**[Razpokane pete](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/razpokane-pete)**

**Problem razpokanih pet ima mnogo ljudi in je kar precej sitna in boleča zadeva.**

**Vzroka sta nepravilna prehrana (dieta za luskavico) in nepravilni čas prehranjevanja.**  
Če večerjamo prepozno (po sončnem zahodu), se pri presnovi hrane v želodcu, kjer je 27 stopinj Celzija ustvarjajo plini. Poškoduje se sluz na steni želodca.  Zmes, ki stoji v želodcu je izjemno kisla. Taka kisla zmes gre proti jutru v črevesje, razžira črevesne stene in tako nastane kronova bolezen. V želodcu in črevesju povzroča pregretje,  poškoduje slinavko in prebavni trakt.  Posledice so: angina pektoris, srčni infarkti, izsušeno telo (razpokane pete in razpoke ob nohtih na rokah), trda koža na petah in na blazinicah nad palcem in mezincem na nogi, kronično zaprtje, obolenje slinavke, vroče telo ponoči (noge molimo izpod odeje), potenja ponoči….   
  
Odsvetuje se rezanje s skalpel noži ali rašplanje in piljenje s pilicami, ker s tem povzročimo, da se koža še bolj obnavlja in se regeneracija še bolj pospešuje, skratka potreba po tovrstnih posegih je vse pogostejša. Še dodatno pa otežujejo normalno obnovo kože huda sredstva, s katerimi zalepimo povrhnjico in preprečimo da bi se odmrla koža, ki jo povzročajo glivice ali luskavica naravno obnavljala. Če to počnemo ali nam delajo pedikerji se glivice razmnožujejo navznoter in povzročajo hude težave, izločanje sluzi (katarja) iz pljuč, spolovil, nosu…celo tako zelo se lahko razmnožijo v žilah, da pride so možganske kapi.

**Vzrok so lahko glivice ali pa luskavica.**  
**Glivična obolenja** zdravimo **zunanje s tinkturo divjega kostanja** in je zelo učinkovito (tinkture divjega kostanja se notranje na sme uporabljati- torej se ne sme piti). Večkrat na dan si napojimo napadeno mesto z omenjeno tinkturo in nadloga bo po pridnem namakanju po enem letu izginila. Pomembno je, da napajamo koren napadenega nohta, ker  začnejo glivice napadati noht pri korenini.  V tej dobi ( cca. enega leta)  je potrebna tudi previdnost pri prehrani.

**V tem času naj ne bi uživali mleka in mlečnih izdelkov, sladkarij, jedi s kvasom in piva in suhomesnatih izdelkov. Potrebno je piti vsaj 2 še bolje pa je 3 litre čaja na dan, priporočam čaj ČISTILEC, za čiščenje krvi in PEGASTI BADELJ v olivnem olju za čiščenje jeter.**  
Nujno, oziroma zelo dobro je, da obstoječe **notranje glivice uničimo z naravnimi sredstvi kot so:**

* **tinktura črnega kostanja,**
* **grenčica iz 152 zdravilnih rastlin,**
* **prah divjega kostanja ,**
* **prah encijana…,**
* dobijo pa se tudi naravni pripravki v obliki stisnjenk (tablet), ki so zelo učinkoviti le jemati jih je potrebno vsaj eno leto ali pa še dlje.

**Luskavico  zdravimo:**

**Dovolj je, da vsak večer ali vsak drug večer namočimo noge za pol ure v prevretek njivske preslice in nato z grobo brisačo odstranimo odmrlo kožo. Dobro osušimo in namažemo s smolnim mazilom. Nikoli ne obrezujemo in nikoli ne pilimo.**

V primeru da koža poči, razpoko zalepimo z belim levkoplastom in naslednji dan je zaceljeno.   
  
Dermatolog dr. Kralj priporoča naslednje:  
  
**1.  Korak:**

Mazanje z mazilom Belosalic in z 10% salicilnim vazelinom, da se gornja plast odlušči.ž

**2.  Korak:**

Mazanje z mazilom Daivobed ali Advantan

**3.  Korak:**

fotokemo terapija – obsevanje z ultraviolično –sončno svetlobo (vsaj 30x)    
  
S tem globinsko pozdravimo luskavico, seveda pa se izogibajmo stresa, da ne bo spet prišlo do njenega razcveta.  
  
Sama sem to kuro dala skozi, šla 31 x v Ljubljano na fotokemo terapijo, takrat je bilo v redu, čez par mesecev se je luskavica  in s tem pokanje pet ponovilo.   
  
Zato ponavljam:

***Dovolj je, da vsak večer ali vsak drug večer namočimo noge za pol ure v prevretek njivske preslice in nato z grobo brisačo odstranimo odmrlo kožo. Dobro osušimo in namažemo s smolnim mazilom. Da se držimo diete, ter da veliko pijemo, čistimo kri s čajem  in jetra s pegastim badljem v olivnem olju in nevšečnost bo omiljena ali pa ozdravljena. Odvisno od tega kako se bomo držali preizkušenih priporočil.***

Pripravila:  
Ana Ferjančič

tel. 041-410-211

anaferjancic28@gmail.com