

держится **ланолин**, и **настойка магонии**: эти растительные алкалоиды тормозят процессы воспаления и избыточного разрастания клеток кожи. Хорошо помогают средства на основе матриксной настойки **винограда вьющегося**: они снимают зуд и воспаления, а также проявления аллергии. Кремы с синтетическим аналогом витамина D<sub>3</sub> (**кальципотриол МС-903**) тоже обладают хорошим эффектом, и применять их можно длительное время, в течение месяца. Среди простых мазей известны **салициловая** и **серно-салициловая**: они хорошо отшелушивают, снимают ороговение кожи.

### Диета

Питание при псориазе является основной частью лечения, и если не соблюдать диетические правила, существует риск обострения заболевания. В первую очередь из меню необходимо исключить те продукты, которые вызывают аллергические реакции. Не менее важно соблюдать принципы дробного питания: есть 4-5 раз в сутки маленькими порциями.

Избегайте сладкого: избыток сахара в рационе может усугубить воспаление и насыщенных жиров: исследования показали, что отказ от красного мяса и полножирных молочных продуктов уменьшает частоту вспышек заболевания.

Пейте больше чистой воды: она обеспечивает увлажнение каждой части тела, включая кожу. Потребление достаточного количества воды в течение дня улучшит текстуру, внешний вид и ощущение кожи.

Устраните из рациона трансжиры: источники трансжиров – гидрогенизированные масла, широко распространены в современных упакованных и жареных продуктах питания. Оливковое масло первого отжима будет здоровой альтернативой.

Включите в рацион льняное масло и холодноводную рыбу: лосось, форель, сельдь. Они содержат витамин D и полезные жиры омега-3. Отдавайте предпочтение продуктам, обладающим противовоспалительными свойствами: овощам, ягодам, орехам, семенам.

В остром состоянии заболевания обязательно откажитесь от красных фруктов и овощей, цитрусовых, алкоголя, кофе, крепкого чая, куриных яиц (замените их на перепелиные), свинины, жареных продуктов, специй, шоколада, какао, сдобной выпечки.

### «Рискованные» продукты

Виноградные вина и наливки: при брожении винограда образуется большое количество ароматических соединений, которые способствуют выработке токсинов. При такой нагрузке печень, которая обычно очищает организм от вредных веществ, может не справиться со своей задачей. В результате накопления токсинов заболевание может вспыхнуть с новой силой.

Пряности: в них содержится много эфирных масел и ароматизаторов, которые вызывают раздражение кожи.

Продукты, содержащие клейковину, то есть глютен: пшеница и пшеничные продукты, в том числе манная крупа и макаронные изделия, пивные дрожжи, хлеб и хлебобулочные изделия, кукурузные хлопья и другие злаки, пиво. Среди страдающих псориазом часто встречаются пациенты с непереносимостью глютена. Поэтому для них особенно важно соблюдать диету. При потреблении продуктов, содержащих глютен, пациент рискует спровоцировать желудочно-кишечные проблемы, в том числе анемию.

Цельное молоко – продукт, в котором содержится большое количество насыщенных жирных кислот, с перевариванием которых тяжело справляются поджелудочная железа и печень. Особенно аллергичным считается коровье молоко. Иногда можно употреблять козье, но разведенным с кипяченой водой в равных пропорциях. Желательно исключить из рациона и другие молочные продукты – твердые сыры, мороженое, сметану и жирный творог.

Кофе, чай, шоколад: продукты, содержащие кофеин, способствуют загустению крови, а это осложняет процесс выведения токсинов из организма.

### Что можно кушать

Преобладать в питании должны овощи, особенно кабачки, огурцы, морковь, тыква, желтые или розовые томаты, капуста и свекла. Из фруктов можно спокойно кушать яблоки, груши, киви, бананы и хурму. Полезны каши: гречневая, ов-