допомагає пролікувати запалення, все ж таки залишає після себе негативні наслідки, про які ви все знаєте, і молочниця в тому числі. По факту, безпечний грибок, який є постійним мешканцем нашого

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

організму, в умовах зниженого імунітету може ставати агресором по відношенню до нас.

Коли ми говоримо про хронічну вугрову хворобу, то тут схожа історія. Часто вона виникає внаслідок того, що такі види мікроорганізмів як стрептококи, стафілококи, кліщ демодекс та деякі інші, які відносяться до умовно-патогенної мікрофлори, стають агресивними на тлі зниженого імунітету.

### ЩО Є ПРИЧИНОЮ ЗНИЖЕНОГО ІМУНІТЕТУ?

Як правило, це хронічні запальні захворювання носоглотки, наприклад, гайморит або тонзиліт, хронічні процеси в шлунково-кишковому тракті або сечостатевої системи.

Тобто, в організмі вже є захворювання, яке послабило роботу імунітету і призвело до того, що умовно патогенні мікроорганізми вийшли з-під контролю і спричинили запалення сальних залоз, що призвело до запальних висипань. А тепер, друзі, подумайте, до чого призводить тривалий прийом антибіотиків у таких випадках? Це призводить до ще глибшого пригнічення імунної системи, що не тільки не покращує стан шкіри, але й може посилювати перебіг внутрішнього хронічного захворювання, яке й спровокувало появу прищів.

Але, не хочу, щоб ви думали, що я проти традиційної медицини та проти антибіотиків, ні, це не так. Я за те, щоб вони застосовувалися лише за суворими показами, там, де вони дійсно необхідні, а не поголовно і тривалими курсами по кілька тижнів або, навіть місяців. Така терапія дуже ослаблює організм!

Повірте, для того, щоб умовно патогенні мікроорганізми перестали вирувати, викликати хронічні запалення та висипання на шкірі, необхідно допомогти імунній системі встати з колін. Коли імунітет міцний, він сам почне виробляти достатню кількість антитіл проти того виду інфекції, який зараз заважає нормальній життєдіяльності, і тоді прищі зникнуть. А після усунення запального процесу, міцний організм закличе потрібні імунні клітини до шкіри, і вони зможуть розчинити всі прищики, що не дозрівають, розгладити і оновити покручений рельєф шкіри, усунути застійні плями постакне.

Жоден антибіотик не зможе подолати умовно-патогенні мікроорганізми, які за сотні років стали нашими сусідами. А якщо ми і далі пригнічуватимемо їх

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---

антибіотиком, ми з роками отримуємо складні аутоімунні захворювання, і тоді нам буде не до прищів.

Як підняти імунну систему на боротьбу з хронічною інфекцією, щоб позбутися і хронічних захворювань і вугрової хвороби, я розповідатиму далі.



## ГОРМОНАЛЬНА ТЕРАПІЯ ХВОРОБ ШКІРИ

У мене була пацієнтка віком 21 рік, яка звернулася з висипом вугрів.

Після детального збору скарг та обстеження з'ясувалося, що є супутній діагноз полікістоз яєчників та відсутність менструації протягом 5 місяців. Зазвичай кісти у яєчниках є наслідком гормонального дисбалансу.

Як говорилося вище, частою причиною появи багатьох видів висипів на шкірі є дисбаланс статевих гормонів. І, здавалося б, висновок очевидний, провести гормональну терапію і проблема вирішена! Але не все так просто!

Давайте розбиратися, як працює гормональна терапія.

Як правило, гінеколог спрямовує вас на аналіз гормонів. Залежно від того, які гормони у нестачі, призначається препарат, що заповнюватиме недолік – це називається замісна гормональна терапія.

Іноді, якщо порушення гормонального балансу були незначними, після короткого курсу лікування організм починає сам виробляти гормони у достатній кількості. У такому разі приймати гормональні препарати потрібно недовго, і через деякий термін можна скасовувати. Якщо порушення більш глибокі, то застосовувати гормональну терапію потрібно тривалий час. Чи варто це робити чи ні, це вже особиста справа кожної людини.

Якщо не заглядати глибоко і не шукати справжніх причин появи гормонального дисбалансу, то така терапія на перший погляд здається логічною. Бракує гормону – потрібно його додати, і проблему вирішено.

Але зараз я пропоную подивитися на проблему глибше і поставити такі питання: а чому виникло порушення, чому раптом якихось гормонів почало вироблятися менше?

Відповідь може вас здивувати.

Порушення гормонального балансу виникає через захворювання органів, які відповідають за вироблення статевих гормонів: яєчники у жінок, яєчка у чоловіків, надниркові залози та гіпофіз.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Як відомо, подібні захворювання виникають внаслідок ураження цих органів патогенними мікроорганізмами: вірусами – папіломавірусом або герпесом, бактеріями та грибками – хламідії, уреоплазми. Як правило, перш ніж сформується гормональне порушення, патогенні мікроорганізми живуть у сечостатевоїх органах вже досить довго, викликаючи хронічне запалення.

Для того, щоб усунути гормональний дисбаланс, насамперед необхідно усунути хронічний запальний процес та інактивувати той вид мікроорганізмів, який викликає тривале запалення.

Традиційна медицина діє наступним чином: спочатку призначаються антибактеріальні, протівірусні або протигрибкові засоби, і після цього або одночасно гормональна терапія.

У розділі, присвяченому антибіотикотерапії хронічної вугрової хвороби, я розповідала, що цей метод лікування хороший у випадках гострих запальних процесів, але якщо ми маємо справу з хронічним запаленням, то він малоефективний.

Якщо в організмі довго живе, будь-який патогенний мікроорганізм, він вже настільки адаптувався, що антибіотик його «не дістає». Антибіотик, однак, пригнічує загострення хронічного запального процесу, яке іноді виникає при всіх хронічних захворюваннях.

Якщо ми говоримо про фундаментальне лікування хронічного гормонального дисбалансу, то тут важливо не лише нейтралізувати патогенну інфекцію, а й необхідно увімкнути власну імунну систему. Доведено, що відновлення гормонального балансу можливе лише за активної участі імунних клітин.

Імунітет - це той командний центр, який програмує органи на правильне функціонування і чітко пильнує виконання поставлених завдань.

Якщо ми дійсно хочемо лікування, то важливо м'яко, безпечно та ефективно усунути першопричину, тобто усунути запальний процес. Наступним етапом має бути відновлення нормальної функції цих органів.

Відновлення нормального функціонування органів, що синтезують гормони, можливе лише за активної участі імунної системи та внутрішніх

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

регенераторних механізмів. Простіше кажучи, ми не можемо це робити замість організму жодними ліками, ще немає таких технологій, бо на такі процеси здатен лише сам організм.

Багато лікарів вважають, що неможливо вилікувати хронічні захворювання за допомогою антибіотиків та гормонів – ці методи ефективні для лікування гострих захворювань. Тривале та багаторазове застосування цих препаратів не обґрунтоване у випадках хронічних процесів, ймовірність побічних ефектів зростає, та, до того ж, активність імунної системи знижується. Зниження імунітету, як відомо, призводить до більш складних форм існуючих захворювань та появи нових.

Є чимало методів лікування, які ефективно працюють у випадках хронічних захворювань. Одним із таких є класична гомеопатія. Вже понад 10 років я застосовую цей метод для лікування захворювань внутрішніх органів, які спричиняють висипи на шкірі.

Гомеопатія працює у всіх напрямках, необхідних для усунення хронічної інфекції та для відновлення нормального функціонування органів:

1. Вмикає механізми імунної відповіді і організм сам починає розпізнавати той вид патогенної інфекції, яка порушує роботу органів.

Внаслідок цього виробляються видоспецифічні антитіла на конкретні мікроорганізми і знищують їх. Інфекція переможена!

2. Активізує регенераторні процеси та відновлює порушення в уражених органах.

3. Відновлені та не атаковані інфекцією органи, починають самостійно виробляти необхідну кількість тих чи інших гормонів.

Гормональний баланс відновлено!

Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

---

Так, на всіх рівнях гомеопатія лікує хронічне захворювання, яке провокує висипання на шкірі.

Моя пацієнтка із полікістозом яєчників обрала лікування гомеопатією. В результаті відновився менструальний цикл, обличчя очистилося від прищів, а кісти яєчників стали потихеньку зменшуватися. У нас ще попереду чималий шлях по повному відновленню гормонального балансу та роботи імунної системи. Але у разі такого лікування людина отримує не лише чисту шкіру, а й здоровий організм.

Продовжую тримати інтригу. Докладно про гомеопатію розповім нижче.



## ЛІКУВАННЯ ПРОБЛЕМНОЇ ШКІРИ РЕТИНОЇДАМИ.

Терапією відчаю для лікування проблемної шкіри в дерматології є препарат Роаккутан та його аналоги типу Акнекутан, Акневіт, Акнетін та ін.

Ця важка артилерія і дана група препаратів призначається в крайніх випадках, коли вугрові захворювання не піддаються більш м'якій терапії.

Не люблю погано говорити про що-небудь, але скажу одне – я ніколи не призначаю цей препарат у зв'язку з величезною кількістю побічних ефектів, які ви легко можете прочитати в інструкції до цих препаратів.

Так, не сперечаюся, ці препарати можуть сприяти тимчасовому поліпшенню стану шкіри, але вони мають руйнівну дію на багато внутрішніх органів і, навіть, якщо шкіра очищається від прищів, через деякий час розвиваються складні внутрішні захворювання.

Опишу ще один випадок з моєї практики.

Дівчина 19 років звернулася з вугровою хворобою. Супутні діагнози: хронічні головні болі та доброякісна пухлина головного мозку дуже маленького розміру, дисбаланс менструального циклу та болісні менструації. До мене вона звернулася за лікуванням вугрових висипів. Так як я косметолог - гомеопат, тож, звичайно, лікую такі захворювання гомеопатією.

Однією з переваг гомеопатії є те, що вона завжди лікує організм комплексно. В результаті лікування у дівчини нормалізувався менструальний цикл, практично зникли головні болі, кількість прищів зменшилася, але повністю нам не вдавалося їх позбутися. Її пухлина знаходилася в районі гіпофіза, а як я вже писала вище – це один із органів, який відповідає за синтез багатьох гормонів. І, швидше за все – це впливало на те, що вугровий висип все ще залишався. Дівчина дуже мріяла про чисту шкіру і бажала якнайшвидше отримати результат, а не очікувати довгі місяці, поки в організмі усе налагодиться, тож вона звернулася до іншого дерматолога. Лікар призначив лікування препаратом із групи ретиноїдів. Через місяць шкіра очистилася від прищів, але у дівчинки повернулися моторошні напади головного болю з безсонням, до того ж з'явилися панічні атаки.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

МРТ голови показало, що пухлина збільшилася у розмірі, хоча раніше вже кілька років не проявляла активності. Пацієнтка знову звернулася до мене за допомогою. Коли був призначений гомеопатичний препарат, головний біль пішов, психічний стан нормалізувався, і знову проявилися прищі. Такі складні випадки трапляються не часто, але я просто хотіла показати: по-перше, серйозність порушень, які можуть викликати дані препарати, а по-друге, те, що за допомогою прищів організм виводить якісь токсини зсередини, і, часто, так рятує нас від серйозної проблеми. Наше завдання не заважати порятунку, а допомогти йому.

Всі побічні ефекти, і в тому числі ріст пухлин, описані в інструкції до цього препарату, але ми в гонитві за красою часто нехтуємо застереженнями.

В будь-якому разі, кожен може сам вирішувати, яким способом йому лікуватися та наскільки ризикувати.

Ну а тепер поговоримо про методи оздоровлення шкіри, яким я віддаю перевагу у практиці.

Я розробила комплексну програму лікування «**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**», яка містить такі етапи:

1. Дієтотерапія.
2. Очищення організму.
3. Класична гомеопатія.
4. Професійна косметологічна терапія



## ДІЄТОТЕРАПІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ШКІРИ.

Це досить розлога тема і в цій книзі, я можу надати лише основи харчування, що сприяє зменшенню запалень на шкірі.

Основна ідея такого харчування – це не короткочасна дієта. Важливо змінити спосіб життя і харчовий раціон в цілому, принаймні на той час, поки хвороба існує.

Я, можливо, говоритиму банальні речі, про які ви вже чули, але вони справді важливі.

1. Насамперед необхідно виключити продукти, що містять барвники та консерванти, оскільки, і дитині зрозуміло, що вони сприяють виникненню захворювань органів шлунково-кишкового тракту. А ми з вами вже знаємо, що ця група захворювання є причиною появи різних висипів на шкірі.



Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Крім того, небезпека консервантів полягає ще й у тому, що вони блокують роботу травних ферментів. Без ферментів ніяка їжа не може бути засвоєна. У разі, коли ферменти працюють погано, неперетравлена їжа починає гнити і блукати в кишечнику, що сприяє накопиченню гнильних токсинів і призводить до появи прищів та багатьох інших захворювань.

Тому – всі снеки і фаст фуд під заборону!!!

Було б корисно зробити індивідуальний харчовий тест для діагностики продуктів харчування, які погано засвоюються вашим організмом, на даному етапі життя. Чому я говорю «на даному етапі»? Організм змінюється щодня та робота травних ферментів, у тому числі. Якщо є певне захворювання, то деякі продукти, на цьому етапі життя можуть не перетравлюватися ферментами, а після того, як хвороба відступає, робота травного тракту налагоджується і ці ж продукти можуть засвоюватися і не шкодити. Як я вже говорила вище, якщо продукт не засвоюється, то він гнитиме, викликаючи утворення ендотоксинів, що негативно позначиться на стані шкіри. Тому важливо не тільки виключити з раціону всі потенційно шкідливі продукти, але й обмежити вживання тих, які зараз вам не підходять.

Мені відомо два способи харчового тестування:

- 1) Діагностика по крові.
- 2) Біорезонансний харчовий тест.

Ви можете використовувати будь-який з цих методів діагностики, вони обидва хороші.

У своїй практиці я використовую біорезонансний харчовий тест. У нас в клініці є спеціальна апаратура, що дає змогу визначити продукти, які конкретний організм засвоює добре, а які погано. Це тестування допомагає скласти для людини індивідуальну дієту.

Особливо рекомендую проводити подібні тести людям із алергічними дерматитами.

2. Другою умовою здорового харчування для здорової шкіри є режим.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Кількість прийомів їжі має бути 4-5 на день. Інтервали між прийомами їжі три години. У перервах між їжею не повинно бути перекусів.

У цей час можна пити тільки воду.

3. Адекватний питний режим.

Розрахувати кількість води, яка вам необхідна для здоров'я, можна за простою формулою: 0.03 помножити на масу тіла, в результаті отримаєте обсяг добової потреби води в літрах.

4. У раціоні харчування для здорової шкіри повинні бути присутні продукти, що містять:

**Омега-3** та **Омега-6** жирні поліненасичені кислоти. Дані елементи містяться в рибі, овочах, авокадо, горіхах, олії. Особливо багаті на ці елементи льняна олія та олія розторопші.

**Цинк.** Має бактеріостатичну дію. Цинком багаті такі продукти: молюски, куряче м'ясо, сир чеддер, кешью, лосось, гарбузове насіння, йогурт, бобові.

**Селен.** Як і цинк, бере участь у будові клітинних мембран і має загоювальну дію. Його максимальна кількість міститься у бразильському горіху. Інші види горіхів також багаті селеном.

**Магній.** Хоча дефіцит магнію безпосередньо не пов'язаний з появою вугрових висипів, проте він відіграє істотну роль у синтезі білка та підтримці гормонального балансу. Магній міститься в базиліку, кропі, броколі, шпинаті, мигдалі, кунжуті, насінні соняшника, кедровому горіху.

Іноді можна застосовувати харчові добавки як солей магнію (хлорид, сульфат, цитрат). Важливо пам'ятати, що магній засвоюється лише у присутності вітаміну Е.

**Вітаміни А, Е та С допомагають у боротьбі з прищами.**

Тому, щоб підвищити здатність шкіри до регенерації, і налагодити роботу імунної системи необхідно наситити організм вітамінами і мікроелементами.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Продукти з високим вмістом вітаміну С: смородина, солодкий перець, ківі, броколі, цвітна та квашена капуста, фрукти зеленого, жовтого та оранжевого кольору.

**Антиоксиданти.** Велика кількість антиоксидантів міститься в зеленому чаї, червоному та синьому винограді, шовковиці, горіхах, евкаліпті.

**Кіноа.** У цьому продукті міститься кілька унікальних компонентів, тому я виділила його окремим пунктом.

- Лізин. Допомагає якнайшвидшому загоєнню тканин, завдяки чому прискорюється процес відновлення шкірного покриву, що дуже цінно при лікуванні висипів.
- Більший вміст фосфору порівняно з багатьма видами риби.
- Фітинова кислота сприяє зниженню рівня холестерину, у зв'язку з чим знижується вироблення шкірного сала.

Вживати кіноа можна у вигляді каші, можна додавати в супи та салати.

5. Ще одним важливим правилом харчування, при існуванні висипань на шкірі, є умовний поділ продуктів харчування за сумісністю один з одним.

Акцент зроблю на найголовнішому правилі.

Не рекомендується поєднувати в одному прийомі їжі білки з вуглеводами.

Для того, щоб це зрозуміти, давайте згадаємо, які продукти відносяться до білків, а які до вуглеводів.

**Білки:** м'ясо, риба, сир, молочні продукти.

**Вуглеводи:** хліб, макарони, крупи, картопля, всі солодощі, фрукти, млинці, вареники і т.д.

Тобто не бажано їсти продукти в такому поєднанні: картопля з м'ясом або рибою, каша з м'ясом, м'ясо з хлібом і так далі.

Проводились наукові дослідження, які довели, що при вживанні цих продуктів в один прийом їжі виникають процеси бродіння, які так само формують ендотоксини, здатні посилювати перебіг багатьох запальних процесів. У тому числі запальні висипання на шкірі.

Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

---

Тому намагаємося розділяти продукти харчування.

Якщо ви хочете дізнатися всі тонкощі здорового харчування та впровадити їх у своє життя, за моєї особистої підтримки та супроводу – рада запросити вас на мій авторський онлайн-курс по здоровому харчуванню «Академія здоров'я»

Онлайн курс  
«АКАДЕМІЯ ЗДОРОВ'Я»

<https://academyslobodian.com.ua/akademiya-zdorovya>

## ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ.

Ще Авіценна говорив: «Якщо людина захворіла, перше, що вона має зробити – відмовитися від їжі, друге – зробити очисні процедури для кишечника, третє – змінити характер харчування та промити каналізаційні системи організму (лімфатичну, сечовидільну, кишечник).

Будь-який житель мегаполісу щодня піддається впливу безлічі токсинів з повітря, барвників та консервантів з їжі, шкідливих речовин із водопровідної води та безлічі інших речовин, що забруднюють організм. Кожному з нас просто необхідно періодично очищати організм від цих шлаків, які викликають передчасне старіння та різні захворювання.

Висипи на шкірі часто пов'язані з тим, що в організмі накопичуються токсини. Іноді достатньо добре почистити організм і змінити харчування, як шкіра починає очищатися і покращувати колір і тонус. У своїй медичній практиці майже завжди я починаю лікування проблемної шкіри з глибокого очищення організму. Навіть якщо висипи пов'язані з хронічними захворюваннями, про які я писала вище, все одно очищення позбавить організм токсинів і звільнить шлях для подальшого, більш глибокого лікування.

Є два види очисних процедур:

1. Express DETOX – одноденне очищення.
2. DEEP Detox – програма глибокого очищення організму від 7 до 14 днів.

### **Express DETOX**

Рекомендую робити всім людям 1 раз на тиждень починаючи з 18 років. Так само, можна проводити одноденний детокс після тривалих свят, або після відпустки All inclusive, де ви ні в чому собі не відмовляли.

Зараз розповім правила проведення Express DETOX і дам докладний рецепт. Дуже рекомендую спробувати, хоч один раз, зробити таке очищення. Ну а якщо ви впровадите її у своє життя на постійній основі один раз на тиждень, то, повірте, ви відчуєте позитивні зміни у якості шкіри та здоров'я в цілому.

Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

---

Правила для express detox.

1. У цей день виключити каву, чорний чай, м'ясо, рибу, хліб, солодощі
2. П'ять прийомів їжі кожні 2.5 години
3. Пити воду: не менше 2.5 л
4. Крім води можна пити трав'яні чаї без цукру

Набір продуктів та додаткових речовин:

1. Зелень (шпинат, рукола, кріп, петрушка)
2. Сезонні фрукти або ягоди до смаку
3. Лимон
4. Імбир
5. Мед
6. Рис
7. Лляна олія
8. Порошок «Псилліум» (цей препарат можна придбати в аптеці або замовити через інтернет).

Меню для Express Detox

1. Вранці за 30 хв. до сніданку прийняти:  
1ч. л. меду з 1 ч. л. лляної олії та запити 1 стаканом води кімнатної температури.
2. 1-й прийом їжі – зелений коктейль (рецепт нижче) – 250 мл

Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

3. 2-й прийом їжі – 200 гр. рисової каші на воді, без солі із додаванням 1 ч.л. лляної олії. Найкраще використовувати бурий нешлифований рис.

4. 3-й прийом їжі – зелений коктейль 250 мл

5. 4-й прийом їжі – 200 гр рисової каші на воді, без солі з додаванням 1 ч.л. лляної олії

6. 5-й прийом їжі – зелений коктейль 250 мл (без меду)

Рецепт "Зеленого коктейлю"

Вода питна – 200 мл

Зелень (шпинат, рукола або кріп, (можна мікс)) - 20 гр

Сезонні ягоди або фрукти (чорниця, малина, вишня, апельсин, ківі, кавун, банан і т.д.) - 50 гр

Лимонний сік – 1 ст. л.

Імбир – 5 гр (подрібнити)

Мед - 1 ч.л.

5 гр порошку «Псіліум»

Коктейль можна приготувати вранці на 2 прийоми – 1-й та 3-й прийоми їжі. На 5-й прийом краще приготувати свіжий коктейль.

Ось така нескладна дієта, повірте, принесе величезну користь вашій шкірі, фігурі та здоров'ю в цілому, якщо ви виконуватимете її регулярно 1 раз на тиждень або хоча б кілька разів на місяць.

### **DEEP Detox. Програма глибокого очищення організму OXYCLEAN**

1 раз на пів року рекомендую проводити глибоке очищення організму, тривалістю 14 днів.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Таке очищення проводиться для підтримки гарного рівня здоров'я, стрункості фігури та омолодження організму. У нашій клініці DEEP Detox включено до програми лікування багатьох захворювань шкіри.

Тут же трохи цікавіше.

Глибоке очищення організму проводиться під контролем лікаря.

**OXYCLEAN** – складається зі спеціальної швейцарської антиоксидантної дієти, що очищає, і фітокомплексу для глибокого очищення організму «OxyClean».

Для програми комплексного очищення організму **OXYCLEAN** розроблено особливий план харчування, заснований на досягненнях біохіміка Джоанни Бадвіг.

Джоанна Бадвіг (1908-2003) вважалася однією з провідних біохіміків Європи в галузі дослідження ракових захворювань, а за свої дослідження семиразово номінувалася на здобуття Нобелівської премії.

Здавалося б, який зв'язок між проблемною шкірою та онкологією?

На жаль, щонайменше, пряма: доведено, що у появі ракових пухлин, так само як і в активізації процесів запалення, винні вільні радикали.

Для протидії вільним радикалам є один спосіб – це надходження до організму антиоксидантів. На це і розрахована ця дієта.

Дієта складена на основі рослинних олій – лляна та кокосова, а також продуктів, що мають найбільшу кількість антиоксидантів, які уповільнюють процеси запалення і навіть старіння, а також є профілактикою онкологічних захворювань.

В основі дієти лежить секретний антиоксидантний коктейль!

Але знаючи інгредієнти та пропорції, його легко може приготувати кожен у домашніх умовах.

Дієта збалансована та забезпечує організм усіма необхідними компонентами для очищення організму, активізації імунної системи та підтримки високого рівня здоров'я.

**Ефекти Швейцарської дієти, що очищає:**

- Поліпшення якості шкіри, волосся, нігтів.
- Профілактика онкологічних захворювань.
- Очищення організму.
- Зниження ваги.
- Нормалізація обміну речовин.
- Допомога у лікуванні хронічних запальних захворювань.
- Підвищення загального рівня енергії.

Ця дієта застосовується вже понад 20 років у швейцарській клініці «Santa Croce» і дала чудові результати вже тисячам людей.

Тривалість дотримання цієї дієти – 2 тижні.

**Фіто комплекс для активізації імунної системи та глибокого очищення організму «OXYCLEAN»**

Щоб підтримувати хорошу роботу всіх органів і систем, важливо періодично проводити генеральне прибирання організму і підтримувати високу активність імунної системи. Тільки так, можна підтримувати красу, привабливість, здоров'я та бадьорість. Для найефективнішого очищення організму зазвичай я призначаю набір фітопрепаратів.



Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

---

Доведено, що глибоке очищення організму здатне активізувати процеси самовідновлення, і, отже, організм здатний позбавлятися хронічних захворювань.

А хороша робота імунітету захищає від тяжких хронічних захворювань і перешкоджає старінню організму.

**Фітокомплекс «ОХУСЛЕАН» має ряд ефектів, необхідних для оздоровлення шкіри:**

- Протипаразитарний ефект
- Очищення кишечника
- Очищення печінки
- Очищення лімфи
- Антиоксидантний ефект
- Зміцнення імунної системи
- Активізація обмінних процесів
- Профілактика онкологічних захворювань
- Насичення організму добовою необхідною дозою вітамінів, мінералів та амінокислот
- Очищення та покращення зовнішнього вигляду шкіри
- Зниження ваги
- Підвищення рівня енергії

Набір натуральних фітокапсул забезпечує не лише очищення організму, а й насичує його необхідною кількістю вітамінів, мінералів та амінокислот.

Система «ОХУСЛЕАН» включає тільки натуральні компоненти, які запускають природні і безпечні механізми очищення і оздоровлення організму.



Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

---

**«ОХУСЛЕАН» склад:**

**Капсула «Протиглистяй Фітовіт»:** трава звіробою, деревій, кора жостеру, листя сени, квіти і листя полину, корінь солодки, оман, насіння гарбуза, часник.

- Має протиглистяну, антибактеріальну, протизапальну дію.
- Нормалізує роботу ШКТ.
- Покращує перистальтику кишківника.
- Покращує роботу печінки. Сприяє виведенню токсичних речовин із організму.

**Капсула "Імуно-Біол":** листя ожини, плоди шипшини, листя вишні, листя чорної смородини, стулки квасолі, плоди лимона, трава гречки.

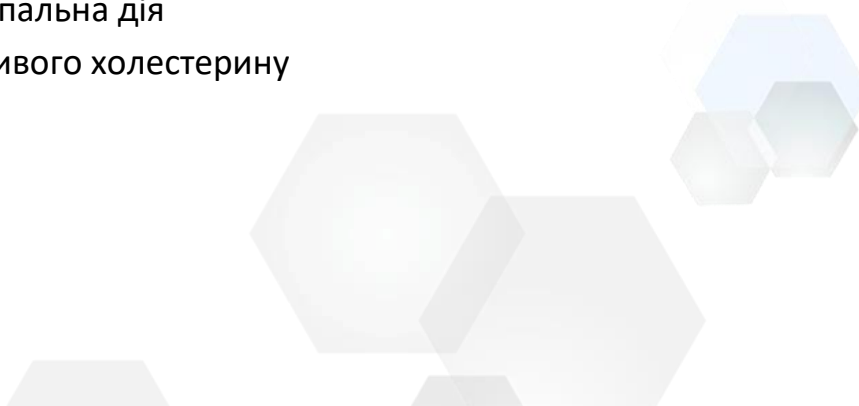
**Капсула «Лецитин-Біол»:** лецитин, арахіс, аскорбінова кислота, В-каротин, вітамін Е.

- Підвищує активність імунної системи
- Профілактика ГРВІ та застудних захворювань
- Антиоксидантна дія
- Профілактика онкологічних захворювань

**Капсула «Люцерна-Біол»:** лецитин, арахіс, аскорбінова кислота, В-каротин, вітамін Е.

- Жовчогінна, кровоспинна, антисклеротична дія
- Протимікробна, протигрибкова дія
- Гепатопротекторна, антиалергічна дія
- Сприяє очищенню дихальної та сечовивідної систем.

**Капсула "Спіруліна":**

- Джерело рослинного білка, вітамінів В1, В3, В6, міді, заліза, марганцю, магнію
  - Антиоксидантна та протизапальна дія
  - Підвищує окиснення шкідливого холестерину
  - Протипухлинна дія
  - Підвищує гемоглобін
  - Знижує рівень цукру
- 

Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

---

- Допомагає лікувати алергічні захворювання

#### **Капсула «Хлорелла»**

- Джерело 20 амінокислот, у тому числі незамінних
- Джерело ПНЖК із найбільшою біологічною активністю
- Джерело вітамінів А, В1, В2, В6, С, К, Е пантотенової кислоти, фолієвої кислоти, біотину
- Джерело мікроелементів кальцію, фосфору, магнію, калію, міді, заліза, сірки, цинку, кобальту, йоду
- Крім того, «Хлорелла» містить хлорофіл - «зелене золото»

Тривалість прийому капсул – 2 тижні. По 6 капсул 2 рази на день

Фітокомплекс рекомендується застосовувати одночасно зі швейцарською антиоксидантною дієтою.

Очисна програма «OXYCLEAN» призначається лише після попередньої консультації лікаря. Як що ви хотіли б почати оздоровлення шкіри саме з програми глибокого очищення організму , тоді перейдіть за посиланням і заповніть анкету здоров'я. Я особисто перевірю анкету і дам вам відповідь чи немає у вас протипоказів.

Анкета здоров'я <https://forms.gle/fQf5gDnjMcF8AcUw6>

Дієту та фітокомплекс «OXYCLEAN» надсилаємо поштою, якщо ви не проживаєте у Житомирі, де знаходиться наш медичний центр. Записатися на консультацію можна, написавши в дірект в інстаграм.

Instagram <https://www.instagram.com/my life woman club>



## КЛАСИЧНА ГОМЕОПАТІЯ – НАДІЙНИЙ ПРОВІДНИК ДО ЗДОРОВОЇ ШКІРИ.

У дерматології та косметології я працюю вже багато років і знаю, що захворювання шкіри складно піддаються зовнішнім стандартним методам лікування. Все це тому, що справжні причини криються у порушенні роботи внутрішніх органів та у неправильному харчуванні.

Саме тому я додатково вивчила дієтологію і закінчила Грецьку академію класичної гомеопатії. Ці дві медичні дисципліни дозволяють мені діагностувати індивідуальні внутрішні причини висипань на шкірі та лікувати їх, як кажуть, докорінно. Дієтологія допомагає коригувати харчовий раціон, що сприяє якнайшвидшому одужанню, а класична гомеопатія дає змогу ефективно лікувати внутрішні захворювання, що спричиняють появу висипів на шкірі.

Класичну гомеопатію я вивчала у Міжнародній академії класичної гомеопатії у Греції. Коли я вперше познайомилась із цією медициною, мій світ перегорнувсь. Мені, як лікарю, взагалі було незрозуміло, чому ці знання доступні лише невеликій кількості людей.



Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Гомеопатія розкрила для мене усю красу потенціалу нашого організму і його можливостей самовідновлення. Знаєте, друзі, у медичному університеті мене навчали як лікувати хвороби, але не навчали, як зберігати здоров'я. Гомеопатія розкрила для мене факт того, що коли людина захворіла, то важливо лікувати саме людину як цілісну систему, враховуючи не тільки фізичні скарги, а ще й психоемоційний стан і особливості перебігу хвороби. Тому гомеопатія дає можливість розпізнати причини виникнення захворювань і підібрати індивідуальне лікування для кожної людини. Я полюбила цей метод саме за можливість індивідуального підходу.

Спробую коротко та доступно розповісти про те, чому гомеопатія має перевагу у лікуванні захворювань шкіри.

Як я вже підкреслювала, що справжньою причиною будь-яких проблем шкіри є певне хронічне захворювання внутрішніх органів. І скільки б ми не мазали шкіру дорогими мазями та кремами, доки не усунута внутрішня проблема ми не можемо мріяти про те, що шкіра стане чистою та красивою.

Тому на самому початку лікування необхідно діагностувати внутрішні причини. Іноді це може бути одне захворювання, інколи «букет» хронічних хвороб.

У попередніх розділах я докладно розповіла про те, які саме внутрішні хвороби найчастіше є причиною хвороб шкіри.

Зараз лише коротко нагадаю їх:

- Дисбаланс гормонів сечостатевої системи
- Хронічні захворювання органів ШКТ
- Хронічні захворювання сечостатевої системи
- Хронічні захворювання дихальної системи.

У класичній гомеопатії діагностика причин проводиться за допомогою детального збору всієї історії життя та хвороб людини. На це, як правило, йде 2-3 години часу. Такий детальний збір даних дозволяє з'ясувати і пов'язати всі ланки хвороби і визначити первинну причину висипань на шкірі у кожної конкретної людини.

Оксана Слободян

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Знаєте друзі, кожна людина унікальна, у кожного свій імунітет, своя генетика, свої особливості і неможливо без такого ретельного аналізу історії хвороби конкретної людини успішно лікувати.

Підхід у лікуванні за допомогою класичної гомеопатії унікальний тим, що тут немає стандартних протоколів лікування, як у звичайній медицині. Підхід до лікування кожної людини – індивідуальний.

Після детального опитування пацієнта додатково можуть призначатися лабораторні аналізи або УЗД.

Гомеопати не призначають безліч дорогих аналізів без потреби, тільки те, що дійсно необхідно.

Після детального збору даних лікар аналізує їх і підбирає гомеопатичні ліки.

У класичній гомеопатії призначається лише одне або максимум два лікарських препарати на один прийом, навіть якщо причинами появи висипань на шкірі є кілька внутрішніх захворювань. Наприклад, у людини є і хронічний гайморит, і схильність до закріпів, тобто залучені і дихальна і травна системи.

І багатьох бентежить факт призначення невеликої кількості ліків, адже ми звикли, що для кожного органу свій препарат, а то й не один.

Зараз я постараюся пояснити, як можна за допомогою одного лікарського засобу впливати на кілька захворювань одночасно.

Справа в тому, що індивідуально підібраний гомеопатичний препарат, впливає на хворий орган не безпосередньо, а опосередковано, через імунну систему. Тобто через командний центр нашого організму – імунну систему. Гомеопатичний препарат, як пазл, вбудовується в нашу імунну систему, виправляє поломки та дає їй сили ефективно виконувати такі свої функції як:

- регуляція всіх процесів життєдіяльності
- контроль роботи органів та систем
- деактивація вогнищ запалення
- захист нас від зовнішніх впливів та багато інших важливих функцій.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Завдяки такій регулюючій дії гомеопатичного препарату імунна система значно активізується і починає працювати на повну силу. Зміцнілий імунітет бачить усі свої проблеми, як рятувальник з вежі, і починає спрямовувати свої антитіла в місця, де є хронічні вогнища запалень. Одні види імунних клітин (антитіла) знищують патогенні мікроорганізми, інші види клітин відновлюють ушкодження і налаштовують здорову роботу органів.

Наприклад, у пацієнтки є запалення яєчників, що викликане уреоплазмою. Внаслідок хронічного запалення відбувається порушення видалення гормону естрогену і це стає причиною появи вугрових висипів. Але хочу нагадати, що уреоплазма може довго жити в нашому організмі тільки якщо їй дозволяє це робити ослаблений імунітет.

Коли ми з'ясували такий зв'язок, то нам необхідно вирішити кілька задач:

1. Знищити уреоплазму.
2. Зняти запальний процес.
3. Підняти імунітет.
4. Відновити нормальний баланс статевих гормонів.

Індивідуально підібраний гомеопатичний препарат спершу діє на імунну систему, відновлюючи її нормальну роботу. Далі, зміцніла імунна система розпізнає той вид патогенної інфекції, який необхідно знищити. Як тільки ворога розпізнано, починається процес вироблення видоспецифічних антитіл. Антитіла знищують уреоплазму. Паралельно з цим імунітет виробляє інші клітини, що будуть знімати запалення і відновлювати пошкоджені тканини. Одночасно в роботу включаються регуляторні механізми, що відновлюють баланс гормонів. Коли всі процеси приходять в норму, прищі зникнуть самостійно. Нам лише необхідно буде допомогти шкіри швидше позбавитись явищ постакне. Ну а тут вже вступає в дію косметологія, де можна використати хімічний пілінг або інший метод.

В результаті такого лікування ми отримуємо міцний імунітет і позбавляємось від внутрішніх хронічних захворювань. Так усувається

Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

першопричина висипів і, як наслідок, шкіра очищається і стає здоровою та красивою.

Зазвичай запитують, як довго триватиме лікування?

Я не можу точно відповісти на нього, тому що ми, по факту, лікуємо хронічні захворювання, які живуть в організмі не один рік. Тривалість лікування залежить від тяжкості та тривалості первинного захворювання. А також від рівня здоров'я та сили імунітету пацієнта на момент звернення за допомогою.

Курс лікування зазвичай відбувається так:

1. Первинна гомеопатична консультація тривалістю 2-3 години.
2. Повторні консультації для корекції лікування, тривалістю 30-40 хвилин 1-2 рази на місяць.

В результаті, ми не просто знаходимо чисту та красиву шкіру, ми зміцнюємо імунну систему та усуваємо хронічні захворювання. А здоровий організм, як відомо, довше зберігає молодість, стрункість та відмінне самопочуття.

За фактом – це квиток у здорове та красиве майбутнє.

Ще одне часте запитання від пацієнтів: у чому різниця між фітотерапією, БАДами і гомеопатичними препаратами.

Різниця принципова, тому ще це трі різні напрямки, хоча усі вони в своїй основі мають натуральні компоненти. Крім того усі види ліків можуть містити однаковий склад, але дія на організм у кожного буде своя. Дія залежить від способу виготовлення препарату і від того, які структурні елементи рослини чи іншої сировини буде містити лікарський засіб.

Розповім на прикладі препаратів з ромашки. Це буде непроста інформація, тому будьте уважні, як що ви дійсно бажаєте зрозуміти чому гомеопатія може лікувати складні хвороби.

І фітотерапія, і гомеопатія мають препарати з ромашки, так у чому ж різниця?

Різниця полягає у методі отримання діючої речовини.

## КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ

Для фітотерапевтичного препарату з ромашки готують настійку або відвар. Якщо розглядати ці засоби через примзу хімії, то ми бачимо, що це молекулярні розчини. Коли готують ліки з ромашки, як гомеопатичний засіб, то на молекулярний розчин здійснюють вплив кінетичною енергією, що спричиняє вивільнення квантової складової молекули. Тобто розкривають інший потенціал речовини. Завдяки такій дії ромашка у гомеопатичному препараті справляє на організм дію, що відрізняється від тої, що проявляє та сама ромашка у фітопрепараті. Гомеопатичні ліки готують тільки спеціалізовані аптеки, які мають державну сертифікацію. В Україні всього не більше десятка таких аптек. А от у Європі гомеопатичні препарати продаються майже у кожній аптеці, про це я знаю від своїх пацієнтів, що виїхали від початку війни. Я продовжую їх лікувати консультуючи онлайн. А препарати вони без проблем купують у багатьох європейських країнах.

Щоб було більш зрозуміло, як можливо з однієї тієї ж природної біологічної речовини отримувати різні ефекти, покажу на прикладі, який точно вам відомий. Усі ми знаємо таку речовину, як водень. У молекулярному стані це абсолютно нейтральна речовина, яка входить до складу повітря, яким ми усі дихаємо. Але якщо над цією молекулою спричиняють певну дію і вивільняють з неї атоми, то утворюється воднева атомна бомба. З абсолютно нейтральної речовини вчені отримали вибухову речовину. Ось на скільки кардинальні відмінності проявляють речовини під певним впливом енергії.

Так само і гомеопатичні ліки, що виробляються методом дії кінетичної енергії на рослини, отрути тварин та мінерали дають можливість отримати потужні речовини, що взаємодіють із тонкими регуляторними механізмами нашого організму. Така взаємодія дозволяє лікувати складні захворювання.

Гомеопатія досить складна наука, і вона буде ефективною лише тоді, коли її призначає лікар, що додатково навчався у гомеопатичній академії і вміє використовувати її правильно.

Дуже сподіваюсь, що мені вдалося донести складну інформацію простою мовою.

Вже більше 10 років я лікую своїх пацієнтів саме гомеопатією і маю безліч гарних результатів, де люди отримали можливість повернути і здоров'я і гарну шкіру.

Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

---

Якщо вам відгукується в серці моя філософія здоров'я і ви прагнете мати гарну, чисту шкіру за допомогою комплексної методики «Код здорової шкіри», тоді просто напишіть мені особистий лист і мій помічник зв'яжеться з вами та запише на консультацію. Ви можете отримати мою консультацію особисто у клініці «Оксиліон», що розташована у м. Житомир, або ж онлайн, якщо ви проживаєте у іншому місті, чи навіть у іншій країні. Я візьму вас за руку та ми разом підемо до чистої здорової шкіри по стежці здоров'я.

Пишіть сюди записатися на онлайн або офлайн лікування до мене особисто

<https://www.instagram.com/my life woman club>

Ще раз хочу нагадати, що програма «Код здорової шкіри» містить такі етапи:

1. Попередня консультація.
2. Корекція харчового раціону.
3. Програма глибокого очищення організму [«Oxyclean»](#).

<https://academyslobodian.com.ua/oxyclean>

4. Індивідуальне лікування внутрішніх захворювань, що спричинили висипання на шкірі за допомогою класичної гомеопатії.

5. Косметологічні процедури. Якщо ви мешкаєте у Житомирі, ви можете отримати косметологічну допоміжну терапію в моєму медичному центрі «Оксиліон» <https://www.oksilion.zt.ua> . Якщо ви проживаєте в іншому місті, то на онлайн-консультації вам будуть надані рекомендації щодо того, які косметологічні процедури ви можете пройти у свого косметолога у своєму регіоні.

Оксана Слободян  
**КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ**

**ПРО АВТОРА.**

**Слободян Оксана Олександрівна**

практикуючий лікар косметолог, дієтолог,  
класичний гомеопат із медичним стажем  
понад 18 років.

Автор методики  
глибокого очищення організму  
[«Oxyclean»](#)

**Детально...**

Автор міжнародного жіночого  
онлайн клубу і платформи  
здорового харчування  
та способу життя «[Джедаї легкості](#)»

**Детально...**

Засновник медичного центру біоакінгу та  
естетичної медицини «[Оксиліон](#)»

**Детально...**



Ідея створення даної книги народилася, коли з'явилося усвідомлення того, що накопичилося багато знань та практичного досвіду в оздоровленні організму та комплексному лікуванні захворювань шкіри. У одного лікаря немає фізичної можливості пояснювати кожній людині індивідуально, у чому причина появи висипів, чому стандартні методи лікування не допомагають, а також приділити час для того, щоб донести важливість комплексного методу лікування.

Книга дає можливість розкрити всі аспекти та секрети набуття чистої шкіри. великої кількості людей.