

Истории участников форума о достижении ремиссии

СОДЕРЖАНИЕ:

Истории участников форума о достижении ремиссии.....	1
Моя ремиссия (дайвонекс+карталин, ванны и диета)	1
Окси: Как мы достигли ремиссии за три недели.....	2
Метод «Монастырь» и диета при псориазе — мой путь к ремиссии.....	7
Лечение FRIL'а, Рацион 2000	8
Схема лечения псориаза от andrey2002.....	10
Надежда: Теперь я знаю, как спастись!.....	11
Еленочка: Мой опыт достижения ремиссии.....	12
История watermelon, ошибки и находки.....	14
Как доказательная медицина помогла мне выжить и подобрать индивидуальный алгоритм лечения? (История одной ремиссии).....	15
Часть 1. Диагноз и отношение к нему.....	15
Часть 2. Понимать язык врача.....	16
Часть 3. Простые действия (которые помогли в лечении и на пути к ремиссии)	17

Моя ремиссия (дайвонекс+карталин, ванны и диета)

Автор: участник форума **serena**

Что лично мне помогло? Гормональных мазей извела огромное количество, эффект кратковременный. Потом и эффекта явного уже не было, решила отказаться от них. Когда закончился элоком, больше не стала его покупать, но заменила дайвонексом. Причем комбинировала его с карталином. Вечером каждый день после ванны с солью сначала на очаги — немного дайвонекс, затем — карталин, утром — только дайвонекс. Оборачивала больные места пищевой пленкой (на мой взгляд, действие тогда более эффективное), так и спала.

Также было очевидно, что необходимо и внутреннее очищение. Строгой диеты не придерживалась, но не употребляла алкоголь, кофе — только утром, картофель практически не ела, т.е. учитывала рекомендации Пегано, но не очень строго. Пристрастилась к травяным чаям. Утром — семя льна либо капсулы с льняным маслом. Очень полюбила ромашковый чай, заменила им черный чай. Не люблю заваривать травы на водяной бане и настаивать, поэтому покупала сборы трав в аптеке в виде чаев.

И болезнь стала отступать... Необходимо заметить, что за последний год болезнь сильно обострилась. Высыпания пошли по всему телу, голова вся была покрыта коркой, летом стало ещё хуже. Голову сначала мазала на ночь только карталином под пленку (каждый день), потом по мере улучшения — всё реже и реже. Сейчас голова — чистая. Практически все высыпания прошли, осталась пара пятнышек на спине,

несколько маленьких на ногах. Чувствую себя здоровой. Настроение заметно улучшилось. Главный вывод сделала для себя: НИКАКИХ ГОРМОНОВ.

Вообще я раньше пробовала разные комбинации. Например, дайвонекс + гормональные мази — сначала становилось лучше, потом ухудшение. Пожалуй, если бы я не стала пользоваться дайвонексом, произошло бы обострение. Что мне в нём нравится — перестают расти корки. Но голову я мазала только карталином, и тоже прошло. Пробовала на теле только карталином — раздражение, прыщи. Но карталином я поначалу пользовалась очень осторожно, если появлялись прыщики — приостанавливала. Но продолжала пользоваться дайвонексом под пленку, а карталин лучше пленкой не прикрывать — будет раздражение. Вообще у меня уже как-то интуитивно пошло, по состоянию кожи смотрела — дайвонекс+карталин, только дайвонекс или только карталин. Мне кажется, что дайвонекс, снимая корку и предотвращая её появление, дает возможность карталину лучше воздействовать на кожу. И, как говорила, перед ежедневной вечерней процедурой по 1-1,5 часа принимала ванну (с солью, иногда просто мыльную). Утром — душ, и только дайвонекс под пленку. Когда пошло улучшение — смешивала дайвонекс с жирным детским кремом.

Сейчас раз в 3-4 дня смазываю кожу, где были болячки, карталином — для профилактики. Продолжаю пить травяные чаи, чередуя их, обычный чай уже и не хочется. Диета — умеренная, без самоистязания, колбасу не хочется, сладкое иногда позволяю себе. Практически все болячки сошли примерно за 1 месяц. Уже через 2 недели было явное улучшение.

—
Рекомендуемая тема форума — <https://psoranet.org/topic/2182/>

Окси: Как мы достигли ремиссии за три недели

Отчёт о проделанной нами работе.

Прилетела моя доча на каникулы 21 января, обратно билет был на 6 февраля, который мы благополучно смогли поменять на 13 января. Итого у нас было полноценных 3 недели, чтобы заняться лечением.

Ещё пока она была в Турции, я скинула ей ссылку на статью о снятии обострения. Из всего прочитанного она собрала приемлемое для неё, особенно отметив совет Хелпа: **МНОГО СПАТЬ**.

1. Диета.

В основу легла диета **Erik**'и, но с поправками на время:

12.00 — подъем, стакан теплой воды с соком лимона (От сока лимона отказались)

7.30 — выбегаю на пробежку (всегда!) (пробежок не было, но выгуливала собаку в обед и поздно вечером)

8.30 — возвращаюсь с пробежки, выпиваю ещё воды (сколько хочется), и в душ. Обязательно обливаюсь холодной водой по душем секунд 20-30...

9.00 — фрукт (что-то одно- манго, киви, яблоко, груша, хурма... не ела мандарины, апельсины и проч., не пыталась даже провоцировать)V

10.30 — стакан воды **V**

11.00 — большая бадья салата (просто огромная!), в салат кладу всё зелёное, что только в магазине можно купить. Всякие капусты, листья, салат «айсберг», огурцы, отваренную брокколи, цветную капусту **V**

12.30 — стакан воды **V**

13.00 — овощ или фрукт (брокколи, цветная капуста, свеколка или вышеприведенные фрукты). Ничего не мешать! Или фрукт, или овощ. И только одного вида!

14.30 — стакан воды **V**

15.00 — гречка и салат **V**
16.30 — стакан воды **V**
17.00 — фрукт или овощ **V**
18.30 — стакан воды **V**
19.00 — гречка и салат **V**
20.30 — стакан воды **V**
21.00 — стакан сока свежавыжатого (сельдерей, морковь, зеленое яблоко, капуста, свекла)
21.30 — контрастный душ, и обязательно натиралась маслом и заматывалась (пополам оливковое и арахисовое).
После душа — мазались Карталином.
Час-два ночи — всем спать!

2. Из советов Хелпа было взято:

«Посидеть дома дня 3. Много спать, мало жрать, много пить, много гулять, много читать форум». (Форум в эти дни не работал, или я с паролями намудрила, поэтому смотрела она «Отчаянных домохозяек».)

3. Отсебятина.

Два раза в неделю баня, обливание ледяной водой и таблетка валерьянки на ночь.

4. Карталин.

Хочу заметить, что его стали продавать практически во всех аптеках. Цена от 500 руб. до 650 руб. за 100 мл, но в наличии почти всегда 1-2 шт. Помнится, когда мы только начинали им мазаться (давно это было), за эти же деньги можно было купить банку 250 мл.

Истратили 6 тюбиков. Мазали все пятна на теле, но ВЧГ не мазали. Мазали ободком на лбу, за ушами, сзади. Было удивительно, что и с ВЧГ тоже сошло. Сходило, как всегда — сверху вниз. Через две недели на верхней части спины уже почти ничего не было, и мы мазали просто по следам пятен. Тяжело сходили пятна с ног. Мазали вечером, потом часа 2-3 она сидела в одних плавках на своем троне (стул, обмотанный простынёй) и смотрела киношки. Только после этого надевала пижаму и шла спать.

Появились прыщи — психовали, но по опыту знали, что пройдёт, так что особо ничего не предпринимали. И ещё. В этот раз после карталина пятна не были такими темными, а на верхней части спины вообще следов не осталось. То, что там маленькие пятнышки — так это прыщики.

5. Похерено:

2 комплекта постельного белья, 5 пижам, 3 ночнушки и куча трусов (весь свой госрезерв истратила).

6. Состояние ДО лечения: (так же очень сильно было обсыпано и на груди)



7. Состояние ПОСЛЕ лечения (через 3 недели):







psora.net.org

Результатами доча была ужасно довольна, уезжала с настроением. Разглядывая пятна на руках радовалась : «Ой, даже волосики начали прорастать! «.

Во время самого лечения не без истерик было, типа «я устала, мне противно, воняет, отмыться не могу, и т.д. и т.п.» (но это было раза два). Потом уже видела результаты и продолжала мазаться. Не знаю, насколько хватит этого лечения...

Метод «Монастырь» и диета при псориазе — мой путь к ремиссии

Автор: участник форума **Crusader**

[30.VIII.2012] Мне 18 лет. Хочу поблагодарить всех участников и организаторов данного форума.

Лично познакомился я с псориазом в декабре 2011, после сессии, причина, я думаю — стресс. Сначала были очаги маленькие, я не придавал им значения, ходил в универ. Забеспокоился я, когда псориаз вылез на лице. Пошел в КВД, с диагнозом проблем не возникло. Лечили инъекциями, которые не помогли, прописали гормональную мазь элозон (ГКС мометазон). Мазал только лицо, чтобы можно было ходить на пары, а тело, локти, уши и голову ничем не мазал.

Наткнулся на этот форум, бросил мазаться. Много читал, много узнал, сидел в ожидании последствий, которые не заставили себя ждать. Слезать с гормоналки было трудно, после прекращения на лице стало хуже, начал мешать её с кремом, а потом заменил салицилкой. На лице сперва всё разрослось, плюс началось на лбу и на висках, в остальных местах было терпимо и не так ярко выражено. В общем, виски и лоб представляли собой сплошной очаг псориаза, но ярче всего было выражено там, где я мазал, а именно — нос и вокруг него. С такой «красотой» я, конечно, забил на учёбу и начал составлять план лечения. В январе первым делом сел на диету, ел одну гречку, овощи и яблоки, отказался от сахара. Очень важным моментом для меня было прекратить общение — подобно [методу «Монастырь» от McSure](#), описанному на форуме, так как общение мне доставляло дискомфорт. Диета помогала, во-первых, остановить или замедлить развитие (не сразу, конечно), а во-вторых, давала надежду на успех. Мазался я только увлажняющими кремами. Это были все принятые меры — диета и крема. Таблеток не пил вообще, инъекций не делал. Во время диеты курил, пачку в день. Алкоголь употреблял до диеты, но отказался от него навсегда (он горький и невкусный).

Так продолжалось до мая. Всё это время не было явных изменений. С января до мая прошло ровно 4 месяца, и в начале мая псориаз начал быстро проходить. Я продолжал соблюдать диету, не загорал на солнце специально, но думаю, что оно тоже благоприятно сказалось. Прошёл псориаз примерно за неделю, осталось только за ушами немного. Сейчас всё так же хорошо, жду зиму, боюсь. На диете до сих пор, с гречки слез в прошлом месяце.

Я считаю, что большую роль в ремиссии сыграл «Монастырь». Я прекратил общение со всеми. Только за продуктами, конечно, сам ходил. Много читал форум, слушал любимую музыку, занялся творчеством, а именно — написанием музыки на компьютере, имею опыт. Очищения организма никакого не проводил. Со стулом проблем не было. Воду пил обычную магазинную. Очень много спал, успокоительное не принимал (сейчас принимаю глицин). Питание — гречка, овощи, фрукты. От соли не отказывался, пил много кефира. Следовал «Монастырю», пока всё не прошло, то есть порядка двух-трех месяцев, никаких друзей, встреч и т.п. Много размышлял на «вечные» темы. Читал православную литературу, но молитвы не зубрил. В общем, такой вот первый опыт. Быстро от псориаза не избавиться, поэтому, узнав свой диагноз, не стоит задаваться вопросами типа «почему именно я?», «за что?» и постоянно пребывать в мыслях, связанных с этой болезнью.

Тема в форуме — <http://psoranet.org/topic/6633/>

Лечение FRIL'а, Рацион 2000

Прикупил следующее:

- Масло оливковое, первый холодный отжим.
- Тиосульфат натрия.
- Пентовит (B₆, B₁₂ и немного другой хрени).
- Настойка пиона.
- Белодерм, но это — на всякий пожарный. Чтобы было.

—
Пока начал с того, что оболванился налысо. Как и предполагал — треть башки красная. Начал мазать её кремом с минералами Мёртвого моря. Это чисто для декорации. Чтобы прохожих не пугать. Мажу третий день. Результатов ощутимых не наблюдается.

—
Имейте в виду — у меня лечение на основе Рациона 2000 [см. ссылку внизу заметки]. Что б вы там не говорили про аллергии, недостаки там витаминов и прочего, я железно 2 недели буду придерживаться этого «маразма». Однажды мне это уже помогло.

—
Почти неделя издевательства над собой прошла. Результат: полностью прошёл псор на самом (самом что ни на есть) интересном месте. Ещё стали бледнеть пятна на голове. Зато вот на теле никаких изменений. Новых пятен не появилось, а старые зашелушились как бешеные... В общем и целом старался придерживаться рациона 2000. По вечерам разбавляю тиосульфат (одну капсулу) с водой и пью. Обязательно в день: 1-2 яблока, оливковое масла 50 мл, сельдерей, хлеб с отрубями. Чай травяной, но были случаи и обычного чая на работе (думаю, это не так страшно). Курю по 5-6 сигарет, это много, но силы воли пока хватило только на такое ограничение.

—
Подвожу итоги. Топик был открыт 14.08.2004, т.е. я, можно сказать, уложился меньше чем в месяц. Можете мне верить, можете проверить. У меня осталось 2 пятна на локтях и одно на коленке. Последнее было самое крупное. Те многочисленные пятна, что были разбросаны по всему телу, оставили от себя белые следы. Главное, что они не шелушатся! Ещё в первый же день я постригся налысо и намазал голову Белодермом (бетаметазон). Думал, поможет в целях декорации. НЕ ПОМОГЛО СОВСЕМ! Окончательно на голове перхоть прошла только сейчас, вместе с многочисленными пятнами по телу.
Что надо делать?

- Придерживаться Рациона 2000.
- Каждый день 50 мл оливкового масла (купил 0.5 л ITLV в железной банке)
- Каждый день 1 или 2 яблока (лучше наши).
- Каждый день 2-3 дольки лимона.
- Тиосульфат натрия я пил в конце курса, т.е. где-то через 10 дней после начала рациона, всего выпил 3 ампулы. Разбавлял с водой и пил перед сном. Ампула 5 мл 30%.
- Стараться избегать мясо, птицу, рыбу. Я действительно 2 недели не ел этого. На работе в столовке брал, например, гречневую кашу с мясной подливой (ну не издеваться же над собой по полной!) и салат капустный или другой какой — по рациону.
- Самое главное — сельдерей! Почему-то мне кажется, что он самый эффективный. Я делал так: хрумаешь сельдерей, разжевываешь его и запиваешь оливковым маслом. И всё это жуешь. Потом, чтобы проглотить, заедаешь всё это черным хлебом с отрубями.
- Аутотренинг (когда пятно одно, на нём легче сконцентрироваться, а когда всё тело — выбираешь, что важнее).

—
Тема в форуме — [«Лечение FRIL'a»](#)
«Рацион 2000» — http://www.psora.df...tion_2000.html

New_life применяла описанную схему лечения **FRIL'a**, результаты:

Сначала я увидела здесь на форуме, как выздоровел Fril, и меня это очень вдохновило. Длительное время, больше года соблюдала строжайшую гипоаллергенную диету-не Пегано, никаких гормонов, кожу мазала

помнится например кремом для коров, внутрь пила Бефунгин, но самое главное, о чем писал Frii- занималась аутотренингом-мажешь бляшку и представляешь, как она бледнеет и пропадает. Все прошло за несколько месяцев от начала лечения, диету соблюдала намного дольше. Всем как обычно советую читать книгу Владимира Леви «Ошибки Здоровья», там как раз про лечение кожи аутотренингом. Не всем конечно метод этот подходит, только внушаемым, как я)

Теперь у меня внутри четкая установка, что псориаз для меня не проблема, появится - все вылечу. Несколько раз пытались зашелушиться какие-то пятнышки - я, не поверите, начинала прямо эйфорию испытывать- «Ура, наконец-то буду сидеть на полезнейшей диете, ура, снова будет аутотренинг!» - пятна бледнели и пропадали ещё до начала лечения. Поэтому я всегда и пишу, что самое важное -внутренний настрой. Деду моему будет 84 года (писала про него, он каждое утро внушает себе, что здоров) -псориаза так и нет.

Прочитала научное обоснование метода: нервная система человека состоит из автономного и регулируемого отделов. Автономный отдел-вегетативная нервная система-не подчиняется желаниям человека, отвечает за работу внутренних например органов, но на неё можно опосредованно влиять через сознание например аутотренингом. Пример - если приказать зрачкам расширяться-ничего не выйдет. Но если представить, что смотришь далеко-они расширятся. Дерзайте, друзья.)

Схема лечения псориаза от andrey2002

Автор: участник форума **andrey2002**.

Делюсь своим методом лечения, результаты в моем случае очевидные и обнадеживающие. Составила схему лечения самостоятельно, основываясь на различных статьях и, естественно, на материалах нашего форума — с учетом проб и ошибок участников. Сама болею о-о-очень давно (20 лет), но лечилась как-то бессистемно, и потому, видимо, забыла что такое ремиссия. А теперь вот радуюсь, чего и вам желаю! Буду только рада, если кто-то, как и я, хоть на какое-то время, испытает облегчение!

ВНУТРЬ

Утро: за 1,5 час до еды — Полифепан. За 30 мин до еды — настойка Аралии. Непосредственно перед приёмом пищи 1 ст. ложка льняного масла. Во время еды — кальций глюк, Хилак Форте, витамины Дуовит.

Обед: За 30 мин. до еды — настойка Пиона (или Пустырника). Во время еды — Хилак Форте, рыбий жир (бе-е-е), кальций глюк. После еды обязательно фиточай. Я завариваю в термосе (на 2 литра) по 1 стол. ложке ромашку, череду, хвощ полевой + 0,5 ст. ложки чистотела (он ядовит, поэтому беру его меньше).

Вечер: Аналогично утру, за исключением Дуовита. Эти витамины принимаются 1 раз в день!

НАРУЖНО

Два раза в день солидол. Очень тонким слоем. Мыться на третий день перед сном мылом, лучше дегтярным. Простынь не менять две недели... Солидол мне муж купил в автомагазине. Он должен быть жировой (буква Ж должна стоять).

На голове: 1 часть солидола + 2 части Бора Люкс (Бора Софт, Бора Каре). Мою Низоралом.

ПИТАНИЕ

НЕ кушать НИЧЕГО, кроме:

Крупы — все, но сваренные на воде и без соли. Соль будете добавлять потом из расчета 3 г в день (неполная чайная ложка).

Овощи: можно есть все зелёные (капуста, огурцы, патиссоны, кабачки, морскую капусту). Категорически исключить всё семейство паслёновых: картофель, помидоры, баклажаны, перец болгарский.

Бобовые можно и нужно есть все, это растительный белок.

Зелень: на период жесткой диеты (хотя бы месяц) исключить лук и чеснок.

Фрукты : зелёные, исключить все красные. Нельзя и красные ягоды.

Орехи, семечки — пожалуйста.

Молочное: творог не кислый, сметану не жирную, кефир, бифидок и т.п, но не сладкое. Сахар вообще заменить мёдом. Можно сыры мягкие, типа брынзы.

ПИТЬЁ:

ОБЩЕЙ ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 2,5 ЛИТРОВ (сюда входят бульоны, соки из фруктов, ягод и т.д).

Большими порциями не пейте. Лучше чаще и поменьше. Я настроилась посидеть на диете 2 месяца. Дальше уже предполагаю, что буду делать. Сейчас не загораю, не хочу пятнистости. В сентябре рвану к морю, тогда уж....

Рекомендуемая тема форума — [«Поделюсь опытом, вдруг кому поможет...»](#)

Надежда: Теперь я знаю, как спастись!

Участник форума Надежда:

Стаж 10 лет. 30% по индексу PASI. Мази и крема. Гормональные и нет. Маски на дёгте, ванны с ромашкой. Уколы. Народная медицина. ВСЁ БЕЗ ТОЛКУ!!!

За беременность и 4 месяца кормления грудью я превратилась в чудовище! Мне мерзко смотреть на себя. Вся волосистая часть головы. Весь лоб. Частично лицо. Полностью уши, за ними шея, плечи. Вся грудь в мелкое пятно. Живот. Спина как от ветрянки. Немного на руках и ногах.

Я была в диком отчаянии. Я не наслаждалась материнством. Я втирала в себя тюбик за тюбиком карталин. Мазалась дегтярными масками и ходила в пакетах на голове. Всё было в моей шелухе! На ребенке постоянно эта перхоть.

Я просто дошла до пика. Для меня было стрессом даже сходить в магазин. Я знала, что гормон буквально за 2 недели очистит меня. Но также я знала, что через месяц всё вернется и болячек станет только больше. Дерматологи всё говорили одно и тоже, одинаковыми словами. Дикое отвращение к нашей медицине. Даже к платной. Везде мерзкие, жадные, гнилые ... даже «люди» не поворачивается слово написать. Я в панике за своего сына. А вдруг и у него это будет?? Я не буду знать, чем ему помочь! Это просто замкнутый круг!

В очередной раз я полезла по сайтам искать новые способы лечения. И то, к чему я пришла, я почему-то раньше обходила стороной. Всё дело в нашей медицине, которая упорно твердит, что спасение всему — таблетка! Казалось, что невозможно вылечиться без уколов, кремов, таблеток!

Всё оказалось настолько просто, что мне стыдно за свою глупость. Вспоминаю, как я ходила по врачам за помощью. А те делали мне только хуже. И я уверена, что большая их часть знала, как мне реально помочь... Начало было 03.01.14. Я прочитала книгу Дж. Пегано. Со следующего дня я стала придерживаться его методики. Сначала строго, а спустя почти месяц я его трансформировала под себя. Результат был после первого дня! Я сфотографировала свой лоб и остальные части тела. Но мне было так мерзко на это смотреть, что я оставила только лоб.

Несложно питаться по его рекомендациям. У меня, конечно, не получается делать все по схеме «30/70». Скорее «50/50». Все продукты из запрещённого списка полностью исключены. Вот только от сладкого я не могу отказаться. К вечеру дико болит голова, и даже одна конфетка снимает эту боль почти мгновенно. Пить 6-8 стаканов тоже не выходит. Я кормлю грудью, и от переизбытка жидкости получаются застои. Я вся заливаюсь им. Выходит примерно 4-5 стаканов, не больше. И яблочный день был только один. Волновалась за крошку. Хотя он совершенно спокойно всё перенес.

16.01.14 мне пришла лампа с UVB-ультрафиолетом (311 нм). Спектр узкополосных ламп UVB 311 нм: Я начала с 20 секунд, сейчас свечу по 1 минуте (почти везде появляется эритема). Лоб чистый! Лицо тоже. Уши и всё по краю роста волос просто красные, без шелушения. Грудь чистая. Старинные пятна на животе тонкие, почти не шелушатся и светло-розовые, с краёв затягиваются. Плечи значительно лучше, им не хватает 1 мин. На всё облучение уходит 1,5 часа. Больше просто нереально, ребёнок не позволяет. Выбрала для себя тактику — сначала очистить видимые места, далее к закрытым. Иногда не выходит и 30 минут посветить.

Ко мне вернулась жизнь! Я в таком восторге! Мне и раньше помогал солярий, солнце, море! Но чтобы так... и так быстро! Кожа головы пока что практически не сдвинулась с места. Только по краю роста волос. Волосы сильно экранируют свет. Займусь головой, когда очищу всё остальное.

Я понимаю, что возможны обострения! НО ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ, КАК СПАСТИСЬ! Без вон, ежедневного мытья головы на 2-3 раза! Жизнь началась снова... И это только начало.

Рекомендуемая тема форума — [«Успешный опыт лечения псориаза»](#)

Еленочка: Мой опыт достижения ремиссии

Хочу изложить свой опыт лечения псориаза. Почему вообще решила написать? — потому что я добилась того, к чему шла... Хотелось бы, чтобы хоть кому-то это пригодилось. Попытаюсь изложить свои способы достижения ремиссии.

Краткое предисловие. Первые признаки псориаза обнаружила примерно лет в 15, т.е. 26 лет назад. Сначала появилось на голове, затем на теле. Обратилась к докторам и, поставив диагноз, мне выписали гормоналки. Уже не помню, сколько и как часто ими пользовалась, но прошло таким образом 6 лет. В 1993 г. в Кемерово приезжали врачи частной практики из Томска и привозили мази на основе солидола. Соблюдая прописанную ими диету + мази = за 80 дней всё полностью очистилось. Первые признаки, что он вернулся, я обнаружила в 1995 г. после родов. Сначала домазывала старые мази, которые остались, а потом появился Карталин. Таким образом в дружбе с Карталином я имела ремиссию 20 лет (до 2013 г.). В 2010 г. я пережила сильнейший стресс, который потихоньку утихал в течение нескольких лет. Очень переживала, что меня всю обсыпет, но организм находился в таком напряжении и не давал псориазу вылезти наружу. Затем всё стало налаживаться, и как только я успокоилась, все последствия стресса начали выходить наружу.

В начале 2013 г. у меня сильно заболели спина и шея. Прошла курс мовалис+мильгамма+алфлутоп+катадалон+артра. Всё проходило, но ненадолго, и в домашних условиях я пользовалась свечами с индометацином на ночь. Это позже на форуме я прочитала, что индометацин может являться провокатором. И вот примерно с марта по июнь у меня появлялись новые высыпания ежедневно. Спасибо Господу, что навёл меня на форум о псориазе.

В июле решила перейти на Пегано, начав, как и положено, с 3-х дней яблочной диеты, но колонотерапию не делала, т.к. медучреждение, которое её делает, несколько удалено от места моей работы и, учитывая мою занятость, мне было некогда. В домашних условиях пила Фортранс или использовала для чистки кишечника кружку Эсмарха. В течение 3-х месяцев я пробовала различные чистки, в т.ч. солёной водой ШАНК_ПРАКШАЛАНА, и хочу сказать, что это было большим плюсом для моего дальнейшего лечения. Несомненно, какой-то результат был, но меня он всё равно не устраивал. Я продолжала искать то, что поможет мне на 100 % очиститься, как было 20 лет назад. Больше всего сначала я не доверяла гречневой диете, но что-то мне подсказало, что надо пробовать. Прочитав тему [«Лечусь гречкой»](#), я поверила Эрике и примерно с конца октября начала есть гречку.

Подробнее о лечении организма.

Никакого голодания я не проводила, т.к. при моём весе 45 и росте 153 это невозможно. За период с июня по октябрь я и так похудела с 48 кг до 45 кг.

Утром: стакан тёплой воды с соком лимона или ломтиком лимона (это вместо чая или кофе); примерно через 1-1,5 часа я завтракала гречкой.

Весь день вместо воды и чая я заваривала ромашку в пакетиках и пила (2 пакетика на стакан кипятка). За день выпивала 3-5 стаканов такого чая.

В обед: гречка + вода с лимоном.

На ужин: гречка + весь вечер чай из термоса (1 пакетик ромашки + 1 пакетик зверобоя + 1 пакетик фитогепатол + 0,5 л кипятка и через 15-20 минут ваш вечерний чай готов). Все травы продаются в аптеке. Примерно первые 2-3 недели я ела только гречку, а когда увидела улучшения, стала есть гречку с огурцом. Иногда вечером, когда было очень тоскливо, выпивала стакан закваску (Простоквашино). Примерно через неделю после начала такогопитания вечером перед сном я выпивала 1 ампулу Тиосульфата натрия на 0,5 стакана воды (10 дней, а можно и 15-20, глядя по состоянию). Вот это была чистка печени и всего организма. Первые результаты улучшения я увидела через 2,5-3 недели и тиосульфат, я думаю, сыграл в этом не последнюю роль. После этой чистки для печени утром-обед-вечером я употребляю вместе с гречкой по 2 капсулы Эссенциале. Пить надо 3-6 месяцев, так что пью до сих пор. Всегда ела фрукты (яблоки или хурма) и пью витамины Мерц (для кожи, волос и ногтей). Начиная со второго месяца стала иногда есть овощи из заморозки, морская капуста, белокочанная квашеная, примерно раз в неделю курица и рыба, только с овощами, а не с гречкой. Очень непользительно смешивать белки и углеводы.

О коже.

Утром после душа с дегтярным мылом на влажную кожу наносила масло авокадо, тоже продается в аптеке, но можно и другое, какое вам нравится. Вечером после душа с дегтярным мылом также мазалась маслом, а после того, как впитается, намазывалась солидолом жировым без всяких добавок, одевала старую одежду и — спать. Постель тоже на период лечения дежурная, даже на двухспальной кровати рядом с мужем это возможно (ха-ха). Это лечение тоже продолжалось 2 месяца, хотя солидоловыми мазями мажутся до полного очищения, кому-то и 4 месяца требуется. Но в комплексе с гречкой, я думаю, всё будет гораздо быстрее. Хотя наружно вы можете использовать любую другую мазь, которая вам нравится и помогает. По возможности вместо душа принимала ванны с морской солью.

О суставах.

У меня успело воспалиться только 2 сустава (1 — на мизинце, 1 — на большом пальце ноги), хотя в июне-августе я чувствовала ещё и колени, но они перестали болеть первыми после перехода на правильное питание, а вот мелкие суставы болели больше месяца после начала лечения, хотя опухоль спала сразу. Выше я описала мой способ борьбы. Как и все нормальные люди, хожу на корпоративы и в гости, первый месяц я жёстко соблюдала всё, что описала, а вот под Новый год на корпоративе я уже расслабилась и ела и

пила как все. Выпила до и после праздника сорбент Полисорб, в ходе мероприятия вместе с жирным мясом съела ферменты (Мезим) и всё хорошо, а на следующие несколько дней — жёстко гречка. Когда начинает всё проходить, то начинаешь прислушиваться к своему организму. Съел мясо вечером — утром чувствуешь сустав. Нажралась (других слов нет) перед Новым годом сладостей — через 2 дня вылезли мелкие прыщички на тех местах, где раньше был псориаз... стоп! — снова ем несколько дней гречку, пока всё не нормализуется. Вот поэтому я и говорю, что псориазом можно управлять. Правильно писала Эрика, что от псориаза не могут избавиться только те, кто не имеет силы воли или жалеет себя. О себе знаю точно, что больше я ему вылезть не дам. Судовольствием вас поддерживаю, если решите лечиться таким способом.

P.S. Огромное спасибо администраторам и модераторам за то, что такой [форум](#) есть, а также всем форумчанам за бесценный опыт. Всем удачи и скорейшей ремиссии!

Рекомендуемая тема форума — [«Успешный опыт лечения псориаза»](#)

История watermelon, ошибки и находки

Участник форума watermelon:

Мне 27 лет. О псориазе никогда не слышала, пока сама не заболела. Т.е. говорить о переданном по наследству заболевании говорить не приходится...

Летом, примерно в начале июня, на голове появилось маленькое пятнышко, что-то типа болячки. Не придавала этому вообще никакого значения. Но корочка росла, а потом стали шелушиться уши, внутри. И вот тогда я начала читать-читать-читать... в определённый момент я поняла, что у меня именно псориаз, испугалась, пошла к врачу, и он мне поставил диагноз (но я уже была к этому готова) и начал лечение... чем бы вы думали? Гормональными мазями, растворами: белосалик, локоид-крем на голову и тридерм в ушки. Все проявления исчезли через 1,5 недели. Как же я радовалась, но ремиссии не было, не успела я отменить препараты, как у меня появились новые очаги на голове, но соединились в одно большое пятно (было 1 пятнышко с двухрублёвую монетку, а стало пятно размером с ладонь), и появились мелкие капельки на лбу...

Я снова начала читать. И снова пошла к врачу, к другому. Мне попала женщина, которая не стала меня лечить гормонами, а сделала упор на диету, отказ от сладкого, жирного, копчёного, режим питания, активный образ жизни. Далее, на корочки салициловая мазь, делали криотерапию, внутривенно тиосульфат натрия, пила полисорб и настойка пустырника для нервишек. Корки после салицилки снялись, криотерапия вообще не помогла. Но салициловая мазь очень сложно смывается с волос, и приходилось мыть мылом дегтярным раза 2, а потом шампунем, но и так не всегда до конца промывались волосы. И хоть и не было корок, было ярко-розовое пятно, которое, как мне кажется, потихоньку увеличивалось. Ещё появились 2 пятнышка небольших на затылке.

Прочитала про [маску Ами](#), сделала — эффект неожиданный, пятно стало меньше, бледнее, но появились шелушки (их уже давно не было). Потом уехала в гости к родным, у них дома дёгтем вонять не будешь, поэтому купила себе пасту и шампунь Сульсену. И неожиданно — моё яркое пятно стало бледным после первого применения, но покрылось тонкой белой шелухой, которая стряхнулась просто. После второго применения, пятно побелело, стало цвета обычной кожи.

Рекомендуемая тема форума — [«Успешный опыт лечения псориаза»](#)

Как доказательная медицина помогла мне выжить и подобрать индивидуальный алгоритм лечения? (История одной ремиссии)

Эта заметка написана с благодарностью к родителям, равнодушным родственникам, друзьям, терпимым к моим заморочкам по поводу здоровья и готовым говорить на эти темы, просто слушать, а иногда даже разбираться вместе. С благодарностью ко всем врачам, уделившим мне внимание как пациенту и человеку (даже тем, с кем у нас не сложился диалог), но в первую очередь — тем, кто помог на разных этапах лечения и с кем мы остаёмся в контакте.

Часть 1. Диагноз и отношение к нему.

Часть 2. Понимать язык врача.

Часть 3. Простые действия (которые помогли в лечении и на пути к ремиссии).

*

Часть 1. Диагноз и отношение к нему

Почти половину жизни я периодически страдала от проявлений псориаза. Это весьма распространённое хроническое заболевание кожи, по статистике им болеют ~3,2% населения планеты. Псориаз незаразен, причины возникновения однозначно не определены. Но он может доставлять реальный дискомфорт и страдания — иногда физические, иногда моральные и физические.

Несколько раз моя ситуация становилась настолько тяжёлой, что 70% тела покрывали псориазные очаги, словно после ожогов, и предательски болели суставы. В голове ярким фонарём горела надпись: “это неизлечимо, учись с этим жить”. Каждый день от 30 минут до 1,5 часов мне требовалось выделить процедуры по уходу за кожей, всё время следить за диетой (при этом с годами она становилась всё строже), и как-то я умудрялась сохранять оптимизм, ставший почти фатальным. Бывали времена относительной ремиссии, когда на теле оставались 1-2 пятнышка, тогда я чувствовала временную свободу и одновременно страх очередного обострения.

С возрастом у человека с хроническим заболеванием меняется отношение к своему здоровью. Когда я была ребёнком-подростком, то не чувствовала острой потребности в лечении. Более того, мне казалось, что взрослые (родители и врачи) посягают на мою жизнь, пытаюсь взять её под контроль регулярными процедурами и режимом приёма лекарств, вторгаются в моё личное пространство, постоянно интересуюсь состоянием очагов.

Когда я поступила в университет и уехала из родительского дома, то с одной стороны, почувствовала облегчение от контроля со стороны взрослых, с другой стороны, постепенно понимала, что надо как-то самой теперь встраивать лечение в свою жизнь, потому что не хотелось терпеть боль. И я пробовала разные методы, следовала разным советам традиционной и нетрадиционной медицины, зачастую последовательно и методично, но бессистемно, не стараясь понять механизм происходящего. Об испробованных мною методах можно написать целую книгу.

С годами после каждой ремиссии наступало более сильное обострение, площадь поражений увеличивалась. Помогающие ранее методы (голодание, мази, курорты и ещё десяток) не давали прежнего результата, и на меня накатывало чувство обречённости.

Я не знаю, как так получалось, что осваивая методы научного познания в учёбе и профессии, я много лет не додумывалась применить их к собственному здоровью. Будучи студентами факультета социологии и

политологии, мы составляли программы исследований, строго следуя логическим алгоритмам, мы собирали и учились обрабатывать статистические данные, я написала две неплохие научные работы (судя по оценкам и победам в конкурсах), очень трепетно относилась к сбору достоверных данных. Работая в предвыборных кампаниях и в маркетинговом агентстве, быстро поняла широту, с которой можно трактовать различные факты и цифры.

Занимаясь социальными проектами, я также внимательно относилась к методам сбора информации. Мы постоянно задумываемся об эффективности нашей благотворительной деятельности для благополучателей. Но вот наступало обострение псориаза, с ним порой бессонница и преддепрессивное состояние, и я совершала какие-то дикие бессистемные попытки лечения, искренне радуясь, если вдруг что-то помогло: 10 дней приёма тёплого молока с содой, 2 недели мази скин-кап, 5 дней или больше голодания, 2 недели на море и т.д. и т.п.

Однажды в 25 лет наступило обострение, с которым я не могла справиться сама и впервые серьёзно задумалась над тем, что я знаю о своём здоровье, о своём теле, почему я избегаю попыток “навести порядок и структуру” в своём лечении, раз уж это часть моей жизни? Я пришла в районное КВД по новому месту жительства, доктор сказала: “Будем лечиться по венгерской схеме” и назначила разные инъекции и мази. Придя домой, спросила у Гугла про венгерскую схему лечения псориаза и вдруг осознала, что это, увы, малоэффективный метод.

В тот же вечер я открыла для себя, что такое evidence-based medicine — доказательная медицина.

Часть 2. Понимать язык врача

По моим наблюдениям, иногда конфликты между людьми, выступающими в ролях пациента и врача, случаются только из-за различий в языке. Оба говорят на русском, но в диалоге возникает ряд моментов “сломанного телефона”: разница между тем, что я хочу спросить врача и что спрашиваю на самом деле; утвердительное кивание головой и согласие с терапией, хотя 5 из 7 пунктов вызывают вопросы, волнение, а некоторые — даже страх; элементарное непонимание терминов, которые применяет доктор. С момента постановки диагноза в 14 лет я слышала спокойное утверждение дерматологов: “Это псориаз, он неизлечим”. Аналогичный тезис можно прочесть и в любом медицинском справочнике. Но восприятие этой фразы пациентом может очень меняться.

На словах “неизлечим” у 14-летней девочки началась истерика в кабинете врача (мы пару раз обсуждали с родителями, как так могло получиться, что они, веря в самостоятельность ребёнка, отправили меня одну на приём).

19-летняя студентка ушла с обидой на здравоохранение и намеренно громко хлопнула дверь после слов: “Надо смириться и быть спокойней, меньше стрессов в жизни. Пока назначу Вам курс витаминов внутримышечно, очаги мажьте лёгкой гормональной мазью, чтобы не разрастались, и можете на время сессии настойку пустырника попить. А вообще учитесь жить с псориазом, вам ещё долго жить”.

25-летняя девушка требовательно говорила в кабинет врача: “Мне всё равно, излечим он или нет. Мне больно, не могу нормально жить — спать, есть, бегать, работать, мази не помогают. С 14 лет я слушаю одно и то же про “аутоиммунное заболевание, точных причин его возникновения не обнаружено”, и от этого мне не легче. Доктор, помогите пожалуйста — я устала страдать.»

В 27 лет я пришла к дерматологу и дождалась сакральной фразы: “Наверняка Вам уже говорили не раз, что псориаз неизлечим? Судя по состоянию сейчас, очередное обострение только начинается. Его возможно купировать.”

И я оставалась спокойной, ведь именно эта доктор когда-то помогла мне выйти из тяжелейшего обострения, этот специалист комментировал каждое назначение, и она получила своеобразный кредит

доверия.

Про себя я размышляла: “Купировать обострение — это же путь к ремиссии. А ремиссия — это быть почти здоровой.”

Вслух сказала: “София Георгиевна, я понимаю, что псориаз вылечить нельзя, но какой срок может быть у ремиссии?”

Доктор ответила: “Любой. Несколько недель, месяцев, лет...”.

“А бывает ремиссия продолжительностью всю жизнь?”

Секундное молчание, ответ: “Такие случаи описаны в литературе”.

“А Вы сами знаете пациентов с ремиссией если и не на всю жизнь, то дольше 5 или даже 10 лет?”

“Да”, — был однозначный ответ врача. Для меня он стал радостной неожиданностью, я услышала, что такие люди реально существуют, значит, и у меня есть шанс.

“А что же они делали? Как они лечились? Расскажите, пожалуйста”, — в моём голосе звучала надежда и готовность внимать какой-то глубокой истине.

Врач, похоже, удивилась такому вопросу, отложила ручку и отодвинула недописанную историю болезни.

“Вы готовы слушать?” — строго спросила она.

Я кивнула в ответ.

И следующие минуты её монолога оставили мне информации как минимум на полгода осознания.

Вдруг я почувствовала, что ОЧЕНЬ МАЛО ПОНИМАЮ, как работают процессы моего организма. У меня есть представление об иммунной системе, какие-то обрывочные и полузабытые знания из анатомии, но я не использую их применительно к себе. Знания живут сами по себе, я и мой псориаз — сами по себе. Я читала обзор возможных причин и триггеров, запускающих псориаз, но ни разу (!) не уделила себе времени внимательно проанализировать каждый из них применительно к себе. Я следовала всем назначаемым диетам и порой мучилась от ограничений, а потом и от упавшего давления и малокровия, но не разбиралась с дотошностью, на какие продукты у меня на самом деле есть реакция, а какие безопасны. После той беседы у меня разрушилась иллюзия, что кто-то решит мои вопросы здоровья без моего активного участия. Никто. Доктора — это профессионалы в подборе методов лечения, это консультанты, они могут получить информацию через обследование, исследования или из моего устного сообщения. Они могут знать про лечение псориаза больше, чем я. Они не дадут гарантий длительной ремиссии, но могут сопровождать вас на пути к ней или, для начала, — в поиске путей к ремиссии.

Часть 3. Простые действия (которые помогли в лечении и на пути к ремиссии)

Вместе с доктором мы наметили возможные причины обострений. Выписываясь из стационара, я получила ряд рекомендаций для дополнительных обследований.

С медленным наступлением ремиссии разрушились иллюзии о том, что врач должен активно лечить, а пациент пассивно получать терапию. Пропало очарование народных рецептов, необъяснимых, но обещающих помочь советов в виде “укрепления иммунитета” или “лечения от паразитов», угасла надежда на “спонтанную ремиссию”.

С чем же я осталась? С трезвым осознанием ответственности за личное здоровье, верой в себя и уверенностью, что есть компетентные люди, к которым можно обратиться. С перспективами предстоящих дополнительных обследований, которые могут прояснить причины возможных обострений или, наоборот, добавят вопросов. С удивлением, что не все из применяемых методов терапии псориаза я применила. Стоило прочитать, по совету доктора UpToDate для пациентов, последние обзоры на PubMed (например, «Research gaps in psoriasis: Opportunities for future studies»), как я узнала, что психотерапия, о которой я давно и серьёзно задумывалась, оказывается, признана одним из составляющих методов системного лечения псориаза, и есть даже информация о типе эмоционально-психологических проблем, с которыми

сталкиваются пациенты.

В общем, в моей голове из обрывочных знаний стала собираться мозаика, появилось вдохновение к действиям для своего же блага, для осмысленной терапии, которая не нагнетает ситуацию, а повышает качество жизни. Нормальная жизнь — это ключевое желание пациента (понятие нормы будет, конечно, индивидуальным).

Что же мне стоило сделать, двигаясь к ремиссии? К слову, я всё ещё в пути...

1) Разобраться, как устроена система оказания медицинской помощи в стране, где я живу.

Благодаря профессиональной деятельности и работе в благотворительном фонде, помогающим людям с муковисцидозом, я наконец-то сориентировалась в российской системе здравоохранения: слова ОМС, ВМП, МСЭ перестали быть загадочными аббревиатурами, я поняла, чем отличается амбулаторное лечение от стационарного, задавала много “глупых” вопросов коллегам (спасибо им за терпение!), читала нормативно-правовые источники — законы, постановления правительства, письма, положения, стандарты лечения по ОМС и ВМП, “мучила участкового терапевта требованиями направлений к разным специалистам. Как итог, сделала ряд личных открытий, которые сэкономили время и душевное спокойствие в организации собственного лечения.

2) Понять термины, получить представление о процессах, происходящих в организме, о причинах и следствиях (не всегда очевидно, что является чем).

Информация придаёт уверенности, отсутствие ясной картины создаёт мифы, страхи и склоняет к самообману. Однажды, в свой отпуск, я запаслась терпением, листами А4, цветными ручками, открыла Excel, Word, достала все свои выписки и назначения за последние 2 года, взяла в библиотеке учебники по анатомии, биохимии, дерматологии. Это было спустя некоторое время после выписки и наступившей ремиссии. Не прошло и двух недель, как я начала бояться следующего обострения, и после диалога с врачом поняла, что не позволю ещё даже не проявившемуся псориазу лишиться меня покоя. Я была уставшей от лечения, уставшей от пробования разных методик, уставшей от пожизненной диеты. Вместе с этим полна веры и надежды, что может быть по-другому, смирения, что если уж не вылечусь от псориаза, то могу поднять качество своей жизни и продлить ремиссию.

Внутренняя решимость установить новые отношения с собой и давно знакомые методы научного познания подсказали алгоритм.

а) В Excel стала вести несколько таблиц: про обследования (прошедшие, их результаты, и предстоящие, с указанием стоимости), про назначения лекарственных препаратов и процедур от разных специалистов (дерматолога, гастроэнтеролога, ЛОРа, гинеколога, иммунолога и т.д.), про систему питания.

б) Отдельный лист посвятила вообще всем известным причинам псориаза, дабы отследить, какие из них для меня применимы с большей вероятностью, а какие с меньшей.

в) Выписывала все неизвестные мне термины и понятия на отдельном листе.

Перепроверяла, действительно ли я верно понимаю значение термина. Их было очень много.

Пришлось структурировать.

Натыкаясь на описание биохимических процессов, например, про выработку Т-лимфоцитов, открывала учебники и с самых азов знакомилась с тем, как же устроены системы в организме.

Смотрела анимационные фильмы в Youtube, записывала вопросы. Спустя несколько дней до меня стал доходить механизм действия разных наружных средств и они перестали казаться “магией”, ушёл панический страх гормонодержущих мазей.

г) Отдельное внимание уделила системе питания, разбираясь не только с пожеланиями врачей, но и с личными предпочтениями. Например, рекомендуется отказаться от паслёновых, но я люблю печёную

картошку и печёные баклажаны. Я не ела картошку несколько лет, и последние месяцы уже с трудом сдерживалась. Поэтому, взвесив эмоциональные мучения и желание, решила включить её в рацион. И так думала над каждым продуктом, который вызывал вопросы или сомнения. Сделала тест на пищевые аллергии, и он тоже помог внести ясность и разнообразить диету.

д) Стала вести блог на форуме пациентов с псориазом, чтобы видеть опыты и практики других людей, чтобы вообще поговорить с “себе подобными” о понятных пациентам социальных и бытовых проблемах, делиться своим опытом и между разнообразием правды участвовать в поиске доказательно эффективных методов лечения.

е) Увидеть перспективы терапии, которая может продлить ремиссию — например, начать психотерапию и включить в свою жизнь профилактические сеансы UVB-терапии (специальный загар), курсы витамина D3 и т.д.

У меня были планы сделать исследовательский марш-бросок за неделю отпуска, но на деле этот процесс в своей активной фазе растянулся на несколько месяцев и медленно продолжается уже больше двух лет. Такой ритм мне даже ближе.

Изредка я пересматриваю таблицы, записи, делаю отметки, прохожу обследования. Ряд теорий о причинах моего псориаза отпал.

Под настроение читаю статьи, записываю вопросы, на которые потом приходят ответы, или могу обсудить их с компетентными людьми.

За 2 года в отношении здоровья стало меньше суеты и лишних действий. Я снова занялась пробежками и танцами, не боясь “износить суставы”.

Я точно и спокойно могу объяснить родителям, что ценю их заботу обо мне, но мазаться китайской мазью по совету доктора в интернете не стоит ни мне, ни другим людям. А “чистка от паразитов” и солидол не лечат псориаз. Это кажется мелочью, но жить становится спокойней.

У меня не идеальная кожа (оказалось, что снизить собственную норму легче, чем добиваться любой ценой 100%-й ремиссии). Случаются цикличные обострения, причины которых мы с психологом и дерматологом можем объяснить, и эти объяснения временно успокаивают, дают повод продолжать наблюдения.

Думаю, мне предстоит ещё ряд открытий в последующие годы, а жизнь в ремиссии продолжится.

Будьте здоровы и внимательны к себе!

Себе желаю оставаться честной с собой.

Спасибо, что дочитали эту длинную историю!

Для меня она сродни состоянию «каминг-аута»...



P.S. На картинке редкий экземпляр из природы — синий омар, который встречается один на 2 млн. особей. Невозможно такое представить, пока не увидишь. Также для меня было и с доказательной медициной — я просто не верила, что международные рекомендации могут мне хоть чем-то помочь... Однажды уделив время знакомству с исследованиями, статьями и главное — со своим организмом, я изменила своё мнение. Как пациент, я принимаю ответственность за своё состояние и за выбор своих действий.

Тема в форуме - <https://psoranet.org/topic/7349>