

Псориаз и еда. Продукты полезные и вредные

СОДЕРЖАНИЕ:

Псориаз и еда. Продукты полезные и вредные	1
Перечень Е-кодов пищевых добавок	1
Список пищевых добавок с указанием степени опасности	6
Щелоче- и кислотообразующие продукты	9
«Не все йогурты полезны...»	15
Алкоголь и псориаз	18
Как выбирать и пить чай	19
Результаты опроса: “Продукты-провокаторы псориаза”	23
Результаты опроса: «Какие продукты наиболее способствовали обострению псориаза?»	28

Перечень Е-кодов пищевых добавок

Расшифровка пищевых добавок на страшную букву Е.

Этими комбинациями Е*** обозначают пищевые красители стабилизаторы и т.д., словом всю ту дрянь, без которой не обходится ни один пищевой продукт сделанный на заводе. Можно распечатать и носить с собой в магазин.

1. Итак, начнём с вредных соединений:

Сначала — запрещённые (запрещённые в западных странах, поскольку список составлен на основе их данных)

E103 — алканин/алкин, желтая и оранжевая краска

E105 — azo compound, жёлтая краска

E111 — нафтоловый красный

E121 — орхеин, синяя краска

E125 — ponceau SX, красная краска

E126 — ponceau E6, красная краска

E130 — Indanthrene blue RS, синяя краска

E152 — Black 7984, краска

E181 — Таниновая кислота, таннин

Теперь, просто вредные.

Краски

E102 Tartrazine (Yellow 5), запрещена некоторыми странами

E104 Quinoline Yellow

E107 Yellow 2G

E110 Sunset yellow FCF

E120 Cochineal, carminic acid
E122 Carmoisine (red)
E123 Amaranth (Red No.2)
E124 Ponceau (Red No.4)
E127 Erythrosine (Red No.3)
E128 Red 2G
E129 Allura Red AC (Red No.40)
E131 Patent Blue
E132 Indigo Carmine (blue)
E133 Brilliant Blue FCF (Blue No.1)
E142 Green S
E150 (b) — Caustic sulphite caramel
E150 (c) — Ammonia caramel
E150 (d) — Sulphite ammonia caramel
E151 Black
E153 Vegetable carbon (чёрная краска, запрещена в Америке)
E154 Brown FK
E155 Chocolate Brown HT

Консерванты (могут также именоваться «антиоксиданты»)

E319 TBHQ (preservative, may also be listed as «antioxidant»)
E320 BHA (preservative, may also be listed as «antioxidant»)
E321 BHT (preservative, may also be listed as «antioxidant»)

Другие добавки —

E210-E219 — Бензоаты (рекомендуется исключить при псориазе)
E220-E229 — Сульфиты (могут провоцировать приступы астмы, разрушают вит.В1, рекомендуется исключить при псориазе)
E230-E232 — фенолы и фенолы (рекомендуется исключить при псориазе)
E234 — нисин
E235 — натамицин
E239 — гексаметилентетрамин
E249-E252 — нитриты и нитраты (рекомендуется исключить при псориазе)
E355 — Адипиновая кислота (может называться «вкусовая добавка», flavoring) может создавать проблемы с выводом её из организма
E621 — Глутамат натрия (monosodium glutamate) — чаще всего выступает в роли «обогапителя вкуса»

2. Добавки, которые не должны (теретически) влиять на здоровье:

E100 — куркума — красная окраска
E101 — рибофлавин (вит. В2) — желтая окраска
E140 — хлорофилл
E141 — хлорофилл (медный комплекс)
E150 — карамель
E160(a) — каротен (трансформируется в вит. А в теле)
E160(в) — аннато (растительная хрень, американцы — переведите annatto, я не знаю)
E160(с) — экстракт паприки
E160(d) — ликопен

E160(f) – этилэстербета -8-апокаротиновая кислота
E161 – ксантофил
E161(a-g) — растительные красители, считаются безопасными
E162 — бетанин (растительная красная краска из свёклы)
E163 — антоцианин
E170 — карбонат кальция
E171 — диоксид титана
E172 — оксид железа
E173 – алюминий
E174 – серебро
E175 – золото
E180 – литолрубин
E200-E203 Сорбаты и сорбиновая кислота (консервант, рекомендуется исключить при псориазе)
E260 — уксусная кислота (рекомендуется исключить при псориазе)
E261-E263 – уксуснокислый калий, кальций, натрий
E270 — молочная кислота
E280 — пропионовая кислота
E281 — натрия пропионат
E282 — Кальция пропионат
E283 — калия пропионат
E285 – тераборат натрия, боракс
E290 – углекислота
E296 – маликовая кислота
E297 – fumarовая кислота
E300-E304 витамин С (аскорбиновая кислота) и её соли
E306-E309 Токоферолы (вит. E)
E310 – пропил галлат
E311 – октил галлат
E312 – додецил галлат
E315 – эриторбиковая кислота
E316 – эриторбат натрия
E320 – бутилированный гидроксианизол
E320 – бутилированный гидрокситолуен
E322 — лецитин
E325 — лактат натрия
E326 — лактат кальция
E325 — лактат калия
E330 — лимонная кислота (рекомендуется исключить при псориазе)
E331 — цитрат натрия (рекомендуется исключить при псориазе)
E332 — цитрат калия (рекомендуется исключить при псориазе)
E331 — цитрат кальция (рекомендуется исключить при псориазе)
E334 — тартаровая кислота (рекомендуется исключить при псориазе)
E335 — тартрат натрия (рекомендуется исключить при псориазе)
E336 — тартрат калия (рекомендуется исключить при псориазе)
E337 — битартрат калия (рекомендуется исключить при псориазе)
E338 – фосфорная кислота (рекомендуется исключить при псориазе)
E339-E341 – фосфат натрия, калия, кальция (рекомендуется исключить при псориазе)

E343 – фосфат магния
E350-E352 – малеат натрия, кальция, калия
E353 – метатартаровая кислота
E355 – адипиновая кислота
E356-E357 – адипинат натрия, калия
E363 – суккиновая кислота
E375 – ниацин (вит. B3)
E380 – триаммония цитрат
E385 – ЭДТА
E400-E405 – альгиновая кислота и альгинаты (рекомендуется исключить при псориазе)
E406 – агар-агар
E407 – carrageenan (какие-то водоросли)
E410 – каробин (какая-то бобовая мука, обогатитель вкуса)
E411 – мука тамариндового семени (что такое — не знаю), обогатитель вкуса
E412 – гуаровая смола
E413 – tragacanth (не знаю чё такое, какая-то растительная хрень, рекомендуется исключить при псориазе)
E414 – акация см 413
E415 – ксантановая смола (загуститель)
E416-E418 – растительные смолы
E420 – сорбитол (в больших кол-вах может вызвать понос)
E421 – маннитол (в больших кол-вах может вызвать понос)
E422 – глицерол/глицерин
E425 – коньяк
E431-E436 – соединения полиоксиэтилена
E440 – пектин
E441 – галатин
E442 – фосфатиды аммония
E444 – сахарозы изобутират ацетат
E445 – эстеры глицерола
E450 – фосфат натрия или калия
E451 – трифосфаты
E452 – полифосфаты
E459 – бета-циклодекстрин
E460 – целлюлозная пудра
E461-E469 – органические соединения целлюлозы
E469 – казеинат натрия (следует избегать, если есть аллергия на молоко и молокопродукты)
E470 – соли жирных кислот
E471 – моно и диглицериды жирных кислот
E472-E475 – органические соединения жирных кислот
E476 – полиглицерол полирицинолеата
E479 – окисленное масло соевых бобов обработанное глицеридами жирных кислот
E481 – натрия стеарил-2-лактилат
E481 – кальция стеарил-2-лактилат
E491 – моностеарат сорбитана
E491 – монолаурат сорбитана
E491 – моноолеат сорбитана
E491 – монопальмитат сорбитана

E500 – сода
E501-E504 – карбонат кальция, аммония, магния
E507 – соляная кислота
E508 – хлористый калий
E509 – хлористый кальций
E511 – хлористый магний
E512 – хлорид железа
E513 – серная кислота
E514-E523 – соли серной кислоты
E524-E528 – гидроксиды натрия, калия, кальция, аммония
E529 – оксид кальция
E530 – оксид магния
E536 – ферроцианид калия
E541 – натрий алюминий фосфат
E551 – кремния диоксид (силика)
E552 – силикат кальция
E553-E556 – силикат натрия, магния, калия, алюминия
E558 – бентонит
E559 – каолин
E570 – стеариновая кислота
E574-E579 – глюконовая кислота и её соли
E585 – лактат железа
E620-E625 – глютаминовая кислота и её соли
E626-E629 – гуаниловая кислота и её соли
E630-E633 – инозиновая кислота и её соли
E634-E635 – рибонуклеотиды кальция и натрия
E640- глицин
E650 – цинк ацетат
E900 – диметилполисилоксан
E901 – E914 – натуральные и синтетические воски
E920 – L-цистеин
E927 – карбамид
E938 – аргон
E939 – гелий
E941 – азот
E942 – оксид азота
E943 – бутан/изобутан
E944 – пропан
E948 – кислород
E949 – водород
E950 -ацесульфам
E951 – аспартам
E952 – цикламаты
E953 – изомальт
E954 – сахарин
E957 – тауматин
E959 – неогесперидин (?)

E965 – глюкоза или мальтитол
E966 – лактитол
E967 — ксилитол
E999 – экстракт Quillaia (что это?)
E1103 — инвертаза
E1105 – лизоцим
E1200 – полидекстроза
E1201 — поливинилпирролидин
E1202 — поливинилполипирролидон
E1400-E1451 – крахмалы, обработанные органическими и неорганическими соединениями
E1505 — триэтилцитрат
E1518 – глицерил триацетат
E1520 – пропиленгликоль (яд вообще-то)

Более подробная информация на сайте <https://dobavkam.net/>

Список пищевых добавок с указанием степени опасности

Пищевые добавки упоминаются в ингредиентах в виде трёхзначного числа, следующего после буквы “E”. Эти вещества добавляются в технологических целях в продукты питания для придания им определённых свойств, например, вкуса, консистенции, аромата, а также длительности хранения.

Список E-добавок, разделённый по степени опасности (по данным санитарных органов Европы, Америки и, как пишут, России):

E100 Безопасная
E101 Безопасная
E102 ОПАСНАЯ
E103 ЗАПРЕЩЁННАЯ
E104 Подозрительная
E105 ЗАПРЕЩЁННАЯ
E110 ОПАСНАЯ
E111 ЗАПРЕЩЁННАЯ
E120 ОПАСНАЯ
E121 ЗАПРЕЩЁННАЯ
E122 Подозрительная
E123 ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ
E124 ОПАСНАЯ
E125 ЗАПРЕЩЁННАЯ
E126 ЗАПРЕЩЁННАЯ
E127 ОПАСНАЯ
E130 ЗАПРЕЩЁННАЯ
E131 КАНЦЕРОГЕН
E132 Безопасная
E140 Безопасная
E141 Подозрительная
E142 КАНЦЕРОГЕН

E150 Подозрительная
E151 Подозрительная
E152 ЗАПРЕЩЁННАЯ
E153 Подозрительная
E160 Безопасная
E161 Безопасная
E163 Безопасная
E170 Безопасная
E171 Подозрительная
E173 Подозрительная
E174 Безопасная
E175 Безопасная
E180 Подозрительная
E181 ЗАПРЕЩЁННАЯ
E200 Безопасная
E201 Безопасная
E202 Безопасная
E203 Безопасная
E210 КАНЦЕРОГЕН
E211 КАНЦЕРОГЕН
E212 КАНЦЕРОГЕН
E213 КАНЦЕРОГЕН
E214 КАНЦЕРОГЕН
E215 КАНЦЕРОГЕН
E217 КАНЦЕРОГЕН
E220 Разрушает вит. В12
E221 Может вызывать кишечные расстройства
E222 Может вызывать кишечные расстройства
E223 Может вызывать кишечные расстройства
E224 Может вызывать кишечные расстройства
E226 Может вызывать кишечные расстройства
E230 Может вызывать кожные заболевания
E232 Может вызывать кожные заболевания
E233 Может вызывать кожные заболевания
E236 Безопасная
E237 Безопасная
E238 Безопасная
E239 КАНЦЕРОГЕН
E240 Подозрительная
E241 Подозрительная
E250 Может вызывать нарушения АД
E251 Может вызывать нарушения АД
E252 Может вызывать нарушения АД
E260 Безопасная
E262 Безопасная
E263 Безопасная
E270 Безопасная

E280 Безопасная
E281 Безопасная
E282 Безопасная
E300 Безопасная
E301 Безопасная
E302 Безопасная
E303 Безопасная
E304 Безопасная
E305 Безопасная
E306 Безопасная
E307 Безопасная
E308 Безопасная
E309 Безопасная
E311 Может вызывать экзему
E312 Может вызывать экзему
E320 Влияет на уровень холестерина
E321 Влияет на уровень холестерина
E322 Безопасная
E325 Безопасная
E326 Безопасная
E327 Безопасная
E330 Безопасная
E331 Безопасная
E332 Безопасная
E333 Безопасная
E334 Безопасная
E335 Безопасная
E336 Безопасная
E337 Безопасная
E338 Может вызывать расстройства пищеварения
E339 Может вызывать расстройства пищеварения
E340 Может вызывать расстройства пищеварения
E341 Может вызывать расстройства пищеварения
E400 Безопасная
E401 Безопасная
E402 Безопасная
E403 Безопасная
E404 Безопасная
E406 Безопасная
E407 Может вызывать расстройства пищеварения
E408 Безопасная
E410 Безопасная
E411 Безопасная
E413 Безопасная
E414 Безопасная
E420 Безопасная
E421 Безопасная

E422 Безопасная
E450 Может вызывать расстройства пищеварения
E461 Может вызывать расстройства пищеварения
E462 Может вызывать расстройства пищеварения
E463 Может вызывать расстройства пищеварения
E465 Может вызывать расстройства пищеварения
E466 Может вызывать расстройства пищеварения
E471 Безопасная
E472 Безопасная
E473 Безопасная
E474 Безопасная
E475 Безопасная
E477 Подозрительная
E480 Безопасная

Щелоче- и кислотообразующие продукты

Материал собрала: участник форума **Тереза**

Фрукты и овощи — не только обильные источники витаминов и других биокатализаторов. Они имеют большое значение и как богатые источники так называемой «резервной щелочности», которой организм распоряжается для поддержания слабой щелочной реакции крови.

Ниже представлен перечень распространенных пищевых продуктов с указанием того, до какой степени они являются щелоче- или кислотообразующими. Фрукты и овощи подразумеваются здесь в свежем виде. Любой процесс варки, замораживания или консервирования с использованием сахаров и иных химических веществ существенно снижает щелочеобразующие качества продуктов, а во многих случаях щелочеобразующие продукты даже превращаются в кислотообразующие.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Крайне щелочеобразующие

- Арбуз
- Дыня (все сорта)
- Инжир (сушеный)
- Лайм
- Лимон
- Манго
- Папайя
- Финик (сушеный)

Слегка щелочеобразующие

- Апельсин
- Виноград (кислый)
- Вишня
- Гранат
- Клубника
- Малина
- Рожковое дерево (молотые плоды-«рожки»)

Умеренно щелочеобразующие

- Абрикос
- Айва
- Ананас
- Банан (зрелый)
- Виноград (сладкие сорта)
- Грейпфрут
- Груша
- Гуава
- Изюм
- Киви
- Крыжовник
- Кумкват
- Мандарин
- Маракуйя
- Персик
- Смородина
- Хурма
- Цитрон
- Яблоко

Слегка кислотообразующие

- Клюква
- Слива
- Черника
- Чернослив

КРУПЫ И ЗЕРНА

Примечание. Кислотообразующие семена становятся слегка щелочеобразующими, когда пускают ростки.

Слегка щёлочеобразующие

- Амарант
- Киноа
- Просо

Слегка кислотообразующие

- Кукуруза
- Полба
- Рожь
- Ячмень

Умеренно кислотообразующие

- Гречка
- Овес
- Пшеница (неочищенная)
- Рис (неочищенный)

Крайне кислотообразующие

- Пшеница (очищенная)
- Рис (белый)
- Гуава

ОВОЩИ И ТРАВЫ

Крайне щелочеобразующие

- Водоросли (всех видов)
- Водяной кресс
- Петрушка

Умеренно щёлочеобразующие

- Брюква
- Кабачок
- Картофель (с кожурой)
- Латук
- Морковь
- Одуванчик (стебли)
- Свекла (листовая)
- Сельдерей
- Спаржа
- Тыква
- Шпинат
- Эндивий

Слегка щелочеобразующие

- Артишок
- Баклажан
- Бамбук (побеги)
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Водяной орех
- Горчица
- Имбирь (свежий)
- Кале
- Картофель
- Кольраби
- Конский каштан
- Кочанная капуста
- Кукуруза (сладкая)
- Листовая капуста
- Лук репчатый
- Лук-порей
- Огурец
- Окра
- Пастернак
- Перец (сладкий)
- Помидор
- Редис
- Свекла
- Турнепс
- Цветная капуста
- Цикорий

БОБОВЫЕ

Примечание. Кислотообразующие бобы становятся слегка щелочеобразующими, когда пускают ростки.

Умеренно щелочеобразующие

- Горох (свежий)
- Лима (свежая)
- Фасоль (свежая)

Слегка щелочеобразующие

- Соя (и соевые продукты)

Слегка кислотообразующие

- Бараний горох
- Гиацинтовые бобы
- Пинто
- Фасоль
- Чечевица

ОРЕХИ

Примечание. Тепловая обработка орехов ослабляет их щелочеобразующие качества и усиливает кислотообразующие. Кроме того, разрушаются некоторые витамины, что ухудшает усвояемость орехов. С другой стороны, вымачивание орехов в воде приводит к тому, что из них выводится фермент, противодействующий пищеварению.

Умеренно щелочеобразующие

- Миндаль
- Кокос (свежий)

Слегка щелочеобразующие

- Каштан (жареный)
- Сосновые семена

Слегка кислотообразующие

- Арахис
- Бразильский орех
- Грецкий орех
- Кешью
- Кокос (сушеный)
- Макадамия
- Пекан
- Фисташка
- Фундук

СЕМЕНА

Примечание. Большинство пророщенных семян являются умеренно щелочеобразующими. Непророщенные семена (за исключением кунжута) являются кислыми. Кунжут выделяется среди других семян благодаря высокому содержанию органического кальция.

Умеренно щелочеобразующие

- Кунжут (непророщенные семена)
- Люцерна (ростки)
- Редис (ростки)

Слегка щелочеобразующие

- Подсолнечник

- Тыква

МЯСО

Умеренно кислотообразующие

- Рыба
- Морепродукты

Крайне кислотообразующие

- Красное мясо
- Птица

НАПИТКИ

Щелочеобразующие

- Фруктовые и овощные соки

Умеренно щелочеобразующие

Настои трав:

- Клевер (листья)
- Люцерна (листья)
- Мята (листья)
- Шалфей (листья)

Слегка кислотообразующие

Настои трав:

- Женьшень (листья и корни)
- Имбирь (корень)
- Клубника (листья)
- Малина (листья)
- Окопник (листья или корни)

Крайне кислотообразующие

- Алкогольные напитки (крепкие, вино, пиво)
- Кофе
- Прохладительные напитки
- Черный чай

СМ. ТАКЖЕ ТАБЛИЦУ

The image shows two pages from a book, likely a dietary or medical reference. The left page is titled 'Список продуктов, образующих кислоту' (List of products forming acid) and contains a table with columns for 'продукт' (product), 'кислотность' (acidity), and 'щелочность' (alkalinity). The right page is titled 'Список продуктов, образующих щелочь' (List of products forming alkali) and contains a similar table. The tables list various food items and their corresponding acid-forming or alkali-forming values.

(об источнике – [здесь](#))

ПРОДУКТЫ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Практически все продукты, подвергнутые промышленной переработке, являются умеренно или крайне кислотообразующими. Сюда же включаются макаронные и мучные изделия – особенно приготовленные из очищенной муки.

Основные минеральные компоненты в 100 г растительных и молочных продуктов (по Б. Влодажу)

Название	Щелочеобразующие				Кислотообразующие			
	K,мг	Na,мг	Ca,мг	Mg,мг	Fe,мг	P,мг	S, мг	Cl,мг
Крыжовник	339	98	14	32	0,4	87	40	0,8
Брюква	257	32	46	17	1,2	102	106	14
Свекла столовая	271	80	53	30	9,4	107	31	6,2
Лук	154	35	43	11	2	54	185	27
Хлеб пшеничный грубого помола	222	226	85	73	17	334	32	377
Хлеб пшенично-ржаной	310	268	30	58	4,3	380	218	227
Хлеб ржаной пеклеванный	114	299	15	12	13	275	179	341
Хрен	508	63	136	48	3,2	128	509	16
Лимоны	550	4	183	46	25	114	26	4,5
Черешня	212	65	15	14	1,5	47	114	23
Фасоль (стручок)	260	2	65	26	1,1	44	—	—
Фасоль (зерно)	1100	40	150	103	5,9	480	—	—
Горох	983	23	117	187	20	857	82	36
Груши свежие	177	27	25	17	3,4	59	18	19
Грибы свежие	697	28	38	25	12	254	117	22
Яблоки свежие	82	16	11	5,4	0,9	22	36	1,5
Капуста цветная	140	65	139	29	0,4	132	84	29
Капуста белокочанная	572	42	70	39	8,3	216	162	37
Капуста брюссельская	452	5	35	33	8,4	291	508	40
Крупа гречневая	158	36	14	80	11	298	10	12
Крупа пшеничная	342	49	19	289	32	600	7,2	15
Крупа ячменная	584	52	57	274	41	960	63	353
Крупа манная	167	104	57	74	21	239	475	58
Мак	755	57	1961	526	24	1739	107	254
Макаронные	45	165	20	14	4,5	132	309	41
Малина	216	—	70	53	—	105	—	1,9
Морковь	250	156	77	34	7,3	88	48	37
Масло сливочное	62	424	32	7	2	48	244	420
Мука пшеничная высший сорт	122	3,1	18	16	1,2	86	—	—
Мука ржаная сеяная	200	1,7	19	25	2,9	129	—	—
Молоко коровье цельное	190	61	175	16	0,5	168	95	97
Молоко коровье снятое	237	75	159	23	7	141	25	107
Огурцы	209	17	28	88	3	53	23	37
Орехи лесные	745	25	401	232	51	810	496	67
Хлопья овсяные	415	81	100	133	45	262	411	123

Помидоры	378	169	60	85	23	93	47	69
Ревень	353	31	59	55	8,7	84	11	32
Изюм	997	105	53	63	10	413	104	59
Рис шлифованный	75	19	11	38	4	184	2	0,3
Репа	506	20	118	47	9	142	125	56
Редис	155	102	72	13	13	53	31	44
Салат	387	78	151	64	55	94	39	79
Чечевица	628	244	115	45	36	656	665	84
Соя	458	—	231	372	37	1272	152	7
Творог нежирный	621	66	1658	111	37	1796	8	348
Сыр твердый ферментный	279	1147	2018	92	19	2321	637	1220
Щавель свежий	438	6	35	68	77	166	104	68
Шпинат	894	95	83	95	44	376	270	127
Сливы свежие	265	14	29	14	21	79	40	3,2
Сметана	213	41	88	5	9,5	441	289	153
Творог	152	47	126	18	16	117	14	80
Виноград	318	3	5,3	8,2	1,4	26	73	5,3
Картофель сырой	667	27	22	59	2,5	180	287	50
Клюква свежая	98	3	109	10	4,3	17	154	0,4

Источник:

<https://vegglife.ru/>

Рекомендуемая тема форума — [“Кислотно-щелочной баланс и псориаз”](#)

«Не все йогурты полезны...»

Автор: участник форума Сергей РК

Хочу поделиться, если кому интересно, своими соображениями на предмет таких обильно рекламируемых и популярных продуктов из магазина (зачастую с приставкой «био»), как разного рода био йогурты, творожки, которые свершают чудо с вашим кишечником (и, возможно, со всей вашей жизнью) и т.д. Для тех, кому лень читать весь материал – можете сразу переходить к разделу «Выводы» в конце текста.

Наверное, многие из вас в попытке восстановить утраченное здоровье (по той или иной причине) приходили к необходимости придерживаться здорового образа жизни. И часто с этим сталкиваются новички. Например, человеку год назад поставили диагноз «псориаз», и целый год он пытался с этим что-то сделать, но так как по-настоящему эффективных средств от этого недуга не так много (скорее очень и очень мало), то получается, что такой среднестатистический больной за годовой стаж своей болезни только всё ухудшил. Наверное, эта история многим знакома, не так ли? Ну кому из вас вначале не назначали гормоны наружно? Начиная их применять, человек видит быстрый результат (к сожалению, не зная наиважнейших особенностей их применения) и, удивлённый тем фактом, что эта такая «страшная» болезнь на деле так быстро регрессирует, расслабляется. А дальше....н у вы, наверное, знаете! Потом наступает разочарование от официальной медицины, поиски альтернативы и так далее. И в итоге имеем, что так или иначе через

некоторое время человек приходит к мыслям о диете, физ. упражнениях, отказе от вредных привычек и тому подобному. Мысль очень правильная и хорошая, но, к сожалению, это только мысль.

Вспомните, например, почему у 99% процентов людей попытки начать бегать по утрам заканчиваются полнейшим фиаско, и, в большинстве своём, ограничиваются максимум несколькими попытками? Ответ экстремально простой: подумать и пообещать себе сделать это (начать бегать по утрам) очень и очень легко. Так почему же этого не происходит? А потому, что человек по своей природе мыслит позитивно, и когда вы думаете, что будете бегать по утрам, вы представляете себе результат — а именно, какое вы будете иметь красивое тело, как вы будете бодры и веселы после этого и так далее. В то же время никто не думает, как это тяжело осуществить, как тяжело сделать первую попытку, однако продолжать — тяжелее в десятки раз! И наконец, ещё тяжелее, чем продолжать — делать это тогда, когда уже нет такого эмоционального всплеска, когда результат идёт медленнее, когда плохое настроение и когда это уже становится в тягость. На этом моменте всё и заканчивается. Причина в том, что забыто простое правило. Представьте себе, что существует шкала тяжести и выполнимости действия от 0 до 10. Так вот, подумать о чём-то, поговорить об этом, на этой шкале стремится к 0, так как для этого нужно лишь позитивное мышление, доставшееся нам условно «бесплатно». А осуществить задачу — стремится к 10 (по уровню сложности осуществления), в зависимости от задачи. К слову, это же самое происходит и с многими другими благими намерениями, а именно дело не идёт дальше намерений. Примеров масса — научиться играть на гитаре или выучить английский язык и тому подобное.

Ну и к чему я это всё про языки и бег по утрам? А связь самая прямая. Просмотрите приблизительно стандартизированную цепь логических размышлений: «Часто ем жареное жирное мясо и злоупотребляю сладким, что же делать, а если мне отказаться есть перед сном свиную рульку? — Точно! Надо пить/есть «Активию» вместо ужина (при этом вспоминая рекламу, в которой показывают моделей бодифитнес, которые якобы пьют «Активию»), и всё будет ОК! В целом мысль не такая уж и плохая, и абсолютно точно приведёт к позитивному результату у большинства современных людей. НО! Во-первых, если вы привыкли есть что-то и это что-то радикально заменяется абсолютно другим продуктом, вам будет очень и очень нелегко (а как легко подумать об этом, не так ли?), во-вторых, мы так устроены, что результат будет настолько постепенным, что заметить его можно будет месяцев через 6, случайно надев старые джинсы; иными словами когда вы «прострадаете» на одном творожке 3 дня и не увидите результата, то вам понадобится колоссальное усилие воли, чтобы не послать всё это куда подальше. Конечно, постепенно вы станете замечать, что просыпаться по утрам стало легче, нет запаха изо рта (или он стал слабее) и т.д., но это будет происходить очень медленно.

И наконец, самое важное! Что такое, ну скажем, йогурт «Активиа»? Для примера ниже приведен состав такого йогурта с черносливом: обезжиренное молоко, вода, сливки, сахар, молоко сухое обезжиренное, йогуртовая закваска, бифидобактерии ActiRegularis, фруктовая добавка (чернослив, сахарный сироп, загустители E1442, пектин, краситель-карамель, ароматизатор идентичный натуральному чернослив, регуляторы кислотности: лимонная кислота, цитрат натрия). Давайте не думать стереотипно а-ля «всё это химия» (к слову, и мы тоже всё «химия»), а просто посмотрим, что это всё такое, и зачем оно нам нужно. Вот тут я сразу могу выделить те компоненты, без которых человек может обходиться совершенно точно: краситель-карамель, ароматизатор идентичный натуральному чернослив, регуляторы кислотности: лимонная кислота, цитрат натрия, загустители E1442, молоко сухое обезжиренное. Так, хорошо, идём дальше, что насчет бифидобактерий ActiRegularis? Честно говоря, у меня нет никакого опыта, связанного с этими бактериями, но я также не думаю, что они обладают какими-то глобальными преимуществами перед обычными бифидобактериями. И что остаётся: обезжиренное молоко, вода, сливки, сахар, йогуртовая закваска, фруктовая добавка (чернослив, сахарный сироп), пектин. По моему мнению, наиболее полезным компонентом из представленных выше является пектин. Это группа

полисахаридов (пектины – сложные сахара), которые достоверно улучшают моторную функцию ЖКТ, иными словами, помогают стулу быть регулярным, выполняют некоторую сорбирующую функцию и не являются калорийно значимыми, т.е. не повышают сахар крови сильно. К сожалению, на упаковке не дана информация, сколько этих «пектинов» в одной порции йогурта. Я думаю, что не ошибусь, если скажу, что вы получите в несколько раз больше пектинов, если просто съедите яблоко! Так вот, я и хочу подвести вас к главному (всё сугубо по моему личному мнению) – употребляя каждый день йогурт «Активиа» вместо завтрака или ужина, например, вы не получите подтянутое тело атлета, идеально чистую кожу, полное отсутствие проблем с ЖКТ или «сильный» иммунитет. Всё, что вы получите — это незначительные позитивные изменения (как я уже писал выше), и то при условии, что до этого вы питались преимущественно в Макдоналдсе. И вот получается смешная ситуация: вы ждёте «взрывной положительной динамики», а на деле получаете едва заметные результаты, и то за достаточно продолжительное время. Ну явно не так, как было в рекламах! А если ваш рацион составляют натуральные продукты (овощи, фрукты, нежирное мясо, рыба, яйца и т.д.) и в гармоничном сочетании, то йогурты а-ля «Активиа» вам не нужны чуть более чем полностью.

Но для справедливости я могу привести один пример, когда «Активиа» может быть полезной. Конечно, таких примеров может быть масса, но я хочу остановиться на том, что было проверено мною лично как на себе, так и на некоторых моих знакомых. Например, по какой-то причине вы резко перешли на жёсткие ограничения в еде (готовитесь к какому-либо событию или влюбились, или просто достало таскать на себе лишнюю 20-ку килограммов) и стали питаться одними огурцами или гречкой, и в принципе справляетесь с поставленной задачей, однако в «прошлой жизни» вы были редкостным сладкоежкой (что, скорее всего, и привело к лишнему весу) и не можете без слёз взглянуть на торт, проходя мимо него в магазине. Но в целом, если бы не сладкое, то можно в принципе жить, особенно подбодряясь тем, что цифры на весах тают, а настроение поднимается. Но вы вот уже 10-й день ходите в магазине мимо секции с тортиками и никак не можете перестать их хотеть. Так вот, в этой ситуации сублимация торта на «Активию» — вполне себе выход. И если вы, например, все эти 10 дней реально не съели ничего сладкого, то и йогурт вам покажется приторно сладким и придушит вашу страсть к сладкому, которая сама постепенно (при условии того, что вы реально меняете свой режим, а не «сидите» на диете 2 дня) сойдёт на нет. А когда это произойдёт, то и йогурты будут не нужны. На практике могу сказать, что сладкое очень легко заменить фруктами, приблизительно после двух-трёхмесячного отказа от тортиков в пользу «Активии» (например).

ВЫВОДЫ можно сделать следующие:

(ОТСЮДА МОЖНО НАЧИНАТЬ ЧИТАТЬ ТЕМ, КОМУ ЛЕНЬ ЧИТАТЬ ВЕСЬ ТЕКСТ)

- 1) Йогурты типа «Активии», «Данона», «Биобаланса» и иже с ними есть молочные продукты, содержащие большую долю ненатуральных продуктов (ароматизаторы, красители), причём только с целью улучшения вкусовых качеств, но никак не для пользы здоровью.
- 2) Эти продукты достаточно калорийны, не так, конечно, как сгущённое молоко, например, или кусок торта, но всё же вследствие добавления сахара (в не особо известной пропорции) польза их для здоровья становится всё менее очевидна.
- 3) Не «поднимают» иммунитет, не «накачивают» мышцы, напрямую никак не влияют на состояние кожи и избыток подкожного жира, и вообще НЕ ТВОРЯТ ЧУДЕСА!
- 4) Являются просто десертом, менее калорийно-нагруженным (и вероятнее всего, с меньшим гликемическим индексом), чем, например, кусок торта, поэтому неплохой идеей является замена этого самого торта на десерты типа «Активиа».

Вот такие выводы. Спасибо за внимание!

Рекомендуемая тема форума — [Продукты полезные и вредные](#)

Алкоголь и псориаз

Чем вреден алкоголь для больного псориазом? Может быть, врачи огульно говорят о спиртных напитках и влиянии его на человека? Оказывается, нет. В отделениях больницы, где работали авторы, нередко приходилось видеть обострения проявлений болезни после воскресенья, праздников. Это иногда вызывает удивление у пациентов. Однако этому удивляться не приходится, учитывая важную обезвреживающую функцию печени, а также рассматривая алкоголь в любом виде как гепатотоксический яд. Алкоголь в силу своей токсичности и отсутствия в нём необходимых питательных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и других компонентов — не может служить материалом для построения клеток живого организма, в том числе и изменённой кожи. Более того, попав в организм, алкоголь почти немедленно начинает отрицательно влиять на различные биохимические процессы, происходящие при изменённом обмене веществ больного псориазом.

Экспериментально и клинически доказано, что сильнее всего поглощают алкоголь клетки мозга и печени, чем и объясняется наибольшее поражение этих органов у пьющего человека. Недоокисленные продукты алкоголя (метаболиты) задерживаются в мозгу, печени, сердце, нервах, желудке и в других органах до 15 суток. Повторные выпивки задерживают алкоголь во внутренних органах человека ещё на более длительный срок. Последствия такого накопления тяжелейшие.

Алкоголизм или чрезмерное употребление алкоголя, как правило, приводят к недостатку в организме белков, витаминов и минеральных солей. Происходит снижение всасываемости, усвоения и использования организмом водорастворимых витаминов, особенно группы В и др.

Доктор мед. наук К. Цабарейшвили отметил, что употребление алкоголя отягощает течение псориаза, способствует генерализации неосложнённого псориаза и переходу его в псориаз эритродермию.

Частота регистрации псориаза у хронических алкоголиков, по данным авторов, в 4,7 раза превышает показатели распространения этого дерматоза среди населения. Автором наблюдалось 728 человек, злоупотреблявших алкоголем. Для выявления влияния систематического злоупотребления алкоголем на течение псориаза проведён сравнительный анализ клинических особенностей у страдающих алкоголизмом, бытовым пьянством и лиц, не злоупотребляющих алкоголем.

У подавляющего большинства из наблюдаемых больных, злоупотребляющих алкоголем, псориаз протекал с частыми обострениями, утрачивалась сезонность течения. У 55,2% больных этот дерматоз впервые проявился на фоне систематического злоупотребления алкоголем, у остальных клиническое течение псориаза стало более тяжёлым. У всех пациентов отмечался интенсивный зуд. При биохимическом обследовании установлено усугубляющее действие алкоголя на функции печени и почек.

Вывод: При псориазе не рекомендуется употреблять алкогольные напитки даже в малых количествах.

Источник:

В.Ф. Корсун, А.Ф. Корсун. Псориаз. Современные и старинные методы лечения. СПб, 1999.

Как выбирать и пить чай

Автор: участник форума **Уго**.

Вопрос (**Тереза**): *Какой сорт зеленого чая предпочтительней? В магазине много разновидностей, какой выбрать?*

Уго: Это очень субъективно. Покупай периодически разные, запомни те, что понравились. Я предпочитаю китайские неароматизированные, неизвестно что за ароматизатор, даже если это натуральные лепестки или ягоды, то неизвестно как они будут действовать. Кроме того, мне нравятся мягкие, нетерпкие чаи (хотя зеленый чай вовсе без терпкости не бывает).

Кроме зеленого беру оолонги, их иногда называют в торговле «улун». Часто смешиваю с черным или пуэр в пропорции 1:4 (4 зеленого или оолонга). Не бери чаи немецких, английских брендов, сам чай там весьма посредственный и много ароматизаторов. Не бери чай, скрученный в крупные, 2-3 см. диаметром шары или столбики — переплачиваешь за работу а чай тоже так себе. Не бери чай в жестяных банках — половина цены за банку, как правило, в большом чайном магазине то, что есть в банке, можно найти и в пачке и в вакуумной упаковке. При покупке фасованного чая смотри на дату изготовления, старше 2 лет не бери.

Желательно, чтобы расфасован был в Китае. Вакуумной упаковки не бойсь, нормально. Можно покупать в хорошем чаеразвесочном магазине, россыпью. Но магазин должен быть хорошим. В плохом месте чай лежит рядом с кофе или селедкой, и имеет вкус их. Еще в хорошем месте торговля бойкая и чай продается быстро, рассыпной чай легко портится, и залежалый невкусен. Потребуй банку, сунь туда нос. Если запах очень сильный — фуфло, с присадками. Хороший зеленый чай пахнет или чаем (буквами не выразить), или не пахнет вообще. Развесной чай в нормальном магазине будет стоить, хороший, 100-200 руб/50 грамм. Изнасилуй продавцов, возьми много по 25 грамм, попробуй.

Про пу-эр. Его уже упоминали под названием «земляной чай» (не земляничный, а земляной). Еще можно увидеть на ярлыке «пуэр», «пуэрх», «пу-эрхь». Из инструкции: «Когда вы впервые пробуете чай пу-эр, то удивитесь: «Какая гадость!», но потом в вашу голову приходит мысль: «А ведь что-то в этом есть...» Конец цитаты.

Пу-эр — это ферментированный или полуферментированный чай с плесенью. Одна из легенд (их несколько) происхождения пуэр следующая. В мрачных туманных горах был затерянный монастырь. А монахи жили в мрачных сырых пещерах. Добрые крестьяне приносили этим монахам подаяние, в том числе чай. Так что чаю у монахов было завались, все пещеры завалены чаем. Это чай слеживался, сырел и портился. Но самый главный игумен монастыря был та еще сволочь, и в дисциплинарных целях запрещал монахам пить свежий, только что подаренный чай — до тех пор, пока они не выпьют все свои запасы старого чаю. Вот они и пили старье заплесневелое. А потом подбили статистику, и оказалось что эти монахи живут по 120 лет, и еще по девкам бегают. Вывод — это с чаю. Конец легенды.

К вкусу пуэр надо привыкнуть. Есть совершенно пакостные дешевые пуэры. Есть пуэры великолепные. Чем старше, тем лучше. В декабре я допил феноменального качества пуэр, говорят 25 лет выдержки. Привезли из Китая, вообще как кто едет в Китай я прошу чаю привезти. Старые пуэры часто в виде лепешки ЕСТЕСТВЕННОГО слёживания. И по размеру, и по виду, и по запаху эти лепешки точь-в-точь как коровьи навозные лепешки... Бывают дешевые лепешки, но этот пуэр ИСКУСТВЕННО в лепешку спрессован, качество хуже, но тоже пить можно. Пью я его обычно в смеси с зелеными. Если пуэр очень хороший, то 3:1 в пользу пуэр, если пуэр не особо, то наоборот 1:3 или 1:4 в пользу зеленого или оолонга.

О чае в пакетиках. Не буду снобистски вздымать брови, и сразу скажу, что я не против чая в пакетиках, при условии, что вкус пакетика не затмевает вкус чая. Часто можно услышать мнение, что в пакетиках не чай, а пылевидные отходы чайного производства. Полная чепуха. В мире не производится такого количества отходов, чтобы можно было забить все магазины планеты этими пакетиками. На самом же деле, чайный лист для пакетиков режется предельно мелко, и сильно высушивается – чтобы пакетик заваривался быстро, за 30 секунд. В хорошем пакетированном чае недостаток только один – отсутствие запаха. Его просто не может быть при такой технологии, запах из крошенного листа уходит моментально.

Как выбрать марку? Никак. Нету на российском рынке сейчас достойных марок пакетированного чая. Здесь мы сталкиваемся с особенностями производства и маркетинга массового стандартизированного продукта. Особенности таковы – запускается новый товар, раскручивается, идет с высоким качеством. Где-то через год качество снижается, а через 2-3 года качество товара падает ниже плинтуса. Объясняется это немерянной жадностью производителя, нежеланием вкладываться в реконструкцию подизносившегося оборудования, смену поставщиков сырья на более дешевых и сговорчивых.

«Ахмат», «Акбар», «БрукБонд» поначалу были весьма пристойны, нынче даже и смотреть в их сторону не стоит. Пару лет назад я бы без колебаний сказал – Гринфилд. Сейчас не скажу, 3 года уже идет эта марка. Тем не менее, за неимением другого, при необходимости пить чай в пакетике кладу одновременно матэ и зеленый с мелиссой от Гринфилда. Можно еще для разнообразия на 10 секунд макнуть туда пакетик черного чая...

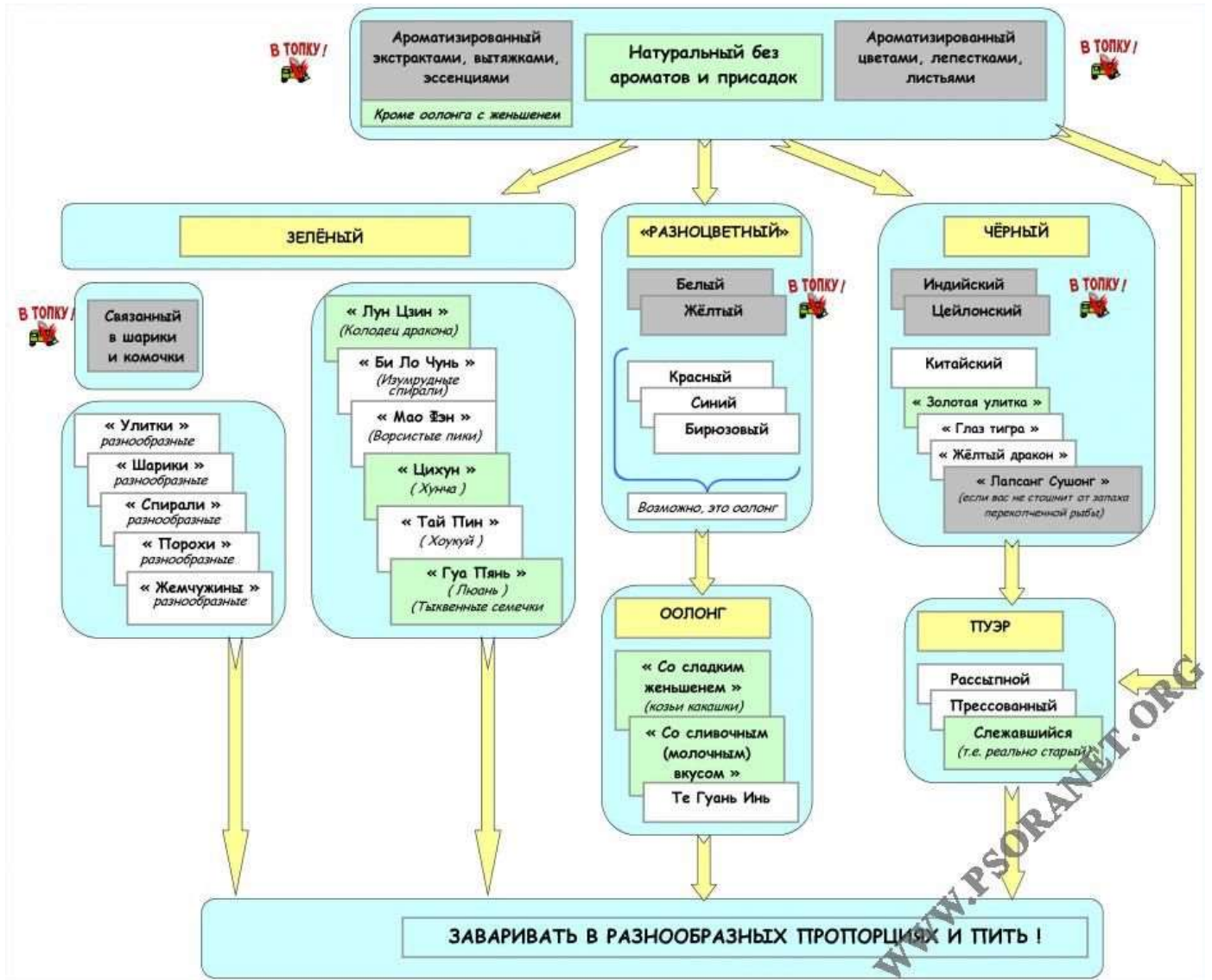
Пояснение к нижеследующим иллюстрациям:

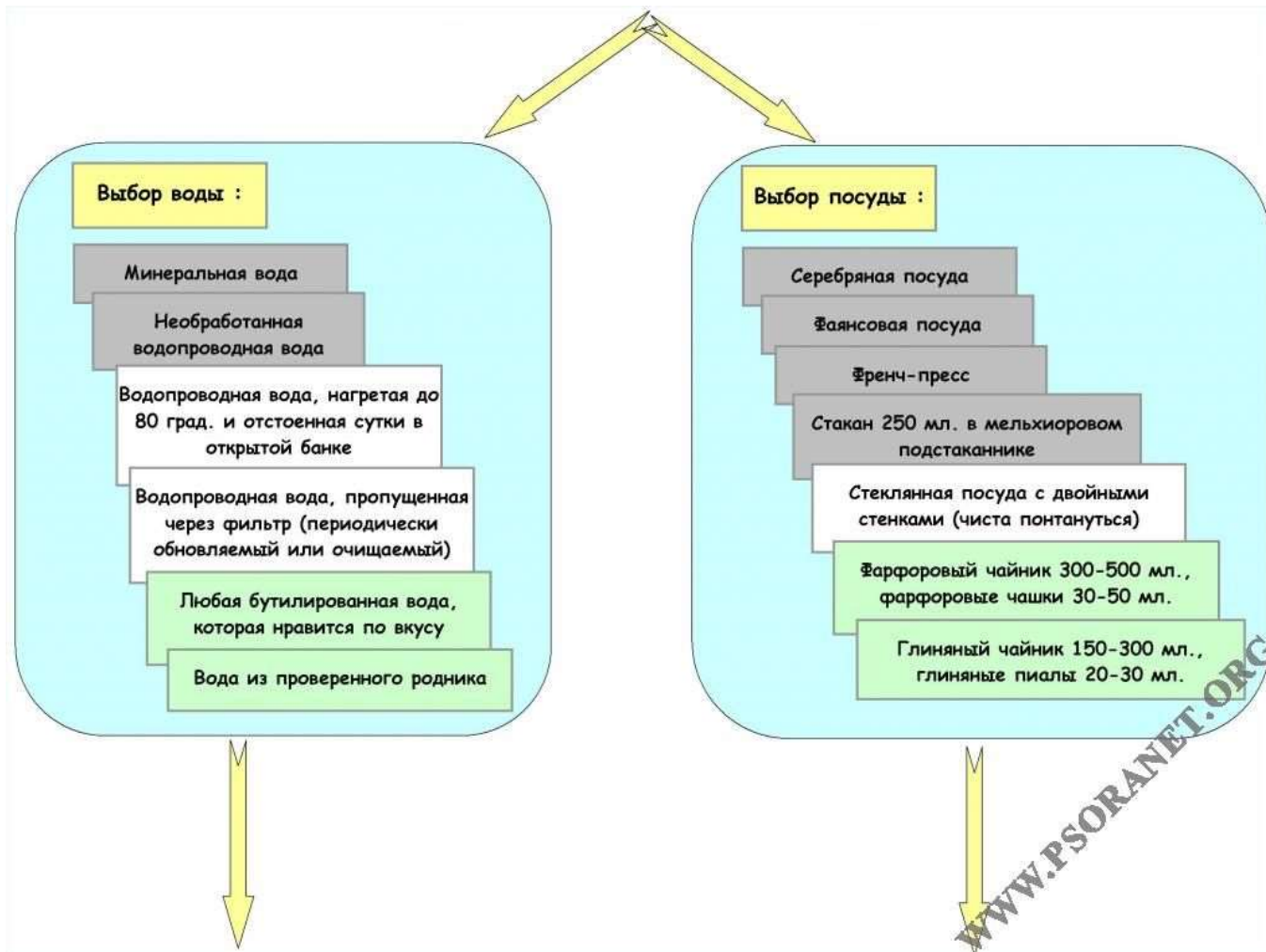
При выборе вариантов (чая, воды, посуды) фон табличек выражает следующие мнения автора:

серый — нежелательно,

белый — приемлемо,

зеленый — желательно.





ЗАВАРИВАНИЕ ЧАЯ (основные стандартные моменты)

1. Подготовить воду температурой 80-90 градусов:
 - вскипятить воду в 2-х литровом чайнике и подождать 10 минут
 - или залить кипятком в термос
 - или использовать чайник-термос (термос-пот)
2. При выборе объема чайника и заливке основной порции воды исходить из того, что на каждого человека нужно 30-50 мл, при этом весь чай из чайника должен выливаться. Т.е. на 6 человек нужно заливать 300 мл. воды - нужен чайник на 450-500 мл, на 3 человек 150 мл. воды - чайник на 250 мл. Себе родимому, эгоистично пьющему в кладовке нужно 80-100 мл - чайник на 150 мл.
3. Приготовить чай, а лучше смесь 2-3 разных чаев, установленных опытным путем по вкусу из расчета 2 полных чайных ложки чая на 100 мл. основной порции воды.
4. Согреть чайник: налить пол-чайника горячей воды, подождать одну минуту, и вылить.
5. Высыпать чай в чайник.
6. Налить 50-80 мл. воды, подождать 30-40 секунд и вылить нахрен.
7. Налить основную порцию воды, заваривать от 30 сек до 2 минут (устанавливается экспериментально).
8. Разлить заваренный чай весь без остатка по чашкам, сразу залить следующую порцию воды.
9. Заваривать, в зависимости от качества, от 3 до 6 раз, не считая процедуры из п.6 (это «нулевая» заварка). Самые вкусные заварки: третья и четвертая
10. После 30, максимум 40 минут, считать чай невкусным и вредным, вылить нахрен.
11. По возможности, вытряхнув заваренный чай из чайника, не прополаскивать чайник и не мыть, давая возможность накопиться запахам.

Рекомендуемая тема форума — [«Про чай»](#)

Результаты опроса: “Продукты-провокаторы псориаза”

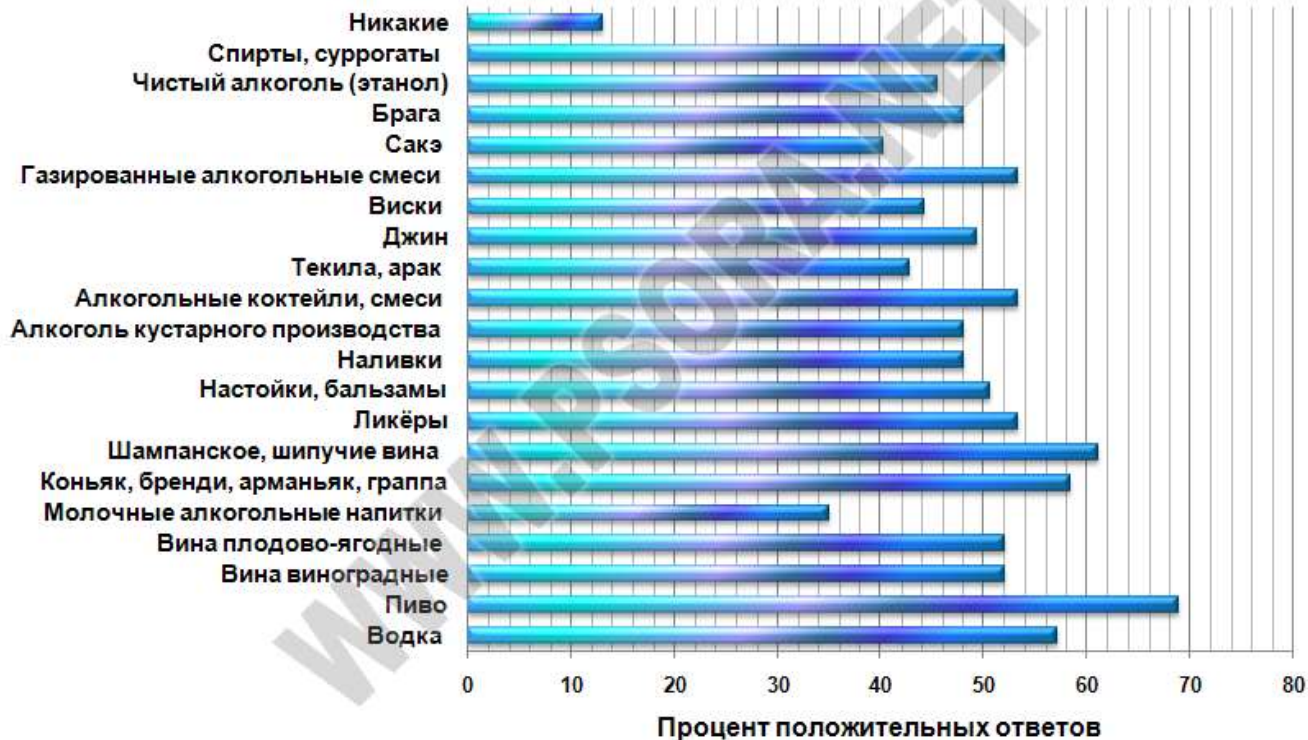
Авторы: участник форума **help** и **Excel®**

Результаты опроса в форуме о продуктах питания, провоцирующих обострение псориаза – 4 года спустя после [первого опроса](#).

Безалкогольные напитки, провоцирующие обострение псориаза (77 опрошенных)



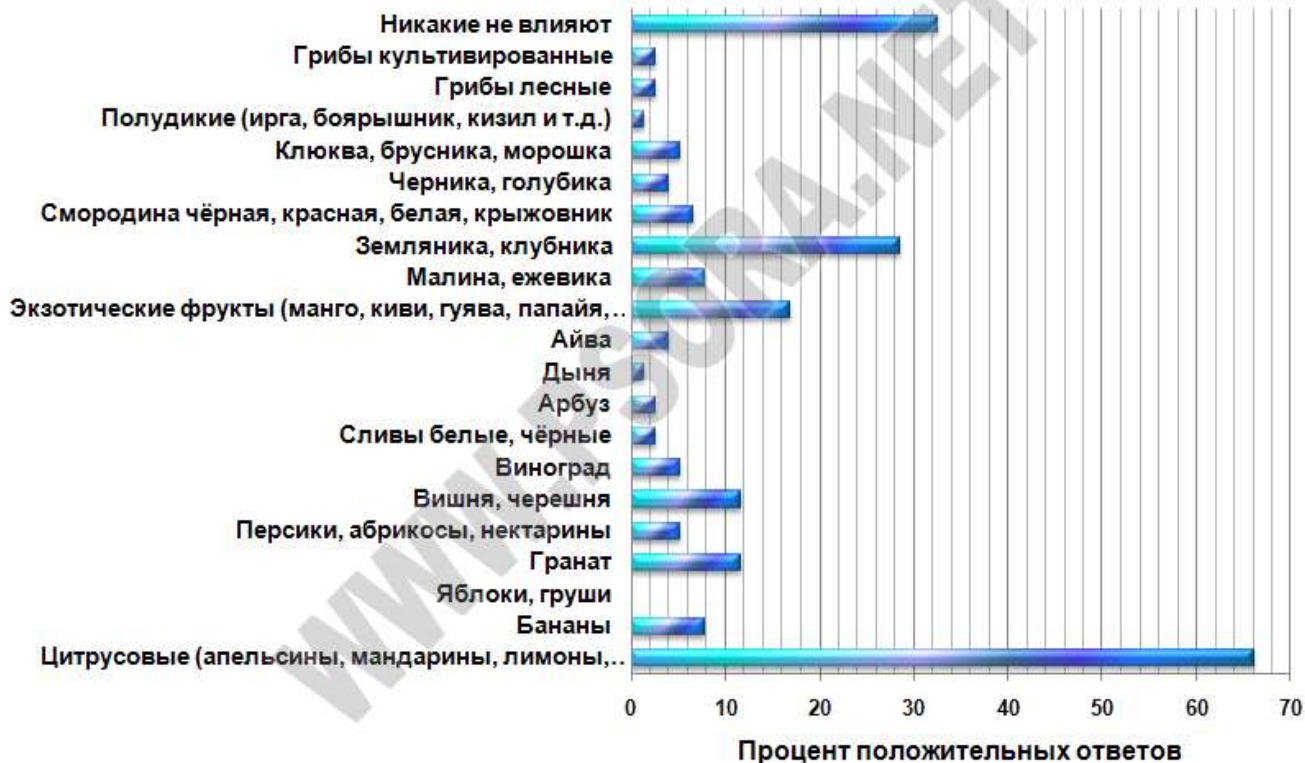
Алкогольные напитки, провоцирующие обострение псориаза (77 опрошенных)



Овощи, провоцирующие обострение псориаза (77 опрошенных)



Фрукты и ягоды (включая соки), грибы, провоцирующие псориаз (77 опрошенных)



Рыба, рыбопродукты, морепродукты, провоцирующие псориаз (77 опрошенных)



Молочные продукты, провоцирующие псориаз (77 опрошенных)



Мясо и мясопродукты, провоцирующие обострение псориаза (77 опрошенных)



www.psora.net



Рекомендуемая тема форума — <https://psoranet.org/topic/13/>

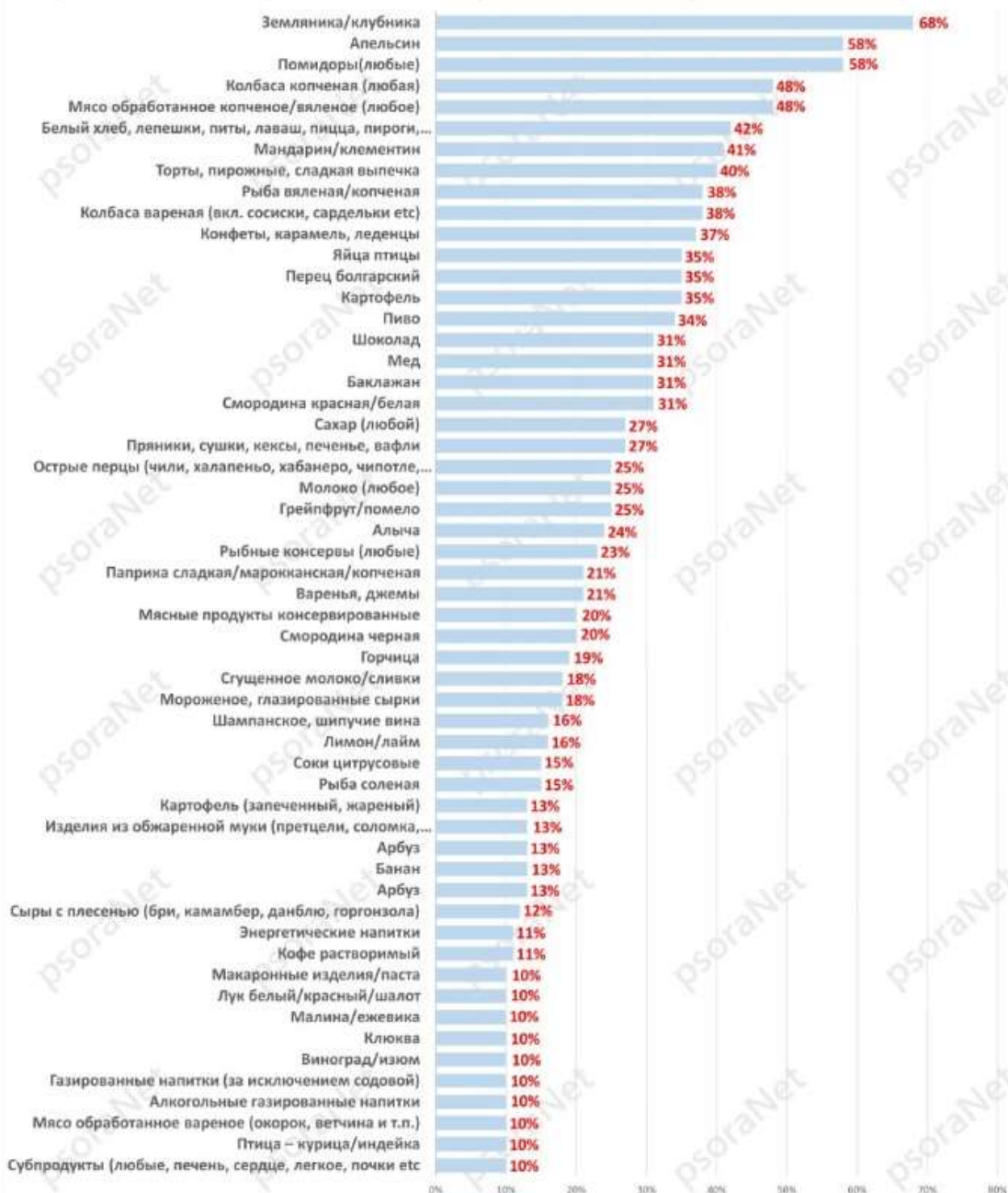
Результаты опроса: «Какие продукты наиболее способствовали обострению псориаза?»

Встречайте. Хит-парад продуктов-провокаторов по результатам всех опросов в Телеграм-канале. Включены победители во всех категориях, с рейтингом выше 10%.

На самом деле, это не просто список. Это весьма важная штука, в том числе ответ на вопросы: "Я не знаю своих провокаторов, не вычислил ещё, что ограничить?" - Вот это, как минимум, потом можно постепенно возвращать, если стало лучше, или не стало хуже, как минимум.
 "У меня по непонятной причине новые высыпания, хотя, вроде бы, ничего не менялось, почему?" - Возможно, на столе было что-то отсюда, но прошло незамеченным.

И
Т.Д.

**ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСОВ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛА PSORANET:
ПРОДУКТЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ НАИБОЛЬШУЮ ОТРИЦАТЕЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ
ПСОРИАЗА (В % ОТ ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ)**



<Post_content (font Calibri 11)>

Рекомендуемая тема форума — <URL_ as Forum_topic_title>

www.pSORAnet.org