



## Исцелиться от прыщей

Под таким углом вы ещё не смотрели!

Психологические причины акне. Аюрведическое лечение.

---

## Знакомство

---





Меня зовут Полина Лоза, уже 6 лет я работаю психологом, коучем, консультантом по Аюрведе. Аюрведа – это древнейшая система лечения болезней, в основе которой лежит идея о трех дошах (упрощённо, - природные силы, выстраивающие тело и психику), дисбаланс которых вызывает болезни. Аюрведа использует натуральные средства в лечении и индивидуальный подход.



Я решила написать данную книгу, потому что у меня самой были серьёзные проблемы с кожей. Надеюсь, она сможет вам помочь избавиться от акне и жить более полной и насыщенной жизнью без комплексов.

В конце данной книги приведён глоссарий с основными терминами.

### **Связаться со мной:**

Контакты: Полина  
телефон +79167415536  
сайт <http://h-psy.ru/>  
 <http://vk.com/polinav23>  
 <http://facebook.com/polina.loza>  
 [belosnejnaya1](https://t.me/belosnejnaya1)  
 [we@h-psy.ru](mailto:we@h-psy.ru)

# **Оглавление**

<b><i>Моя история акне. В чём я нашла выход.....</i></b>	<b><i>1</i></b>
<b><i>Почему не получается избавиться от прыщей. Мифы об акне .....</i></b>	<b><i>3</i></b>
Миф №1. Прыщи возникают в результате деятельности бактерий .....	3
Миф №2. Питание не влияет на прыщи.....	4
Миф №3. Влияние гормонов на появление прыщей.....	6
Миф №4. Влияние секса на акне.....	7
Миф №5. Стресс не является причиной прыщей. ....	7
Миф №6. Вылечить прыщи можно таблетками. ....	9
Миф №7. Вылечить прыщи можно переливанием крови .....	11
<b><i>Психологические причины возникновения прыщей .....</i></b>	<b><i>11</i></b>
<b><i>Выход есть. Как решить психологические проблемы и исцелить свою кожу .....</i></b>	<b><i>14</i></b>
<b><i>Консультация «Здоровая кожа» .....</i></b>	<b><i>15</i></b>
<b><i>Глоссарий .....</i></b>	<b><i>16</i></b>

---

## Моя история акне. В чём я нашла выход

---

Когда мне было 13 лет, у меня начались проблемы с кожей. Это были прыщи, которые не проходили ни от каких мазей и кремов. Мама повела меня к врачу, там взяли соскоб с кожи и обнаружили клеща демодекс. Мне прописали 2 мази, которые были жутко агрессивными по действию. Нужно было наносить мазь на лицо, оно начинало дико гореть, жечь, но приходилось терпеть. Мазь должна была уничтожить клеща. Прыщиков становилось меньше, но при этом лицо начало чесаться, кожа сохла и слезала с меня хлопьями. Я также полностью отказалась от сахара и всяких красителей, усилителей вкуса и прочее, пила много воды. Пробовала разные крема и дарсонваль. Всё это либо не помогало вообще, либо давало временный сомнительный эффект. Я пыталась решить проблему только местно, что-то намазать на себя. Отказалась от вредностей в еде, не думая о том, что проблема идёт изнутри, и что особое влияние оказывает моё психологическое состояние.

Уже много лет спустя я узнала, что клещ демодекс обитает в сальных железах почти всех здоровых людей, в том числе и тех, у кого хорошая беспроблемная кожа. И что лечить его нужно только в совсем запущенных стадиях акне. В общем, меня лечили не от того.

Учась в школе, я начала очень сильно комплексовать, боялась видеть своё отражение в зеркале, а когда сталкивалась с ним, у меня резко понижалось настроение. Ещё хуже я себя чувствовала, когда какой-нибудь доброжелатель, у которого с кожей всё хорошо, пытался мне помочь советом или предложением использовать какой-то крем. В этом момент я чувствовала, что проваливаюсь под землю. Мне хотелось чтобы люди не замечали моих угрей, или хотя бы ничего не говорили. Это было очень болезненно. Но то, что было в школе - это ещё цветочки.

А вот когда я стала студенткой и жила в общежитии, вот тут-то начались настоящие кожные проблемы. Я вела не очень здоровый образ жизни: могла всю ночь гулять в ночном клубе, танцевала, дышала табачным дымом. Иногда выпивала алкоголь. Потом весь день могла проспять или, наоборот, не выспавшись пойти в университет. Тело ломило от усталости. Дико хотелось спать. Сил не было. Встаешь утром в последний момент и бежишь в универ, закидываясь по ходу сникерсом, потому что не успеваешь зайти в столовую и нормально позавтракать. В обед кушаешь какой-нибудь пирожок, а ночью снова в клуб. Какое-то время я так жила. И всё это очень плохо сказывалось на моей коже.

Меня расстраивало и угнетало, что кто-то пьет кока-колу, кушает гамбургеры и сникерсы, курит, а у него идеальная кожа. «Чем я хуже?» - думала я. Почему у меня не так? И поэтому я действовала как маленький капризный обиженный ребенок: «назло маме

отморозу уши». Позже, познакомившись с Аюрведой, я поняла ЧТО делала не правильно, и насколько сильно сама подтачивала и без того неидеальное здоровье.

Я прошла через всё: «скинорен», «клензит С», «базирон», а также всякие аптечные мазилки и разрекламированные крема и умывалки, в том числе из профессиональных линий по уходу за проблемной кожей. Я пила оральные контрацептивы, пробовала разные диеты и системы питания. Ничего не помогало. Плохо ещё то, что я не знала настоящей причины своего акне, а также того как работает кожа (взаимосвязь стресса, кожи и гормонов).

Несколько раз я посещала врачей дерматологов, но ни один из них мне не помог. Некоторые даже ухудшили ситуацию. После этого я практически потеряла веру во врачей.

Я пробовала лечить саму себя при помощи методов нашей народной медицины. Результаты были временными и нестабильными. Я посещала косметологов, мне делали чистки, пиллинги, маски, советовали уходовые крема. Эффект длился максимум месяц. Я даже ходила к народному целителю, но и он мне не помог.

Всё стало меняться, когда я начала работать со своими психологическими проблемами. Я заметила, что после такой проработки моя кожа очень быстро очищалась и становилась здоровой. Но эффект был не совсем полным, т.к. чего-то не хватало. До тех пор пока я не познакомилась с Аюрведой.

Я привыкла серьёзно погружаться в интересующую меня тему, поэтому и к изучению Аюрведы подошла ответственно. Я обучилась на Аюрведических курсах по Дравйагуне – это раздел Аюрведы о продуктах, веществах и травах, и их применении для решения конкретных проблем со здоровьем. И сейчас провожу частные консультации.

Таким образом, знания Аюрведы и методы работы с психологическими проблемами идеально сложились в единую картину того КАК нужно правильно и целно подходить к устранению причин акне.

---

## Почему не получается избавиться от прыщей. Мифы об акне

---

Расскажу вам несколько распространённых мифов о прыщах. Это то, во что обычно верят те, у кого никогда не было прыщей и даже те, у кого они есть. Очень важно избавиться от иллюзий, чтобы не тратить своё время и деньги впустую.

### **Миф №1. Прыщи возникают в результате деятельности бактерий.**

Есть очень распространенное заблуждение о том, что проблемы с кожей – это внешние проблемы, всё дело в бактериях или клещах, живущих на коже и создающих акне. Следовательно, нужно применять наружные методы. Такие как мази, крема, маски, присыпки, тоники, умывалки и прочее. Нужно убивать клеща демодекса и бактерии - тогда будет вам чистая кожа.

Но если бы всё было так просто, люди бы уже решили эту проблему чем-то намазавшись. Мази и крема обычно вообще не помогают, а в лучшем случае их помощь длится недолго. Через какое-то время происходит привыкание, бактерии на вашей коже адаптируются и прыщи цветут еще пышнее. Но даже если что-то помогает, им нужно мазаться вечно, потому что оно не лечит причину, а убирает следствие.

Кроме того, все эти умывалки, лосьоны, крема для проблемной жирной кожи обычно очень агрессивны и нарушают ваш естественный защитный слой на коже. У кожи ухудшается иммунитет, барьерные функции слабеют, и инфекции, бактерии, пыль, грязь ещё больше усугубляют её состояние.

В Аюрведе акне называется Youvana Pidaka. Youvana означает молодость, а Pidaka - кожная сыпь. Другие аюрведические названия: Mukha dooshika (то, что вредит красоте лица), Padmini kantaka (раздражающее) и т.д.

Аюрведа полагает, что в лечении акне часто пренебрегают такими важными факторами, как токсичные компоненты крови, продукты обмена веществ, гормональный дисбаланс, стресс, плохое кожное здоровье.

Кроме того, появление главных виновников возникновения акне, - бактерий *Propionibacterium acnes* и *Propionibacterium granulosum* и других, - является следствием нарушения кожного иммунитета, а не причиной. Посудите сами, когда наше эмоциональное состояние стабильно, когда мы спокойны, наш иммунитет хорошо функционирует, и мы можем не бояться болезни. Вы, наверное, помните случаи из своей жизни, когда чувствовали себя хорошо, гуляли по лужам или вас продувало ветром, попали под дождь, кто-то на вас чихнул, а вы не заболели? Также и здесь. Если с организмом и психикой всё в порядке, бактерии не повредят вашей коже. Такие

бактерии и клещи живут и на нормальной коже здоровых людей, но к прыщам не приводят. Поэтому лечить акне только наружно – глупо, долго и дорого. **Искать нужно корень болезни и лечить его.**

Также неверно утверждение, что чем больше мы очищаем лицо, тем лучше. Опять же так мы нарушаем естественную защиту кожи. Больше - не значит лучше. Люди, которые думают, что прыщи возникают у нечистоплотных людей и проблему можно решить дополнительной порцией мыла, глубоко ошибаются.

Я не говорю, что вам нужно забыть о внешнем уходе за кожей. Внутренние и внешние меры в комплексе могут улучшить состояние вашей кожи. В качестве внешнего ухода, я бы рекомендовала вам использовать Аюрведические травы: маски на основе ниима, куркумы, манджишты/марены красильной, гудучи, амалаки, мускатного ореха, розы. Они очень хорошо влияют на кожу, очищают от лишнего жира, убирают воспаления и красноту, делают поры чище и помогают справиться с пост-акне, рубцами, шрамами. Вы можете скачать и почитать мою книгу на эту тему [здесь](#).

### **Миф №2. Питание не влияет на прыщи.**

В следующий раз как услышите это высказывание, попросите доказательств.

Эта неверная информация пришла из одной статьи, опубликованной доктором Джеймсом Фултоном в Журнале Американской медицинской ассоциации в 1969 году. Доктор Фултон изучал 30 подростков (14 девочек и 16 мальчиков) и 35 молодых заключенных мужского пола от легкой до умеренной степенями акне. Ассоциация производителей шоколада Америки снабдила исследования двумя видами сладких батончиков - один «с» и другой «без» шоколада. Оба батончика были сделаны в основном из жира и сахара и в них было примерно одинаковое количество калорий (557 и 592 калорий в каждом). Подопытные добавили ещё по одному батончику к своей обычной повседневной трапезе в течение 4 недель. Ничто не изменилось в их рационе во время эксперимента, кроме добавления конфеты. Доктор Фултон и его коллеги подсчитали количество прыщей на лицах. 46 из 65 субъектов остались прежними, у 10 были улучшения и у 9 ухудшения. Неудивительно, что у всех подопытных скорость выведения кожного сала выросла на 60% с добавлением любого вида батончика с высоким содержанием жира и сахара («с» или «без» шоколада). Кожное сало является жирным веществом кожного секрета. Тем не менее, результаты этого исследования имеют серьезные недостатки, и совершенно неуместно говорить, что диета не имеет ничего общего с акне, т.к. ученые проверили только влияние шоколада, но не жира и сахара на кожу.

У меня были разные периоды в жизни. Иногда я действительно думала, что питание не влияет на кожу. Моим доказательством было то, что вот некоторые же едят фаст-фуд и пьют фанту, а у них чистая красивая кожа. Значит, еда не влияет на кожу.

Но задумайтесь вот о чём. Кожа - самый обширный орган нашего тела. У разных людей разные органы и системы являются мишенями, т.е. более слабыми и склонными заболеть в случае дисбаланса. Мы не можем видеть, что происходит внутри человека, питающегося в Макдоналдсе. Возможно, его организм достаточно молод и силен, чтобы выдерживать нагрузку от нездоровой пищи. А может быть, его органами-мишенями является сердце или печень, а кожа не является мишенью. И тогда со временем у него проявится болезнь сердца, а кожа будет оставаться такой же чистой и здоровой.

У нас же с вами органом-мишенью может являться кожа. Вероятность, что вы заболите акне гораздо сильнее, если ваш отец или мать имели акне. Роль наследственности в развитии угревой болезни заключается в следующем: генетически заложен тип кожи, уровень чувствительности клеток сальных желез к воздействию половых гормонов, особенности местного иммунитета.

**Поэтому нужно перестать завидовать людям, которые едят всё что хотят и обладают красивой кожей. Уясните себе раз и навсегда: вы – не они.** Вам нужно узнать какая пища влияет именно на вашу кожу, что делает её более красивой и здоровой и чего следует избегать именно вам.

Аюрведа даёт исчерпывающий ответ на данный вопрос. Когда я начала питаться по Аюрведе, достаточно строго соблюдая данный стиль питания, я увидела, что у меня значительно сократилось количество прыщей и кожа стала менее воспалённой.

У нас есть много противоречивых знаний о том, что правильно есть, а что нет. Но обычно системы питания не учитывают вашу природную конституциональную особенность тела и ума, а также природу вашей болезни и необходимые действия для урегулирования дисбаланса. Аюрведа же учитывает все эти факторы.

Итак, что вкратце я могу вам порекомендовать:

- свести к минимуму кислое, острое, соленое;
- сладкое можно, но это должны быть изделия из грубой цельной муки с небольшим количеством масла и сахара;
- реже пить кофе;
- не пить кефир или йогурт на ночь, как многие привыкли;
- свести жиры к минимуму: красное мясо, рыбу и все кисломолочные продукты;
- можно готовить с небольшим количеством масла, но лучше не жарить;
- основу вашего питания должны составлять цельные зерновые крупы, бобовые, овощи и фрукты;
- не принимать пищу раньше, чем переварилась предыдущая (т.е. не кушать без чувства голода);
- несочетаемые продукты тоже могут давать прыщи. Например, бананы не сочетаются ни с чем молочным, молоко не сочетается с солью и т.д.



Почему так важно придерживаться здоровой диеты? Согласно Аюрведе прыщи – это заболевание питта и капха доши, главным образом питты. Если вы знакомы с Аюрведой, это может вам о чём-то сказать. Питта - горячая, поэтому вам нужно охладить организм, но не за счёт льда и погружения себя в холодильник, а за счёт употребления продуктов, охлаждающих и успокаивающих ваш организм.

Капха тяжелая и маслянистая, поэтому вам нужно есть то, что легко переваривается и не является жирным. Спустя примерно месяц подобного питания вы заметите улучшение своей кожи. Но не стоит забывать о том, что каждый человек индивидуален. Важно учитывать особенности психики и тела, включающие сложность протекания болезни, возраст, персональную физическую и психическую конституцию, наличие психосоматических причин, время года и влияние других заболеваний, если они есть.

### **Миф №3. Влияние гормонов на появление прыщей.**

Вы, наверное, слышали о том, что прыщи возникают у подростков и молодых людей из-за изменения гормонального фона. В этом есть большая доля истины, но не всегда гормоны являются причиной прыщей.

Например, известный косметолог Дженис Сарра Смит пишет: *«Логично было бы предположить, что у всех, страдающих от акне, высокий уровень мужских половых гормонов в крови. Но исследования показали, что это верно только для 50-70% женщин с акне. Так что не у всех уровень андрогенов нарушен. Интересно также, что не у всех людей с гормональным нарушением появляются прыщи. Выходит, что фактором, определяющим, будет ли человек страдать от акне, является чувствительность к андрогенам, и она может быть наследственной. Согласно исследованиям, у однояйцевых близнецов развивается одинаковый тип акне в то время как у двойняшек такого может и не быть.»*

Согласно Аюрведе, сбой гормонов является следствием общего дисбаланса дош. Дисбаланс происходит от стрессов, неправильного питания и образа жизни. Следовательно, наладив свой эмоциональный фон, а также соблюдая подходящее для вас питание и образ жизни, можно выправить свой дисбаланс до уровня здорового организма. А следом подтянется и кожное здоровье, избавление от прыщей.

Если проблема в чувствительности рецепторов к половым гормонам, тут также поможет правильная анти-акне диета по Аюрведе, использование трав и хорошее душевное самочувствие, т.к. стресс оказывает очень мощное влияние на гормональную систему.

## **Миф №4. Влияние секса на акне.**

Весьма распространено мнение о том, что если у вас прыщи, то вам не хватает секса, и поэтому наладьте свою сексуальную жизнь и ваша кожа исцелится. Это и так и не так одновременно.

Во-первых, людям с избытком андрогенов действительно может хотеться секса больше.

Во-вторых, секс и правда влияет на гормональный фон, но нельзя сказать однозначно в какую сторону: положительную или отрицательную. Дело вот в чём: у мужчин и женщин разные гормоны участвуют в сексуальном акте. В целом секс положительно влияет на гормональный фон женщины за счет выделения эстрогенов и окситоцина, однако пролактин высвобождает андрогены и не позволяет гормональному уровню сместиться в сторону эстрогенов, что ухудшает кожу.

Также секс положительно влияет на гормональный фон мужчины выделением окситоцина и гликогена, стимулируя активность иммунной системы, поглощение глюкозы и угнетает развитие патогенной микрофлоры. Однако секс высвобождает пролактин (влияющий на выработку андрогенов) и серотонин (влияющий на выработку пролактина), что не очень хорошо для кожи.

В-третьих, Аюрведа и Тибетская медицина говорят о том, что кожные заболевания имеют причиной психологическую составляющую, т.е. очень связаны с состоянием ума. А на успокоение ума, увеличение чувства удовлетворенности жизнью, секс оказывает благоприятное воздействие. Поэтому занятия сексом с любимым человеком рекомендуются для улучшения состояния кожи. Но это не значит, что нужно кидаться на каждого встречного во имя великой цели - избавления от прыщей. Наоборот, это может ухудшить ситуацию, особенно это касается психики женщин.

## **Миф №5. Стресс не является причиной прыщей.**

О как же это далеко от истины! Длительный интенсивный стресс – это основная причина болезней кожи. Тибетцы говорят, что поры кожи являются воротами через которые внутренние праны (энергии), соотносимые с нашим умом, взаимодействуют с внешними пранами. Кроме того, стрессы портят кровь и вызывают дисбаланс дош в организме. Выходя из равновесия доши вредят органам-мишеням.

Современные исследования говорят о том, что во время стресса в организме выделяются гормоны адреналин и кортизол, которые очень сильно влияют на кожу.

Стресс - это физиологическое или органическое расстройство, сопровождающееся нарушениями обмена веществ. Сильное постоянное напряжение приводит к тому, что

эластичные волокна кожи растягиваются, происходят судороги лицевых мышц, кожа теряет свою упругость, молодость и красоту.

Кандидат биологических наук Е. Аитова, доктор медицинских наук И. Рудаков, Ю. Хайновская в книге «Стресс, кожа и здоровье» пишут о том, что: *«Стрессоры (то, что вызывает стресс) могут негативно воздействовать на кожу и при этом не очень сильно влиять на прочие органы и системы. В других же случаях действие стрессора направлено на весь организм, а кожа страдает лишь косвенно. Немало стрессоров вызывают одновременно нарушение функций как кожи, так и всего организма. С возрастом кожа становится более уязвимой, а ее способность к восстановлению снижается. Длительное и сильное действие стрессора ухудшает состояние кожи.»*

Негативные эмоции являются едва ли не важнейшей причиной проблем с кожей. Неудовлетворённость своей жизнью, постоянные заботы, страхи за себя и за близких, неприятности на работе, плохое настроение, депрессия – вот далеко неполный перечень эмоциональных стрессоров.

Рассмотрим некоторые гормоны стресса.

**Кортизол** вызывает повышение сахара в крови, избыток которого стимулирует процессы изменяющие свойства коллагена. Изменённые молекулы коллагена меняют свойства кожи — она становится жесткой, снижается естественная продукция гиалуроновой кислоты, которая служит натуральным увлажнителем кожи. Более того, кортизол ставит под угрозу эффективность естественного барьера кожи, что позволяет влаге еще больше испаряться. Снижение барьерных функций сопровождается повышением чувствительности (в том числе фоточувствительности) кожи, увеличением её сухости; создаются условия для инфицирования и воспаления кожи. Следствие этого – легкая ранимость кожи, длительное и неправильное заживление при повреждениях, истончение кожи, растяжки и старение.

Избыток кортизола также стимулирует синтез жиров, что приводит к накоплению жира в органах и увеличивает продукцию кожного сала.

**Адреналин** также негативно влияет на кожу. Под его действием происходит спазм капилляров кожи, уменьшается приток крови, что лишает её жизненно важных питательных веществ и кислорода, что в целом приводят к бледному, жёлтому цвету лица. У некоторых людей под воздействием стресса, наряду со спазмированием сосудов, на соседних участках происходит их резкое паретическое расширение, и проявляется это красными, застойными пятнами на коже.

В состоянии стресса в кишечнике в больших количествах вырабатываются гистамины. Они являются причиной появления сыпи, мелких прыщиков, повышения чувствительности кожи к различным раздражителям.

К великому сожалению, в экстренных ситуациях кожа относится к «второстепенным» органам. Полагают, что во время стресса организм забирает у кожи более трети всех питательных веществ и отдает их более важным, с его точки зрения, органам. В результате этого кожа испытывает недостаток в нутриентах и энергии, ее защитные системы ослабевают, становятся менее способными противостоять неблагоприятным воздействиям».

Чтобы победить стресс, нужно устранить его причину. Но стресс вызван не самой ситуацией, а нашим **отношением** к ней. Мы привыкли жить и действовать в рамках своей привычной жизненной колеи. Нам сложно увидеть проблему с другой стороны, а то и с нескольких сторон. Нередко бывает, что мы самостоятельно не можем достаточно глубоко погрузиться в исследование своей проблемы. Нам не хватает опытного руководства, поддержки, дополнительного внимания. Поэтому так важно найти подходящего вам специалиста, который поможет разобраться в психологических причинах акне.

### **Миф №6. Вылечить прыщи можно таблетками.**

Предположим, вы уже поняли, что одними наружными способами вам не решить проблему акне, а нужно искать проблему внутри. Что обычно предлагает современная медицина в этом случае? Таблетки и/или переливание крови. Это могут быть оральные контрацептивы, антибиотики, витамины. Но всё это очень опасно для организма. Одно «лечит», другое калечит.

Прежде чем лечиться такими способами, почитайте аннотацию к препарату, особенно обратите внимание на «противопоказания» и «побочные действия». Меня всегда настораживал список «показаний к применению», состоящий из пары строчек, и список побочки и противопоказаний подобных лекарств, занимающий полстраницы/страницу.

В наше время люди любят получать быстрый результат, не обращая внимания на возможные негативные последствия. Но в длительной перспективе это очень глупо ведь это касается вашего будущего здоровья.

Давайте рассмотрим следующие механизмы действия оральных контрацептивов:

- 1) угнетение секреции гонадотропных гормонов (за счет гестагенов);
- 2) изменение pH влагалища в более кислую сторону (влияние эстрогенов), а в кислой среде хорошо размножаются грибы, в частности кандиды, являющаяся условно патогенным микроорганизмом;
- 3) повышение вязкости шейечной слизи (гестагены);

- 4) употребляемое в инструкциях и руководствах словосочетание «имплантация яйцеклетки», которое скрывает от женщин абортивное действие гормональных контрацептивов.

В статье «Гормональная контрацепция и здоровье женщин» врача акушера-гинеколога Бойко Н.Н., говорится: *«После создания очередного поколения гормональной контрацепции нам сообщают, что они более «очищены», действуют «мягче», безвредны. Это очередной рекламный трюк и ложь. А если говорится заведомая ложь, значит скрывается правда. Правда, же в том, что гормональные контрацептивы оказывают разрушительное действие на организм. И широкое использование женских половых гормонов с целью контрацепции – крупный фармакологический эксперимент XX столетия».*

Что касается антибиотиков для лечения акне, думаю, вы без труда найдете информацию об их вреде в интернете.

Если же говорить о витаминах, то здесь тоже есть свои недостатки и риски. Всё-таки витамины в таблетках – это синтетические препараты, они не свойственны нашему организму, ему сложно понять, что такое в него поместили и что дальше делать с этой химией. Если вы съедите апельсин, то организм будет знать, что с ним делать. Он усвоит нужные витамины и вещества и выведет ненужные. Если вы примете таблетку, то здесь возникают трудности, потому что это что-то инородное непонятное для тела. Так нарушается естественный баланс тела, который в случае болезни особенно шаток. Непонятные вещества преобразуются в токсины. Кроме того, ученые до сих пор спорят о нормах потребления в день какого-то витамина или минерала. Нет единого мнения на сей счёт. Мы все разные. И потребности у нас тоже разные.

Наше тело имеет древнюю историю и своё понимание о питательных веществах. Химия нашего тела складывалась тысячелетиями, а та химия, что мы имеем сейчас, появилась сравнительно недавно.

Часто можно слышать от людей, страдающих проблемами кожи, что у них недостаток какого-то витамина в организме, например витаминов группы В (и ладно бы эти люди делали такие выводы исходя из анализов, а не рекламы или слухов). Но вместо того, чтобы разобраться с тем, почему этот витамин у них в недостатке (а часто это связано с нарушениями огня пищеварения, который расщепляет и усваивает вещества из пищи) и дать организму травы, специи, которые улучшат этот огонь, а также естественные источники этих витаминов, человек начинает употреблять витамины. Это не столь большое зло, как оральные контрацептивы или антибиотики, но всё же это может усилить дисбаланс организма.

## Миф №7. Вылечить прыщи можно переливанием крови.

Если говорить об эффективности метода переливания крови для лечения акне, то этот способ либо вообще не помогает, либо помогает ненадолго. Врачи верно установили, что чистота крови связана с чистотой кожи. И для того, чтобы кожа очистилась, нужно чистить кровь. Чистить, а не гонять по кругу. В данном же способе используется ваша собственная неочищенная кровь, та же самая, что и привела к проблеме акне. И стимулировать иммунитет организма за счёт введения в него вредных веществ, ядов из крови – не очень хорошая идея.

Процедура достаточно болезненная. Введенная кровь долго рассасывается. Нужно работать над самой причиной загрязнения крови, а зачастую это стресс. Ведь со временем, если причина не устранена, кровь снова будет загрязняться, и прыщи снова появятся.

Вот почему у людей, проходивших переливание крови, проблема возвращается.

**Есть натуральная безвредная альтернатива – применение Аюрведы, а также проработка коренного психологического конфликта, который вызвал сбой в вашем организме.**

---

### Психологические причины возникновения прыщей

---

*«Все болезни от нервов». Ф. Зак*

Кожа является индикатором не только физического, но и душевного здоровья человека. У человеческого эмбриона кожа и нервная система развиваются из одного зачатка эктодермы.

Кожа обладает свойством специфической органной предрасположенности к реакции на стресс. Выделяют три составляющие, определяющие возникновение болезни: психологический склад личности, провоцирующая жизненная ситуация, которая имеет особое эмоциональное значение для человека и может бессознательно оживить его конфликт, конституциональная предрасположенность (уязвимость органа).

Вы, наверное, слышали о психосоматике. Это связь тела и психики. Эмоции отражаются на теле, тело проявляет их в виде болезней. Первые сообщения, относящиеся к области психодерматологии, стали появляться еще в конце XVIII в., тогда же и появляется термин

«невроз кожи». Этим термином обозначают кожные заболевания, в основе которых лежат «невротические конфликты», сопровождающиеся тревогой.

*«Опасным стало не оружие врага, а слово. Эмоции человека, изначально призванные мобилизовывать на защиту, теперь чаще подавляются, встраиваются в специальный контекст, а со временем извращаются, перестают признаваться их хозяином и могут стать причиной разрушительных процессов в организме».*

Радченко.

Фрейд писал: «Если мы гоним проблему в дверь, то она в виде симптома лезет в окно». В основе психосоматики лежит механизм психологической защиты, который называется вытеснением. Это значит, что мы стараемся не думать о неприятностях, отмахиваться от себя проблемы, не анализировать и не встречать их лицом к лицу. Вытесненные таким образом проблемы переходят с уровня межличностных взаимоотношений (социального) или психологического (нереализованных желаний и стремлений, подавленных эмоций, внутренних конфликтов) на уровень физического тела.

Приведу некоторые возможные психологические причины проблемной кожи:

- 1) Мы можем сказать, что кожа – это наш контакт с миром. Нереализованное желание иметь более теплый и близкий контакт с окружающими порождает излишне жирную кожу.
- 2) Также кожа защищает нас от окружающего мира. Когда мы чрезмерно реагируем на то, что о нас думают другие, или нас ранит то, что они сказали/сделали, наше тело дает ответную реакцию в виде гормонального сбоя, воспалений, сыпи, пятен, зуда. Вы, наверное, заметили, что высыпания на коже возникают на открытых участках тела, это тоже не случайно.
- 3) Мы можем желать что-то скрыть, утаить от кого-то, возможно, прикрыть свою несостоятельность, неуверенность, никчемность, или какую-то конкретную информацию о нас и нашей жизни. Мы хотим выглядеть лучше, чем мы есть, но тело показывает наличие такой лжи в виде болезней кожи.
- 4) Другие негативные эмоции, влияющие на кожу: гнев, злость, раздражение, обиды, депрессия, угнетенное состояние, нежелание жить, подавление эмоций.
- 5) Конкретные негативные эпизоды, переживания, состояния единичного характера или накопившиеся и давшие болезнь коже. Наше физическое тело представляет собой «запоминающую систему» (Фрейд), поэтому даже стресс, пережитый однажды, может запечатлеться в тканях и со временем привести к болезням.

Вы и сами можете попробовать отследить на что реагирует ваша кожа. Для этого нужно быть к себе очень внимательным, с интересом отнестись к изучению моментов, когда вас прыщит больше, чем обычно. После каких событий это происходит. Включите самонаблюдение:

- какое событие или ситуация предшествовали ухудшению кожи? С кем, с чем это было связано?
- какие мысли и чувства вызвало у вас это событие?
- какие мысли и чувства возникли в то время когда вы заметили, что вас запыщило?
- какие мысли и чувства возникают у вас по этому поводу теперь, когда стрессовая ситуация позади?

Возможно, в результате вы поймёте, что ваша кожа так остро реагирует лишь на определённые ситуации.

Кроме того, само наличие акне вызывает дополнительный стресс. Вы переживаете, что ваша кожа несовершенна и что это видят другие, думаете о том, ЧТО они думают о вас, как они на вас смотрят и что видят. Ваша самооценка падает, вы становитесь все более неуверенными в себе, замыкаетесь, не выходите из дома или выходите только по необходимости, выкладываете в сеть ретушированные фотографии, или не выкладываете вообще. Видя людей с красивой здоровой кожей, вы завидуете им и вините себя, будто сами виноваты в том, что у вас прыщи, считаете, что вас обделила судьба или вас кто-то: проклял, наслал порчу, вы нагрели в прошлой жизни и расплачиваетесь сейчас, корите свою наследственность.

Из-за всего этого вы замыкаетесь в себе и заикливаются на собственных проблемах, не видя, что происходит вокруг. Не присутствуете в своей жизни, а живёте идеями о своем несовершенстве, надеясь, что когда-нибудь ваша кожа очистится, и тогда-то вы заживёте. Но проходит год, два, три, пять, десять, а вам ничего не помогает. Надежда тает. Вы так и не начали жить как хотели, но продолжаете бороться с прыщами.

К тому же, возможно, у вас не складывается личная жизнь, вы полагаете, что такая прыщавая вы никому не нужны, и заранее отталкиваете от себя людей.

Чрезмерная концентрация на своей внешности вызывает дополнительное напряжение, порождающее стресс и негативные эмоции. Если вы смотрите в зеркало и первым на что обращаете внимание - это угри, и вы хотите побыстрее их чем-нибудь намазать/замазать, избавиться, - то вы уже пойманы в капкан идеи собственного несовершенства. Вы наверняка считаете, что так не должно быть. Но это не то действие, которым вы можете себе помочь. Подобная жалость к себе вам может лишь вредить.



---

## Выход есть. Как решить психологические проблемы и исцелить свою кожу

---

Когда вы сталкиваетесь с ситуацией, которая требует напряжения ваших сил, происходят три быстро сменяющие друг друга явления: само событие, ваше восприятие события, реакция тела на ваше восприятие этого события. Вы можете автоматически реагировать на событие как на угрозу вашей целостности, а это приводит к ухудшению здоровья кожи.

**Поэтому главное, что мы должны помнить, стресс – это не само событие как таковое, а наша психологическая реакция на него.**

Говорят, что выход там же, где и вход. Чтобы исцелить кожу, нужно найти то, что вызывает её болезнь и освободиться от этого.

Когда у вас проблемы с кожей, вы попадаете в замкнутый круг: стресс вызывает прыщи, отражение в зеркале вызывает стресс, и организм снова в стрессе производит прыщи. Чтобы выйти из этого, нужно разомкнуть цепь хотя бы в одном звене. А лучше рассмотреть всю цепь целиком. Это бывает очень сложно сделать самостоятельно, потому что вы привыкли смотреть на себя и ситуацию под определенным углом, опускаясь в изучении своей проблемы на одну и ту же глубину. Когда же есть дополнительное внимание, работать с проблемой гораздо легче. Глубокое переживание негативных ситуаций, породивших стресс и прыщи, новое видение себя, своего тела и своей жизни, изменение отношения к проблеме, избавление от заикленности на своей внешности, - всё это освобождает вас от стресса и дает чистую здоровую кожу.

Не менее важным является коррекция вашего питания, образа жизни и использование специальных трав согласно вашему конституциональному типу.

Психологическая составляющая вкупе с физиологической дают целостный подход к лечению кожных проблем.

---

## Консультация «Здоровая кожа»

---

Вы можете обратиться ко мне за консультацией по Аюрведе и психологической проработке ваших кожных проблем.

Что входит в консультацию:

- 1) Коррекция питания;
- 2) Обсуждение и исправление вашего образа жизни, ошибок, приводящих к дисбалансу;
- 3) Дополнительные рекомендации, такие как травы, специи, другие полезные для решения вашей проблемы природные вещества;
- 4) Мы рассмотрим какой конфликт может лежать в основе вашей проблемы;
- 5) Ответы на ваши вопросы.

**Связаться со мной:**

Контакты: Полина

телефон +79167415536

сайт <http://h-psy.ru/>

 [http://vk.com/pryschi\\_poischi](http://vk.com/pryschi_poischi)

 <https://www.facebook.com/groups/pryschi.poischi/>

 [belosnejnaya1](https://t.me/belosnejnaya1)

 [we@h-psy.ru](mailto:we@h-psy.ru)

---

## Глоссарий

---

**Аюрведа** – это наука и знание о жизни, старейшая в мире системы сохранения и улучшения здоровья и благополучия.

**Дравйагуна** – раздел Аюрведы о качествах, свойствах, действии и применении лекарственных растений, веществ и пищевых продуктов.

**Доши** – согласно Аюрведе, Тибетской медицине и даже (в целом) Китайской медицине, всё состоит из пяти первоэлементов: пространство (эфир), воздух, огонь, вода, земля. Сочетаясь, они образуют три основные доши. Которые в свою очередь, сочетаясь, образуют двудошные и тридошную комбинации, из которых состоит вся природа. Доши - это в некотором роде силы, которые выстраивают тело и психику. Если какая-то доша выходит из равновесия, может появиться болезнь физическая и/или психическая.

**Вата** – доша, состоящая из эфира и воздуха. Лёгкая, сухая, грубая, тонкая (мелкая), подвижная, проникающая. Т.е. человек, у которого преобладает Вата доша, будет иметь в теле и психике соответствующие качества: худощавое телосложение, сухая шершавая кожа, грубый в характере, активный беспокойный ум, развитая интуиция.

**Питта** – доша, состоящая из огня и воды. Лёгкая, слегка маслянистая, горячая. Человек такого типа имеет среднее телосложение, хорошо развитую мускулатуру, склонен к агрессии, гневу, раздражению, ласковый, интеллектual.

**Капха** – доша, состоящая из земли и воды. Тяжелая, маслянистая (жирная), малоподвижная (инертная), холодная. Такой человек имеет крупное тело, склонность к лишнему весу, флегматичен, спокоен, добр, труднее и дольше усваивает новую информацию.

**Прана** – жизненная энергия.