





**ФЕЛИКС ДАЛЬМАННС**  
студент-медик Мюнхенского университета  
имени Людвига и Максимилиана

# **Здоровая кожа без лекарств**

**Как покончить с недостатками во внешности,  
изменив привычки питания**



Москва 2022

УДК 616.5:615.874

ББК 55.83:51.230

Д15

Felix Dahlmanns

DIE HAUTDIÄT: SCHLUSS MIT NEURODERMITIS,  
SCHUPPENFLECHTE, AKNE UND UNREINER HAUT

Original title: Die Hautdiät by Felix Dahlmanns

© 2020 by Kailash Verlag, a division of

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

**Дальманнс, Феликс.**

Д15

Здоровая кожа без лекарств : как покончить с недостатками во внешности, изменив привычки питания / Феликс Дальманнс ; [перевод с немецкого К. Е. Бочкаревой]. – Москва : Эксмо, 2022. – 352 с. – (Шаг к здоровью. Авторские методики лечения для тех, кто верит в победу над болезнью).

ISBN 978-5-04-155660-0

Если вы страдаете заболеваниями кожи, а регулярные визиты к врачам, различные процедуры и втирание мазей не помогают, пора обратиться к альтернативным способам решения проблемы. Начните с прочтения этой книги. Ее автор, студент-медик Феликс Дальманнс, перепробовал множество традиционных и нестандартных способов лечения, прежде чем выработал подходящую методику и смог вылечить чешуйчатый лишай. Теперь его советы помогают тысячам людей вернуть коже здоровый вид и оставить позади мучения из-за низкой эффективности и высокой стоимости лекарственных и косметических средств.

Система питания, которую предлагает автор, оказывает благотворное влияние на состояние организма в целом, благодаря чему помогает избавиться от проявлений псориаза, нейродермита и акне и других заболеваний нашего самого крупного органа.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.5:615.874

ББК 55.83:51.230

ISBN 978-5-04-159764-1 (оф. 1) © Бочкарева К.Е., перевод на русский язык, 2021

ISBN 978-5-04-155660-0 (оф. 2) © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Содержание

Предисловие .....9

## Что необходимо здоровой коже?

Бабушка, свиной жир и секреты тысячелетней давности .....15

    Диагноз: чешуйчатый лишай .....15

    Душа страдает вместе с кожей .....17

    Случай, который должен был все изменить .....20

    Ударные дозы внутри и снаружи .....22

    Возвращение моей болезни .....25

    Оставаясь здоровым, стройным и довольным .....28

    Почему не стоит терять надежду .....29

Поможет ли вам диета для кожи? .....31

    Здоровое тело — здоровая кожа .....33

    Не упустите свой шанс! .....35

Проблема традиционной медицины .....37

    Границы традиционной медицины .....38

    Обратимся к причинам .....40

    Заболевания и питание .....47

    Почему так важно пить достаточное количество воды .....50

    Другой путь .....57

    Почему многие из нас так мало знают о питании .....62

Почему стоит проявить активность .....66

    Другой подход — другой исход .....66

    Сделайте себе добро .....67

## Феликс Дальманнс

Излучая привлекательность: как меняет диета для кожи . . . . .	70
Главные причины попробовать диету для кожи . . . . .	72
Основа: самое важное о самом большом из наших органов . . . . .	75

### Философия диеты для кожи

Магия внутри нас . . . . .	81
Тело – гениально устроенный механизм . . . . .	82
Что нужно человеку . . . . .	95
Причины болезней организма . . . . .	100
Что общего между нами и растениями? . . . . .	101
Кофе, сладкие безалкогольные напитки и их компаньоны . . . . .	102
Недостаток воды и обезвоживание . . . . .	103
Нехватка солнечного света и пестициды . . . . .	104
Нехватка питательных веществ и ее последствия . . . . .	106
Сила детокса . . . . .	107
Почему так важен кишечник . . . . .	108
Генная лотерея . . . . .	116
Мозг наших клеток . . . . .	117
Какие последствия провоцирует неблагоприятная среда . . . . .	118
Шаги на пути к исцелению . . . . .	121
Шаг 1: Достаточное количество жидкости . . . . .	121
Шаг 2: Питательные микроэлементы . . . . .	122
Шаг 3: Скажите «нет!» свободным радикалам . . . . .	122
Шаг 4: Правильное питание . . . . .	124
Шаг 5: Массаж и лимфодренаж . . . . .	124
Шаг 6: Снижение уровня стресса . . . . .	124
Сохраняйте баланс во всем . . . . .	125

### Диета для кожи на практике

Питание во время соблюдения диеты для кожи . . . . .	131
Как правильно пить . . . . .	132

## Содержание

Лучшие продукты питания в рамках диеты для кожи . . . . .	159
Ваша индивидуальная диета для кожи . . . . .	175
Роль психики в диете для кожи . . . . .	186
Стресс . . . . .	187
Дыхательные упражнения . . . . .	187
Целенаправленное расслабление и медитация . . . . .	193
Бережное отношение ко всему телу . . . . .	201
Смех – лучшее лекарство . . . . .	201
Спорт и физическая активность . . . . .	205
Щелочные ванны и лимфодренаж . . . . .	210
Закаливание . . . . .	215
Здоровый сон . . . . .	216
Оздоровительная программа и детоксикация . . . . .	220
Уход за кожей и косметика . . . . .	224
Диета для кожи для детей . . . . .	230
Дети – это не маленькие взрослые . . . . .	230
Мои рекомендации по диете для кожи для детей . . . . .	231
Режим дня во время соблюдения диеты для кожи . . . . .	239
Пример режима дня . . . . .	239

## **Как добиться успеха при помощи диеты для кожи**

Возможные реакции во время соблюдения диеты для кожи . . . . .	245
Реакции тела на детоксикацию . . . . .	246
Такой будет реакция психики . . . . .	248
Вы не должны все делать идеально . . . . .	250
Правила успеха . . . . .	255
Три фундаментальных правила успеха . . . . .	255
Когда будет виден успех? . . . . .	259
Правильный образ мышления . . . . .	263
Внутренняя установка . . . . .	263
Ментальный детокс . . . . .	265
Если вы очень любите поесть . . . . .	270

## Феликс Дальманнс

Вы боретесь за самих себя .....	276
Здоровое самовосприятие .....	280
Инструменты для достижения успеха .....	285
Контроль успеха .....	285
Четкое определение целей .....	288
Что делать, если диета для кожи не работает? Голодание — ultima ratio .....	300
Проблемы с пищеварительной системой .....	301
Как работает соковое голодание .....	303

### Рецепты для вашей кожи

Будет вкусно — это точно! .....	311
Завтрак .....	314
Соки (на завтрак) .....	319
Основные блюда .....	322
Супы .....	332
Десерты .....	336
Поговорим о перспективе: диета для кожи — это навсегда? ..	338
Благодарности .....	340
Алфавитный указатель .....	342
Указатель рецептов .....	346
Указатель упражнений .....	348



# Предисловие

**Ч**увство стыда, фрустрация и желание скрыться ото всех — это, пожалуй, классические побочные эффекты проблем с кожей. Шелушение, прыщи или покраснения не только плохо выглядят, но и приносят неприятные ощущения. На это есть причины, ведь здоровое тело физиологически не предусматривает негативных эмоций. Жизнь переполняет стресс, и человек, скрытый под одеждой, слоем макияжа или выдуманным оправданием, почему с этим ничего нельзя сделать, большую часть времени пытается спрятаться, нежели по-настоящему жить.

Иметь проблемы с кожей — все равно что играть в прятки без победителя: пролетают месяцы и годы, страдают отношения, а из повседневной жизни исчезает радость, потому что странные взгляды и смущающие вопросы других людей постоянно действуют на нервы. Однако еще хуже каждый день видеть свою «ужасную» кожу в зеркале и не понимать, почему это происходит именно с тобой. Кожа всегда с вами, куда бы вы ни пошли, и, если самооценка занижена именно из-за нее, это нарушение распространяется на все сферы жизни, и во всех сферах жизни вас сопровождают страдания. Иногда больше, иногда меньше.

Звучит довольно драматично, не спорю, но это именно то, что переживал я. И думаю, что не я один. Как и у миллионов людей в Германии, у меня было «неизлечимое» и неприятное на вид кожное заболевание. Оно позволило мне, или,

## Феликс Дальманнс

правильнее будет сказать, оно вынудило меня в течение более трех лет жизни познавать, каково это — быть заперттым в совершенно невыносимом теле, без видимого выхода или надежды на улучшение.

В те годы я был твердо убежден, что до конца своих дней буду вынужден втирать мази с кортизоном и увлажняющие кремы, чтобы кожа имела хотя бы более или менее приемлемый вид. Тогда я просто не знал, что мои убеждения — неправильные. Время, очень большая удача и колоссальный опыт помогли понять, что я заблуждался. Сегодня я знаю: здоровье моей кожи в моих собственных руках, а не зависит от врачей, лекарств, дорогих средств по уходу за кожей или судьбы.

У вас тоже есть проблемы с кожей или кожное заболевание, а общепринятые средства лечения и ухода — как и мне в то время — не могут обеспечить вам вид кожи, который нужен и который вы бы хотели иметь? Тогда вы обратились по адресу. Стандартные терапии нередко являются частью неправильной стратегии, ведь при правильной стратегии у вас уже давно была бы красивая и здоровая кожа и отпала бы необходимость снова и снова прибегать к помощи кремов, таблеток и т. д. Согласны со мной?

Вместо того чтобы ждать лучших времен, появления других врачей или более современных методов лечения, при помощи диеты для кожи мы откроем для себя другую стратегию. В первую очередь она нацелена на устранение причин появления больных клеток, а значит, и больной кожи. Ликвидация всех триггеров ведет к тому, что видимые симптомы, которые приходится лечить, вообще не появляются. Диета для кожи, описанная ниже, благотворно влияет на все тело изнутри, работает на сто процентов естественным образом и разработана для человека как для единого организма, в котором все связано, что, на мой взгляд, необходимо для полного выздоровления.

После многих лет, наполненных страданиями, эта диета подарила мне здоровую кожу, и она никогда в жизни не выглядела лучше. Благодаря диете я навсегда избавился от не-

## Предисловие

обходимости ежедневно использовать различные средства по уходу за кожей и препараты, содержащие кортизон, и не использую их уже несколько лет. Для многих это норма, для меня же это было роскошью, которая долгое время казалась почти недостижимой. К тому же я немного похудел и наконец почувствовал то, что в течение 20 лет было невероятным — можно не прятаться и чувствовать себя совершенно комфортно в своем теле, не стыдясь за свою кожу.

Как вы узнаете из главы «Бабушка, свиной жир и секреты тысячелетней давности» на странице 15, в конечном счете только благодаря одной очень удачной случайности сегодня я заслуженно имею нормальную и здоровую кожу. Я хочу, чтобы эта книга также стала «счастливой случайностью» и для вас, и для вашей кожи.

Если вы тоже раздражены, расстроены, пребываете в полной растерянности от состояния своей кожи или необходимости каждый день наносить крем и постоянно бегать к врачу, в аптеку или в отдел со средствами по уходу за кожей в дрогери<sup>1</sup>, то у меня для вас хорошие новости! Потому что я решил «нерешаемую» проблему с кожей и под девизом «Если ты преодолел свои трудности, ты, скорее всего, разобрался с несчастьем тысяч или даже миллионов» описал в этой книге метод, который, вероятно, избавит и вас от влияющих на кожу проблем и косметического характера, и состояния здоровья. Во всяком случае, это и моя надежда, и мое твердое убеждение.

Я от всего сердца хочу дать каждому человеку с заболеваниями кожи более правильное (с точки зрения здоровья) решение их проблемы, потому что и сам не понаслышке знаю, насколько паршиво бывает человеку с больной кожей. Неуверенность, подавленное состояние, боль, злость и стыд — вот

---

<sup>1</sup> Дрогери (нем. Drogerie) — небольшие магазины с товарами повседневного спроса, где можно приобрести декоративную и уходовую косметику, бытовую химию, гигиенические средства и пр. В ассортименте некоторых магазинов есть также БАДы и препараты, отпускаемые без рецепта. — *Прим. пер.*

## Феликс Дальманнс

что постоянно испытывает человек, когда его собственная кожа каждый день буквально рушит все планы.

На следующих страницах я хотел бы показать вам, какой подход лежит в основе диеты для кожи, а также почему и как именно с ее помощью можно добиться невероятных успехов. Книга «Диета для кожи» уже существует в первой, более короткой версии в виде самостоятельного издания. Новая же версия, которую вы сейчас читаете, с тех пор была несколько раз полностью пересмотрена: она намного более объемная и точная, в ней освещаются новые стороны вопроса, содержится больше рецептов, и, помимо этого, здесь вы найдете ответы на часто задаваемые вопросы, которые поступали ко мне на волне резонанса среди читателей первого издания. Хочу выразить вам безмерную благодарность за доверие, которое вы оказали мне, проявив интерес к этой книге. Я в свою очередь буду помогать вам на пути к самой здоровой и красивой коже в вашей жизни — коже, которую вы заслуживаете! Надеюсь, чтение книги доставит удовольствие, а информация, содержащаяся в ней, поможет достичь желаемого.

*Ваш Феликс Дальманнс*

# Что необходимо здоровой коже?

ЧТО ОТЛИЧАЕТ ДИЕТУ ДЛЯ КОЖИ  
ОТ ТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ  
И ПОЧЕМУ ВАЖНО САМОМУ СТАТЬ  
БОЛЕЕ АКТИВНЫМ



# Бабушка, свиной жир и секреты тысячелетней давности

**В** начале этой книги я хочу показать вам на примере моей собственной истории, как по счастливому стечению обстоятельств мне удалось найти путь выздоровления без мазей и кремов и как это помогло в создании диеты для кожи.

Я родился в 1993 году и был вторым ребенком моих тогда еще очень молодых родителей. Прекрасная семья с братьями и сестрами, заботливыми бабушками и дедушками, любимыми тетями и сердитыми дядями. Добавьте к этой картинке дом с садом, соседских детей, с которыми можно было играть в футбол на улице, и много хороших школьных друзей — в итоге получаются практически идеальное детство и юность. Казалось, все шло безупречно, мне никогда не приходилось из-за чего-то переживать.

## **ДИАГНОЗ: ЧЕШУЙЧАТЫЙ ЛИШАЙ**

Когда мне было 16 или 17 лет, моя кожа начала постепенно меняться: на локтях она стала сухой и красной, на голове появилась перхоть, а область на ноздрях начала шелушиться