

Алевтина Корзунова

# Очищение организма при кожных заболеваниях



Алевтина Корзунова

**Очищение организма при  
кожных заболеваниях**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Очищение организма при кожных заболеваниях / А. Корзунова —  
«Научная книга», 2013

Интерес к лечению средствами фитотерапии людей, страдающих кожными заболеваниями, в последнее время возрос, несмотря на большой опыт лечения и многочисленные перспективные исследования в области фармакологии. Это связано с тем, что медикаментозная медицина не всегда высокоэффективна в лечении дерматозов, не всегда позволяет полностью избавиться от страданий (не только физических, но и моральных), связанных с данным видом заболеваний, некоторые больные не всегда могут переносить многие виды медикаментов. Все это и заставляет обратиться людей, имеющих кожные патологии, к народным методам лечения.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 6  |
| Глава 1                           | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

# **Алевтина Корзунова**

## **Очищение организма при кожных заболеваниях**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Введение

### **Здравствуйте, мои дорогие читатели!**

Я очень рада, что вы решили прочитать мою очередную книгу.

В этой книге я хочу поговорить о проблемах лечения и профилактики кожных заболеваний, ведь на сегодняшний день она остается одной из наиболее актуальных в современной дерматологии. Так как дерматозы зачастую являются отражением состояния всего организма, для эффективной терапии некоторых из них необходимо проводить лечение, которое было бы направлено на регуляцию пищеварительной, нервной, эндокринной и выделительной систем.

За последние десятилетия в силу активного роста и развития научно-технической, промышленной отраслей со всеми отрицательными последствиями их деятельности на окружающую среду и человека в частности во всем мире стало наблюдаться усиление тенденции к росту заболеваемости и более тяжелому течению ряда дерматозов, таких как псориаз, эритродермии, дискератозы, лимфомы, красная волчанка, пузырьчатка и пр. От этих заболеваний страдает в некоторых (особенно промышленно развитых) странах до 30 % населения.

Широко используемые медикаментозные (глюкокортикостероиды, антигистаминные, антибиотические, иммуномодулирующие, витаминные препараты и др.) и физические (лазеро-, баро-, гелио-, бальнеотерапия и др.) методы лечения и профилактики рецидивов кожных заболеваний не всегда позволяют полностью от них избавлять. Во многих случаях заболевания носят хроническое и подострое течение, тем самым оказывая отрицательное влияние на психику, эмоциональное состояние человека.

А между тем имеется значительная группа натуральных средств (лекарственные фитопрепараты, продукты пчеловодства, разгрузочно-диетическая терапия, гомеопатические препараты, ароматические масла и пр.) и методов, которые могут с успехом применяться в терапии больных с дерматозами.

Растительные препараты имеют определенные преимущества перед синтетическими лекарственными средствами, так как наблюдается биологическое родство между биологически активными веществами растений и физиологически активными веществами организма, также с их использованием появляется возможность длительного и безопасного их применения; они обладают поливариантностью (многонаправленностью) действия, а при кожных заболеваниях, в лечении которых лекарственные растения являются дополнением терапевтических возможностей дерматолога, способствуют устранению нежелательных побочных явлений от целого ряда препаратов (антибиотики, кортикостероиды, ПУВА-терапия и др.). Лекарственные растения позволяют чаще их использовать в противорецидивном сезонном лечении (март – октябрь), особенно у детей и людей пожилого возраста, для которых это оправдано из-за большого количества сопутствующих заболеваний (сердечнососудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, печени, эндокринных органов и пр.).

## Глава 1

# Лекарственные формы и препараты, биологически активные вещества, содержащиеся в них

Перед тем как перейти к основной части книги, т. е. к описанию и способам лечения основных или часто встречающихся кожных заболеваний, хотелось бы напомнить о существующих растительных лекарственных формах и препаратах (настойках, отварах, настоях, присыпках, мазях, суспензиях, пастах, соках, пластырях и др.), об способах их приготовления, действии и использовании в домашних условиях.

**Настои и отвары** являются водными вытяжками из растений. Причем настои готовят из трав, листьев, цветков, плодов и семян, а отвары – из коры, корней, корневищ, некоторых плодов и плотных листьев (толокнянка, брусника). Вода для приготовления настоев и отваров из сырья, не содержащего сильнодействующих и ядовитых веществ, берется из расчета 1: 10. Настои и отвары применяют только свежеприготовленными. Хранить их можно двое суток в прохладном месте или в холодильнике.

**Настойка** – жидкая лекарственная форма – прозрачное, более или менее окрашенное спиртовое, спиртово-эфирное или эфирное извлечение, полученное методом настаивания или вытеснения. В домашних условиях лекарственное растительное сырье измельчают для улучшения выхода содержащихся в нем алкалоидов, гликозидов и других веществ, заливают спиртом, эфиром или их смесью в соотношении 1:10, ставят в теплое место на 14–15 дней и периодически взбалтывают. Затем настойку фильтруют и используют по назначению. Недостаток настоек: содержат балластные вещества (белки, слизи, смолы, дубильные вещества и др.).

**Экстракт** – это сгущенные извлечения, которые из-за сложности их приготовления в домашних условиях чаще приготавливают на фармацевтических предприятиях, – проще воспользоваться готовым экстрактом, купленным в аптеке. По консистенции экстракты делятся на жидкие, густоватые, густые. Экстрагирование производят при помощи растворителя: воды, спиртов различной концентрации, эфира в соотношении 1:5, 1:1.

**Соки** – это жидкие лекарственные формы, получаемые при переработке мелко нарезанных органов растений, свежих овощей, плодов, корней и клубней. После измельчения на мясорубке или соковыжималке их отжимают вручную через кусок плотной марли или прессом. Остаток смешивают с небольшим количеством воды, извлечение сока повторяют. Полученный сок содержит все растворимые в воде составные компоненты растений. Используют свежие, консервированные или стерилизованные соки.

**Сборы** – это смеси нескольких разновидностей измельченного растительного сырья. Сборы могут быть дозированными и недозированными. Из сборов готовят настои и отвары, предназначенные для приема внутрь, курения, окуривания помещений, полоскания горла и т. д.

**Мази** – это еще один вид лекарственной формы, имеющий вязкую консистенцию, используемый только для наружного применения. В состав мазей входят лекарственные вещества и мазевая основа. Мазевой основой могут служить вазелин, ланолин, глицерин, спермацет, пчелиный воск, гидрогенизированные жиры и другие жироподобные вещества. Применение той или иной мазевой основы диктуется необходимостью придания мази определенных свойств. Так, вазелин почти не всасывается кожей, поэтому его применяют в мазях, оказывающих лечебное действие на ее поверхности. Ланолин хорошо всасывается кожей, обеспечивает проникновение в кожу лекарственного вещества и стойкость мази. Основы часто сочетаются друг с другом.

Мази могут иметь не только лечебное, но питательное и косметическое назначения. В качестве лекарственного вещества в мазях в последнее время используются фитопрепараты, или лекарственные травы. Они могут быть в порошкообразном (порошок травы чистотела), жидком (экстракт элеутерококка, родиолы, настойки календулы, шалфея, сальвина, хлорофиллипт, ротокан и др.), маслообразном (масло облепихи, шиповника, розы, эвкалипта, клещевины, камфоры и др.) видах.

**Пасты** – это густые мази для наружного применения, которые включают в себя не менее 25 % порошкообразных веществ и мазевую основу. Если лекарственные вещества, входящие в состав пасты, составляют менее 25 %, то недостающую массу дополняют индифферентными порошками (крахмал, тальк и др.).

Пасты применяют главным образом для лечения экссудативных форм кожных заболеваний как подсушивающее средство и для рассасывания выраженных инфильтратов кожи. В качестве компонентов пасты нередко используют экстракт родиолы, порошок чистотела, тысячелистника, подорожника и др.

**Суспензии** – это дисперсные системы, в которых относительно крупные твердые частицы взвешены в жидкости: воде, глицерине, жидком масле. Размер частиц колеблется от 0,1 до 10 мкм. Применяют суспензии внутрь, наружно и внутримышечно. Перед употреблением их следует взбалтывать. Суспензию, содержащую серу, салициловую кислоту, касторовое масло, экстракт родиолы, используют при ладонно-подошвенном и себорейных формах псориаза.

**Суппозитории** – это дозированные лекарственные формы, твердые в обычных условиях и расплавляющиеся при температуре тела. Они состоят из лекарственного вещества и основы, предназначены для введения в прямую кишку. Свойство быть твердыми и расплавляться при температуре тела придает им основа, в качестве которой используют масло какао, растительные, животные и др. жиры и их сплавы с воском. В зависимости от назначения суппозитории бывают вагинальные и ректальные.

Помните, к сожалению, встречаются случаи самолечения, результатами которых могут быть серьезные осложнения: крапивница, аллергические реакции, анафилактический шок, отравления. «Самодельное» лечение, конечно, ведется без ясного анализа не только болезни, но и свойств лекарств. При этом теряется драгоценное время и прогрессирует болезнь. Неумелое самостоятельное использование лекарств может нанести большой вред здоровью и вызвать новое заболевание (кандидоз, нефрит, диабет, болезни крови, опухоли и др.).

Способствуя восстановлению нарушенных функций организма, некоторые лекарства (особенно сильнодействующие) могут неблагоприятно влиять на другие функции организма или отдельные органы и ткани, особенно у детей и стариков. Чаще это наблюдается при длительном применении лекарств или их значительных дозах. Поэтому перед началом лечения своей болезни с помощью фитотерапии необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом. Также перед началом лечения необходимо узнать о назначении биологически активных веществ, химических соединений, которые содержатся в растениях и оказывают на организм человека те или иные воздействия. В лекарственных растениях идентифицированы и исследованы алкалоиды, полисахариды, эфирные масла, органические кислоты, антибиотики, витамины, комплекс минеральных веществ, дубильные вещества, кумарины, хиноны, аминокислоты, смолы и др. Многие лекарственные формы содержат несколько биологически активных веществ одновременно.

Количество биологически активных веществ растения зависит от его вида, условий произрастания, времени сбора, способа сушки и т. д. Мы же остановимся более подробно на некоторых биологически активных веществах из растений, которые наиболее часто встречаются в лекарственных растениях.

**Алкалоиды** – это сложные азотсодержащие соединения, количество которых не одинаково в растении и колеблется в зависимости от времени года и места произрастания. На вкус алкалоиды горькие. Некоторые из них ядовиты. Богаты алкалоидами растения семейства пасленовых и маковых.

В лечебной практике используют соли алкалоидов, многие из которых являются ценными лекарственными веществами, например солянокислый морфин, сернокислый атропин и др. Заслуживают внимания в лечении кожных заболеваний алкалоиды из чистотела большого. Они обладают широким спектром антимикробной активности, ингибируют рост грамположительных и грамотрицательных микробов, простейших, патогенных мицелиальных и дрожжеподобных грибков, а также некоторых актиномицетов и грибков, вызывающих глубокие микозы, также они оказывает лечебный эффект при гнойных отитах, стоматитах, декубитальных язвах, альвеолярной пиоре и других заболеваниях. Определенное терапевтическое действие они проявляют в терапии псориаза: быстро (в сравнении с преднизолоновой мазью или антисептиками) ликвидируя воспалительные явления и способствуя эпителизации.

Некоторые виды алкалоидов обладают противовоспалительными свойствами, близкими действию кортизона и используются для получения гормональных препаратов. Заслуживают внимания такие алкалоидсодержащие растения, как наперстянка, якорцы стелющиеся, лук, морозник, паслен, пеструм, юкка славная, солодка голая (трава, и особенно корень ее, может быть сырьем для получения препаратов противовоспалительного, противоязвенного и гормонального действия).

**Эфирные масла** – это летучие органические вещества со своеобразным ароматическим запахом, которые синтезируются растениями и представляют собой чаще всего терпены или их производные. Содержание эфирных масел в разных видов растений неодинаково: от следов до 2–3 %. Наибольшее количество эфирных масел в цветках, листьях, плодах. Масла плохо растворяются в воде, но значительно лучше в эфире, хлороформе и спирте. Эфирные масла нестойкие, очень чувствительны к повышению температуры. Поэтому особое внимание следует уделять правилам сбора, сушки и обработки эфиромасличных лекарственных растений.

Некоторые эфирные масла обладают противомикробным свойством (мята, шалфей, можжевельник, береза, полынь и др.). Благодаря целебным свойствам широко применяются в лечении псориаза.

**Органические кислоты** – это группа органических соединений со свойствами кислот, образующихся в результате биохимических процессов в клеточном соке большинства растений и находящихся в растворенном состоянии в виде солей в тех или иных пропорциях в различных частях растений (корни, листья и др.). Чаще всего встречаются яблочная, щавелевая, лимонная, муравьиная, янтарная, виннокаменная, бензойная кислоты. Особенно богаты органическими кислотами овощи и фрукты. Установлено фармакологическое действие органических кислот. Так, некоторые кислоты обладают бактерицидными, гипохолестеринемическими, дезинтоксикационными свойствами.

Салициловой, бензойной, коричной кислотам свойственно противовоспалительное действие. В фиалке трехцветной, тысячелистнике, полыни, ромашке содержится салициловая кислота. До 0,9–3,7 % органических кислот (преимущественно лимонной и отчасти яблочной) находится в плодах шиповника. Применяют при всех дерматозах. Яблочная, винная, лимонная, салициловая кислоты содержатся в плодах ежевики сизой, которую принимают внутрь в виде отвара (20,0:200 мл) листьев или сухих плодов по 1/3 стакана до еды 3 раза в день, назначают при экземе, нейродермите, витилиго, гиперкератозах, псориазе, облысении и некоторых других болезнях.

**Антибиотики** – особые вещества микробного, растительного или животного происхождения. Они способны подавлять рост и размножение болезнетворных микроорганизмов. Известно несколько сотен тысяч антибиотиков, большая часть которых – продукт жизне-

деятельности различных микроорганизмов. Антибиотики растений называют фитонцидами. Содержание фитонцидов зависит не только от вида, но и от индивидуальных особенностей отдельных растений, от почвы, на которой они произрастают, погоды, времени года и т. д. Активные растительные антибиотики имеются в чесноке, луке, крапиве, березе, дубе, сосне, клюкве, бруснике, черемухе. Они с успехом используются в лечении и профилактике многих заболеваний, причем с каждым годом все шире. При местном применении растительные антибиотики стимулируют регенеративные процессы поврежденных тканей.

**Гликозиды** – это твердые органические вещества, встречающиеся в растениях, очень горькие на вкус.

В дерматологии применяют антрагликозиды, которые встречаются в растениях гречишных, крушиновых, лилейных (алоэ) и др. Они находятся в клеточном соке растений в растворенном состоянии. Агликоны (вид гликозида) содержатся в ревене, щавеле и заслуживают внимания при лечении псориаза. Сапонины – гликозиды, не содержащие в своем составе азота. С водой они образуют пену. Сапонинсодержащие растения используются для приготовления общеукрепляющих, стимулирующих и тонизирующих препаратов, что особенно важно в проведении медикаментозной реабилитации больных псориазом. Сапонины выделены из некоторых видов растений, в частности солянок, смолавок и астрагалов.

Иридоиды – природные биологически активные вещества, относящиеся к гликозидам. Эта группа природных биологически активных веществ проявляет противогрибковую, антибактериальную, противовоспалительную, ранозаживляющую и другие виды биологической активности. Содержатся в ясеннике Бессера, марене красильной и подмареннике русском.

**Дубильные вещества (таниды)** – это органические соединения с сильно выраженным дубящим действием. Ими богаты кора дуба, корневище лапчатки, трава зверобоя и др. Дубильные вещества широко используются как вяжущие и противовоспалительные средства, особенно в дерматологической практике при лечении таких распространенных и тяжелых кожных заболеваний, как экземы, дерматит, пузырьчатые дерматозы, псориаз, гипергидроз и др.

**Полисахариды** – это сложные углеводы, необходимые для жизнедеятельности животных и растительных организмов. Установлена антибиотическая, противовирусная и противоопухолевая активность некоторых полисахаридов растительного происхождения. К ним относятся камеди, пектины, слизи, инулин, клетчатка и крахмал.

Камеди – коллоидные клейкие вещества различного химического состава, которые выделяются из естественных трещин и надрезов стволов деревьев в виде густой массы, постепенно высыхающей на воздухе.

Пектины – соединения, входящие в состав межклеточного вещества растений. Они участвуют в обезвреживании находящихся в организме ядовитых веществ. Отмечена антидотная активность некоторых пектинов.

Слизь – безазотистые вещества, близкие к пектинам и целлюлозе, используемые как обволакивающее лечебное средство при некоторых дерматозах в виде компрессов или припарок. Инулин – запасной полисахарид растений семейства сложноцветных и колокольчиков, построенный из остатков Д-фруктозы и 6 %-ной Д-глюкозы. Плохо растворим в холодной и хорошо – в горячей воде. Содержится в корнях инулиноносных растений: топинамбур (земляная груша), георгиновый цикорий, которые показаны больным сахарным диабетом.

Крахмал – полисахарид, продуцируемый высшими растениями. Используется в виде присыпок, болтушек и мазей в детской дерматологической практике.

Клетчатка – главная составная часть растительных клеток, относящаяся к группе несхароподобных полисахаридов, улучшает обмен веществ, способствуя выведению из организма продуктов обмена и т. д. Клетчатка является бесспорным ценным лечебным средством при хронических дерматозах с нарушением моторной и секреторно-выделительной функции пищеварительного тракта.

**Тритерпеноиды** – это вещества, по строению и стереохимическим свойствам близкие к стероидам. Несмотря на то что выделено огромное количество тритерпеновых соединений, этот класс веществ пока еще не может быть отнесен к широко применяемым в практике. Наиболее известны и достаточно часто используются тетрациклиновые тритерпеноиды, пентациклические тритерпены.

Одним из первых таких препаратов стала глицирретиновая кислота, входящая в состав сапонины солодки, известная под названием «глицирризин» или «глицирризиновая кислота». Хотя солодка используется в народной медицине в качестве лекарственного средства очень давно, широкое применение глицирретиновой кислоты началось несколько десятков лет назад. Перечень тетрациклиновых тритерпеноидов не ограничивается производными глицирризиновой кислоты. Известный с древнейших времен женьшень в числе других биологически активных веществ содержит гликозиды тритерпеноида панаксадиола.

**Кумарины** – это природные соединения, находящиеся во многих растениях семейства зонтичных: дуднике, горичнике, прангосе, порезнике, дягиле, борщевике, пастернаке и др. Фармакологические исследования производных кумаринов показали, что некоторые из них обладают фотосенсибилизирующим, желчегонным и седативным действием. Фотохимиотерапия, так называемое комбинированное применение псоралена и ультрафиолетовых облучений, известна более 2000 лет в древних Индии, Китае, Египте. Благодаря успехам фотохимии, фотобиологии, техники УФО метод продолжает совершенствоваться.

**Пигменты** – группа органических соединений, имеющих красящие свойства. Они содержатся главным образом в клеточном соке растений и образуют желтую, красную, синюю, фиолетовую и другие окраски. Растительные пигменты обладают дезинфицирующими и ранозаживляющими свойствами. В народной медицине многих стран и народов пигменты с успехом используются при гипергидрозе, экземе и инфицированных ранах. Водные растворы некоторых пигментосодержащих растений применяют для лечения ожогов, инфицированных ран, псориаза (хна, клевер, грецкий орех и др.).

**Минеральные вещества** представлены солями неорганических кислот, которые входят в состав клеток и межклеточных жидкостей, гормонов, витаминов, ферментов и др. Большую группу лекарственных препаратов составляют естественные комплексы макро– и микроэлементов в виде водных вытяжек (отвары, экстракты). Преимущество данной лекарственной формы состоит в естественном комплексировании и количественном соотношении минеральных веществ, прошедших физиологический контроль.

В холосасе, например, выявлены такие микроэлементы, как железо, марганец, медь в концентрации от 0,15 до 5 мг/100 г, а в экстракте корня женьшеня – кальций, калий, натрий, железо, алюминий, кремний, барий, стронций, марганец и титан (И. И. Брехман, 1957).

Действие биологически активных веществ может быть активизировано или ингибировано содержащимися в них микроэлементами. Минеральные вещества извлекаются корнями растений из глубоких слоев почвы и накапливаются в стеблях, листьях и плодах. Так, корни бобовых концентрируют медь, молибден, свинец, хром, титан, стронций, барий, а их плоды концентрируют медь, марганец и никель. Медь в организм человека поступает с пищей, с током крови проникает во все клетки, ткани и органы и также быстро выделяется из них, при этом участвуя в процессах обмена веществ, в частности в тканевом дыхании, пигментообразовании и т. д. Микроэлемент повышает невосприимчивость организма к некоторым инфекциям, связывает микробные токсины и усиливает действие антибиотиков. В овощах и фруктах содержится 3–23 мг/100 г меди. Много ее в яблоках, шпинате, моркови, картофеле, капусте и грибах.

Марганец необходим для нормального роста детей. Он принимает участие в усилении гипогликемического эффекта инсулина и снижении содержания сахара в крови, противодействует жировой дегенерации печени, снижает уровень общих липидов. Богаты марганцем соя,

горох, ржаной хлеб, пшеничные и рисовые отруби, картофель, помидоры и особенно красная свекла.

Никель оказывает стимулирующее влияние на ферментативные процессы, обладает некоторыми гипогликемическими и диуретическими свойствами. Много никеля в гречихе, моркови и салате. Кобальт активно участвует в процессе образования гормонов щитовидной железы и содержится во многих пищевых и лекарственных растениях. Им богаты красная свекла, редис, зеленый лук, шпинат. Несколько меньше его в арбузах, тыкве и цветной капусте.

Цинк обнаружен во всех клетках и органах высших животных и человека. Он благотворно влияет на физическое развитие, участвует в кроветворении, размножении, обмене углеводов, жиров и белков. К продуктам, содержащим много цинка, относятся пшеничные и рисовые отруби, бобовые, лук, шпинат, грибы.

Магний является активатором большого количества ферментативных реакций организма и ускоряет биосинтез белков и процессы иммунитета.

**Витамины** – это сложные органические вещества, продуцируемые растениями, которые необходимы для осуществления нормального обмена веществ. Они включаются в состав большинства ферментных систем организма и служат для нормального обмена белков, жиров и углеводов. Изредка можно наблюдать алиментарный гиповитаминоз, который развивается при недостаточном содержании витаминов в пище. Значительно чаще встречается вторичный, эндогенный, авитаминоз, или гиповитаминоз, который может развиваться на фоне истощающих хронических инфекций (кандидоз, дисбактериоз и др.), заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта. В этих случаях всасывание витаминов в желудке и кишечнике снижается или нарушается их превращение в биологически активные формы путем переамирирования, фосфорилирования и других процессов.

Относительная витаминная недостаточность возникает и в стрессовых ситуациях, к которым относится любая болезнь, в том числе и дерматологические заболевания; при этом организм расходует гораздо больше витаминов, чем их содержится в рационе питания. Установлено благоприятное терапевтическое воздействие витаминов на течение многих патологических процессов в организме, в том числе на заболевания кожи.

Известно около 30 витаминов, основным источником которых для человека является пища. Некоторые витамины (В, D) синтезируются в организме. Потребность в витаминах для организма различна и зависит от возраста, характера работы и т. д. Рассмотрим значения для здоровья некоторых из них. Витамин В<sub>1</sub> (тиамин) способствует нормализации нарушения обмена жиров, белков и углеводов. При его недостатке уменьшается тканевое дыхание и происходит накопление пировиноградной кислоты. Нормализует нарушенный обмен в коже при некоторых дерматозах. Содержится главным образом в семенах злаковых и бобовых растений, в картофеле, капусте, моркови, помидорах. Если в организме недостаточно витамина В<sub>1</sub> ухудшается аппетит, отмечаются расстройства деятельности пищеварительного тракта, слабость, головокружение, в дальнейшем развивается полиневрит. Тиамин вместе с витаминами А и С применяют при псориазе.

Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин). В случае недостатка в организме рибофлавина замедляется рост, появляется слабость, снижаются работоспособность и острота зрения, отмечаются патологические изменения в слизистой оболочке ротовой полости. Богаты витамином В<sub>2</sub> квашеные овощи, пивные дрожжи. Относительно много этого витамина в проросшей пшенице и ржи, зеленом горошке и орехах. Эффективен при лечении псориаза, экземы, пузырчатки и др.

Витамин В<sub>3</sub> (РР, никотиновая кислота) – недостаток его ведет к тяжелому заболеванию – пеллагре. Витамин принимает участие во многих обменных процессах, особенно при расщеплении углеводов и в окислительно-восстановительных процессах. Содержится в молоке, мясе, белых грибах, гречневой каше, овощах и фруктах. Витамин применяется при лечении псориаза с наличием гиперхолестеринемии, васкулитов.

Витамин В<sub>5</sub> (пантотеновая кислота) регулирует углеводный, белковый и жировой обмен, принимает участие в нормальной функции эпителиальной ткани. Широко распространен в природе. В значительных количествах встречается в пивных и пекарских дрожжах, овощах, плодах и зерновых. При недостатке В<sub>5</sub> развивается депигментация, появляются усталость, утомляемость, происходят патологические изменения кожного покрова.

Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин) – это соединение, которое участвует в белковом и липидном обмене. При его недостатке развиваются себорейный дерматит, хейлит, выпадают волосы. Витамин эффективен при экссудативном псориазе.

Витамин В<sub>12</sub> (цианкобаламин) необходим в кроветворении, для синтеза нуклеиновых кислот, регенерации нервных волокон и применяется в комплексной терапии больных псориазом. Содержится в основном в продуктах животного происхождения.

Витамин В<sub>13</sub> (диорон, калиевая соль оротовой кислоты) играет важную роль в белковом и углеводном обмене. Содержится в дрожжах и плесневых грибах.

Витамин В<sub>15</sub> (пангамовая кислота) проявляет липотропное действие, повышает коэффициент поглощения кислорода в процессе клеточного дыхания. Обнаружен в семенах многих растений, рисовых отрубях. Есть сообщения о применении витамина В<sub>15</sub> при псориазе внутрь в виде таблеток пангамата кальция, а также при склеродермии, трофических язвах голени и пр.

Витамин В<sub>с</sub> (фолиевая кислота) – это провитамин фолиевой кислоты (витамина М). Играет большую роль в процессах кроветворения, синтеза белка. Содержится в бобовых растениях, цветной капусте, шпинате, грибах, дрожжах и т. д. В терапии больных псориазом витамин В<sub>с</sub> применяют в виде таблеток и порошков.

Витамин И (биотин) – витаминоподобное соединение, поскольку синтезируется в организме человека. При недостатке его в организме развивается сквамозный дерматит, напоминающий себорею и детскую экзему. Богаты биотином бобовые растения, картофель и дрожжи. Имеются указания на эффективность этого витамина при псориазе (внутри по 10–30 мг/сут).

Витамин С (аскорбиновая кислота) регулирует окислительно-восстановительные процессы, оказывает детоксическое и десенсибилизирующее действие. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям и внешним отрицательным воздействиям, улучшает функцию кроветворения. При недостатке его развивается слабость, появляются боли в мышцах, раздражение и кровоточивость десен, расшатывание и выпадение зубов, кровоизлияния в кожу, суставы, внутренние органы и др. Аскорбиновая кислота широко распространена в природе. Ею богаты плоды шиповника, ягоды черной смородины, яблоки, слива, земляника, зеленый лук, капуста, укроп, петрушка. Много витамина С в хвое сосны, ели, кедра и лиственницы, во многих лекарственных растениях. С профилактической и лечебной целью витамин С рекомендуется при многих заболеваниях, в том числе псориазе.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.