

Курорты и бальнеотерапия

СОДЕРЖАНИЕ:

Курорты и бальнеотерапия	1
Полезные ссылки — куда поехать лечиться	2
О лечебных факторах Мёртвого моря	5
Мёртвое море, некоторые наблюдения и выводы	7
Лечение псориаза на Мёртвом море	8
19 дней одного года в Сафаге, Египет	16
Строгановка (Азовское море): лечение псориаза, отзывы	19
Лечение псориаза в санатории «Березина», Беларусь	23
Лечение псориаза в Индии	25
Курортотерапия, опыт форума. Часть 1-я: лечение нафталаном	28
Общая информация	28
Противопоказания к применению нафталана	29
Азербайджан	29
Хорватия	33
Россия, Истра	34
Курортотерапия, опыт форума. Часть 2-я: лечение сероводородом	34
Противопоказания	35
Мацеста	35
Село Приморское, Абхазия	37
Немиров, Львовская обл. (сероводородные ванны)	38
Серноводск, Самарская обл., санат. «Сергиевские минеральные воды»	38
«Хамей Гааш», Израиль (сероводородные ванны)	39
Курортотерапия, опыт форума. Часть 3-я: бальнеотерапия, грязи и рапа	39
Село Строгановка	40
Озеро Баскунчак, Астраханская область	40
Межводное (Крым), лечебные грязи	41
г. Саки	44
Кулундинские озёра Алтайского края	45

Озеро Медвежье	46
Куяльник —	47
Соль-Илецк	48
Курортотерапия, опыт форума. Часть 4-я: радоновые воды	49
Село Чистоводное, Приморский край.....	50
Белокуриха, Алтайский край.....	51
Пятигорск	52
Лечебные ванны при псориазе	53
Общие рекомендации при принятии ванн:	53
Противопоказания в назначении общих ванн	54
Солевые (хлоридно-натриевые) ванны	54
Овсяные ванны	55
Фитованны	57
Хвойные ванны	57
Валериановые ванны	57
Шалфейные ванны	58
Льняные ванны	58
Ореховые ванны	58
Дегтярные ванны	58
Крахмальные ванны	58
Ванны с йодом, солью, содой и другие	59
Кремнисто-борные ванны	59

Полезные ссылки — куда поехать лечиться

В этой статье собраны ссылки на разнообразные ресурсы по лечению псориаза и псориатического артрита (ПА) в санаторно-курортных условиях. Подбор не случаен, эти заведения так или иначе были упомянуты в форуме, часть имеет отзывы участников, положительные и не очень. Ни одна из ссылок **не является рекомендацией** или рекламой, они собраны с единственной целью – облегчить поиск информации. Ссылки организованы в порядке географического расположения.

Черноморское побережье

Санатории Мацесты — <http://www.matsesta.com/>

г. Саки — <http://www.tour-ethno.com/sanatoriy/poltavakrym.html>

Санаторий «Голубая горка», Хоста — <http://golubayagorka.ru/>
Санаторий «Южное взморье», Адлер — <http://www.vzmorje.info/>

Азовское море

Тема форума — <http://psoranet.org/topic/313/>
Село Строгановка, Запорожская обл. (тема форума) — <http://psoranet.org/topic/3343>

Европейская часть России

Санаторий «Пушкино», Московская обл. — <http://www.vitatravel.ru/ru/podmoskovie/pushkino.htm>
Источник «Гремячий ключ», Московская обл. - <https://gremyachiy.ru/>
(тема форума) — <http://psoranet.org/topic/1001/>
Новгородская обл., Старая Русса — <https://russa.amaks-kurort.ru/>

Юг России

Бурятия: Аршан, воды Жемчуга, Тункина и др. (тема форума) — <http://psoranet.org/topic/2083/>
Тункинские воды — http://www.aquaexpert.ru/spa_san/region03/tunkinskiybur/
Жемчугские термальные источники — <https://terma-istochnik.ru/far-east/zhemchug-buryatiya.html>
Минеральные воды Ниловой Пустыни — <https://nilova-pustin.ru/>
Озеро Эльтон, Волгоградская область — <https://www.eltonmed.ru/>
тема форума — <https://psoranet.org/topic/754/>
Озеро Баскунчак, Астраханская обл. (тема форума) — <https://psoranet.org/topic/2810/>
с.Великовечное, Краснодарский кр. (тема форума) — <https://psoranet.org/topic/2701/>
Горячий ключ, Краснодарский кр. (тема форума) — <https://psoranet.org/topic/6715/>
Пятигорск, санаторий им.Лермонтова — <https://san-lerm.ru/>

Приволжье

Санаторий «Сергиевские минеральные воды», Самарская обл. — <https://sernovodsksmv.ru/>
тема форума — <https://psoranet.org/topic/1049/>
Санаторий Ассы», Башкортостан, Белорецкий район - <https://assy-rb.ru/>
тема форума — <https://psoranet.org/topic/260/>
Грязелечебница, Соль-Илецк, Оренбургская область — <https://sol-ileck56.ru/sanatorij-sol-ileck>
тема форума — <https://psoranet.org/topic/1209/>

Урал

Санаторий «Медвежье озеро», Курганская обл. - <https://sanatoriyozeromedvezhye.ru/>
тема форума — <https://psoranet.org/topic/808/>
Санаторий «Нижние серги», Свердловская обл. - <https://kurortsergi.ru/>
тема форума — <https://psoranet.org/topic/2211/>

Алтай

Бальнеогрязелечебница «Озеро Яровое» — <http://kcvmir.com/>

Кулундинские озёра (тема форума) — <https://psoranet.org/topic/2463/>
Белокуриха — <https://www.belokurikha.ru/>,
тема форума — <https://psoranet.org/topic/812/>
Лечебный центр «Беловодие» — <https://belovodie.su/>
пос.Катунь (тема форума) — <http://psoranet.org/topic/2238/>

Дальний Восток

Чистоводное, Приморский край (тема форума) — <https://psoranet.org/topic/5083/>
Санатории п.Кульдур (тема форума) — <http://psoranet.org/topic/835/>

Абхазия

Тема форума: <https://psoranet.org/topic/2462>
Бальнеолечебница, г.Гагра — <http://nafon.com/articles/balneolechebnitsa-v-gagre/>

Азербайджан

О лечении нафталаном (тема форума) — <https://psoranet.org/topic/1204/>
Отель "Чинар" — <https://chinarhotel.az/ru>
Санаторий "Гашалты" - <https://gashalti.az/ru>
Санаторий "Карабах" - <https://garabaghotel.az/ru>

Белоруссия

Санаторий «Березина», Минская обл. — <https://sanberezina.by/>
тема форума - <https://psoranet.org/topic/3205/>

Казахстан

оз.Алаколь (тема форума) — <https://psoranet.org/topic/1007/>

Европа

Румыния, курорт Совата, — <http://www.royalmedgroup.com/resorts/sovata/>

тема форума — <https://psoranet.org/topic/4746>

Румыния, отель «Траян», (солёная целебная вода озера Текиргиол) —
<http://www.jiviekluchi.ru/tour/romania/eforie-nord/traian.php/>

Словакия, Smrdaky, сероводородный источник —
https://www.amigo-s.ru/slovakia/inform/goroda_i_kurorty/smrdaki

тема форума — <https://psoranet.org/topic/1821/>

Черногория, клиника «Игало» (тема форума) — <https://psoranet.org/topic/5723/>

Болгария (тема форума) — <https://psoranet.org/topic/4616/>

Хорватия, тема форума о лечении нафталаном — <https://psoranet.org/topic/5515/>

Хорватия, сайт компании «Фарм Групп Нафталан» — <http://naftalangroup.ru/rus/glavnaya/>

Исландия, Голубая лагуна — <https://www.bluelagoon.com/is>

тема форума — <https://psoranet.org/topic/2192/>

Латвия (тема форума) — <https://psoranet.org/topic/869/>

Литва, санаторий “Эгле”, (тема в форуме) — <https://psoranet.org/topic/2151/>

Мёртвое море

Тема форума) — <https://psoranet.org/topic/2918>

Израиль, отели, цены — <https://www.hotels-of-israel.com/dead.html>

Мёртвое море, Эйн Бокек — <https://www.sanatoriums.com/ru/ejn-bokek-mertvoe-more/lecheniye>

Иордания — <http://www.jordanclub.ru/>

Красное море

Тема форума — <https://psoranet.org/topic/1325>

Египет и Израиль, туры — <http://goegypt.ru/redsea.htm>

Турция

Сивас, Кангал, лечение рыбками — <https://www.psoriasisfishcure.com/>

тема форума — <https://psoranet.org/topic/364/>

Индия

Список отелей с лечением — <https://kerala.ru/ayurbay.html>

Аюрведические центры:

<https://ayugreen.com/>

<https://drfranklin.com/> — Dr. Franklin Panchakarma Institute, расположен в 6 км южнее Ковалама в Chowara.

<https://www.santhigiriashram.org/> — Janakanthi Panchakarma Centre , расположен в 5 км от крупного города Kollam (Quilon).

<http://www.krishnayurveda.com/> — Ayurveda: Sree Krishna, расположен еще в одном раскрученном туристическом месте Alleppey — там много туристов, многие индийцы проводят в Аллеппи медовый месяц.

<https://www.ayurdara.com/> - Ayur Dara, Кочи (Кочин). <http://www.ayurvedawayanad.com/>

<http://www.ayurvedawayanad.com/> — Kannur Ayurvedic Centre, Kalpetta, Wayanad, рядом с природным заповедником.

Рекомендуемый раздел форума - <https://psoranet.org/forum/9>, темы форума — [Какие есть санатории](#), [Куда лучше поехать?](#)

О лечебных факторах Мёртвого моря

Автор: участник форума **help**.



В форуме много раз отмечалось, что на Мёртвом море (ММ) на проявления псориаза действует ряд лечебных факторов. В порядке убывания значимости это:

1. UVB NB. Специфика атмосферного слоя в районе ММ (называйте “солевой туман” или “испарения”, это неважно) такова, что из всего спектра отфильтровывается “ненужная часть”, соответственно процент полезного для нас спектра (307-312 нм) существенно выше в общем UV-потоке. В форуме не раз обсуждалось, какие конкретно элементы этого “тумана” какую конкретно часть спектра задерживают, подробности в теме о ММ. Прямым подтверждением того, что это ОСНОВНОЙ фактор, является совершенно сходная динамика воздействия как солнца на ММ, так и просто UVB NB кабин – время наступления эффекта, ход уменьшения высыпаний, внешний вид высыпаний во время воздействия ультрафиолета, методика применения, сроки ремиссии и так далее. Разница в спектре совершенно очевидна, полтора часа на машине до Средиземного моря – и обычный UV-ожог через 30-60 минут на солнце.
2. Сопутствующий фактор – концентрация соединений брома и других элементов, влияющий на состояние нервной системы и, в какой-то мере, снимающий один из провоцирующих факторов.
3. Сопутствующий фактор – отсутствие “развлечений-соблазнов” в виде недосыпа, алкоголя и проч., однообразное питание без особых вредностей.
4. Сопутствующий фактор – вода/грязь. Доказательством того, что это не основной и, тем более, не решающий фактор, является то, что отдельное применение воды или грязи с ММ не даёт совершенно никакого эффекта.

Попытки вывезти и отдельно применять и грязь и воду происходят постоянно, с одинаково нулевым результатом. Один из таких примеров – бочки с водой ММ в “клинике Виноградова” в Москве, толку ноль, в конечном итоге у них всё равно всё упёрлось в Пегано. Таких клиник навалом, и нигде от отдельного применения воды ММ эффекта нет. А от UVB NB есть, и почти такой же, как на ММ. Мы говорим о псориазе, а не о ПА или другом артрите, с ними совсем другая история.

Что касается часов пребывания на солнце на ММ и минут в кабине UVB NB, то это совершенно очевидно – просто разная интенсивность излучения. На тех, на кого плохо действует UVB NB, точно так же плохо

действует и ММ, хоть живи в этой воде, а на тех, у кого есть быстрый эффект, он наблюдается и без воды или при пользовании обычным бассейном в отеле, далеко не все лезут в воду ММ – и больно, и не всем можно.

Рекомендуемая тема форума — [Лечение псориаза на Мёртвом море.](#)

Мёртвое море, некоторые наблюдения и выводы

Автор: участник форума **microboxxx**.

Хочу высказаться по поводу Мёртвого моря. Можете относиться к нижеописанному как к FAQ. Ездил прошлым летом [2011], поэтому повествование будет основано на этом опыте. Начнём!

1. Арад. По моему мнению, лечение в Араде и в Бокеке — это две разные вещи. Если что, то Арад — это город в горах иудейской пустыни близ Бокека. Ехать лечить псориаз и жить в Араде — это то же самое, что лечить алкоголизм, посещая ночные клубы, т.е. немного мазохизм. Ну почти то же самое. Вот поедете вы в Арад, снимете квартиру по объяве в интернете. Хорошо, будет прокатная машина, за которую надо платить. Ну предположим, она у вас будет — приедете вы на ней в Бокек с утра, отзагораете 3-4 часа. Что дальше? Где есть, где отдохнуть? Ехать на пару часов обратно? Вечером нужно снова загорать. Надеюсь, вы поняли мою мысль по этому вопросу. Так что если вы не были на ММ и хотите поехать в Арад, ещё раз подумайте и почитайте форум.

2. «На Мёртвом море нельзя сгореть»

Неграм — да, нельзя. Но если вы говорите по-русски и не являетесь студентом университета Дружбы народов, то сгореть можно запросто. В первый день я спёкся за час; хорошо, что хватило ума прислушаться к здравому смыслу и пойти в тень. Видел ещё кучу народа с горящими плечами, которые тоже верили в мощь воздушного шита высотой 400 метров. Поэтому фраза типа «на Мёртвом море нельзя сгореть» — обман и провокация.

3. Платные клиники

Тут я выскажу всего лишь своё личное мнение, однако приведу доводы, которые не позволяют считать его полным бредом.

Клиники — это развод! Вот вы сами подумайте — куда вы едете? На Мёртвое море или к великим врачам, которые по какой-то превеликой случайности все живут на Мёртвом море? Замануха начнётся, как только вы ступите на порог отеля и будет продолжаться 10 дней, пока они не поймут, что вы не представляете для них никакой финансовой выгоды. Всё начнётся с предложения бесплатно посетить их клинику. Я ездил, ничего такого. Из полезного узнал только то, что русскоговорящие и покинувшие нас в 1990-е живут неплохо. Ещё в большом чёрном джипе покатался на халяву.

Я не скажу, что от лечения в клинике не будет эффекта, он в любом случае будет, вот только непонятно какой. Стоить он будет в среднем 700-900\$. За что? Люди, которые лечились в клиниках, в своём большинстве говорят об эффективности лечения в клинике. Вот только ты мне докажи, что тебе помогло это лечение. Приехав, я стартовал с людьми, которые ходили в клинику. И у нас были чёткие улучшения с одинаковой скоростью. Ну и скажите мне, в чём тогда логика отдавать 800 баксов? Вы мне не сможете ничего доказать, точно так же как и я не смогу Вас опровергнуть.

4. Тополя-жара-июль

Видел информацию во многих местах, что, мол, в июль-август не суйтесь, ребята. ИМНО, это не совсем так. Если вы не молодой человек/не молодая девушка 80 лет — тогда да. Но если вы сами вытираете за собой

зад, то тогда можете смело ехать. Многих число 40 градусов пугает до смерти. Я, когда узнал, меня тоже испугало, но не так страшен чёрт. Воздух в это время там крайне сухой, поэтому жара чувствуется намного слабее. После пары дней пребывания перестаёшь о ней думать. В Турции жара чувствуется намного сильнее. Главное — побольше пить. Не нужно пугать ни людей, ни себя.

5. Сколько загорать?

Чего только не пишут! — 2, 3, 6, 8, 10 часов. Как вообще можно давать конкретные рекомендации в этом вопросе? Все мы разные, единственное общее — это то, что пребывание на солнце нужно сделать максимально возможным. Без фанатизма, без вреда для кожи, без ожогов. Как этого достичь? Этот фетиш пришёл ко мне в голову, можно сказать, случайно. Нужно всё записывать и фиксировать. Например, едете вы на 25 дней. Берёте обычную тетрадь, блокнот, еженедельник на google docs и т.п., и каждому дню отводите своё место. Записываете: Время загара (начал/закончил), самочувствие кожи после сессии, самочувствие кожи с утра, чем мазался и сколько, сколько плавал в море, цвет бляшек, воспалены/не воспалены, самочувствие кожи перед сном и т.д. Предела фиксируемой информации нет. Особенно, как мне кажется, важно общее количество проведенного на солнце времени. Я думаю, вы уже поняли, что ходить загорать нужно с таймером. Зачем это всё писать? Да чтобы ваше лечение было максимально эффективным и не носило СПОНТАННОГО характера. Например, сегодня вы позагорали, но что-то вам подсказывает, что маловато. Завтра увеличиваете время загара. Мало? — на следующий день плюсуете ещё. Вот чтобы ничего не забыть и объективно оценить лечение, и нужен дневник. Плюс, если эта информация сохранится у вас, вы можете передать её другим или использовать не следующий год, если поедете снова.

6. Развлечения

Там с этим задница. Может быть, единственный плюс проживания в Араде — это то, что есть куда сходить. Поэтому берите книги, ноуты, планшеты, КПК. Хорошо, что вафли там везде навалом. Берите всё, что можно взять. Не советую ехать одному, иначе начнёте смотреть дебилные передачи по 1 каналу типа «Модный приговор» с регулярной частотой. Из заведений там есть только пара унылых баров с бешеными ценами. Хотя бедуинский кальян-бар — очень даже ничего.

7. Алкоголь

Не будем говорить сейчас о его вреде, есть просто люди, которые будут его пить, и всё. Ну так вот, он там очень дорогой. Очень, особенно крепкий (виски, водка). Поэтому совет: затаривайтесь в дьюти-фри, насколько позволит совесть. Кстати, цены там вообще на всё дорогие, так что лучше всё, что нужно, купите дома.

Вышеописанное не претендует на истину. Это только моё мнение.

Рекомендуемая тема форума — [«Мёртвое море»](#).

Лечение псориаза на Мёртвом море

Автор: участник форума **Ina**

Фото: участник форума **John**

Уникальным местом для лечения и профилактики обострений псориаза является Мёртвое море в Израиле и Иордании – сочетание нужного климата, минеральных вод и солнечного ультрафиолетового облучения. Мёртвое море – это самая глубокая в мире природная впадина, она находится на 418 м ниже уровня моря. В связи с этим, воздух там гораздо богаче кислородом, чем где-либо ещё, а концентрация брома превышает обычную в 20 раз. Установлено, что вредное влияние ультрафиолетового излучения

значительно снижает более толстый атмосферный слой и паровая прослойка в воздухе, выполняющая роль своеобразного фильтра, при этом сохраняется уникальная комбинация ультрафиолетовых лучей А и В, столь полезных для больных псориазом. Вода и воздух богаты микроэлементами и бромом.



Вода Мёртвого моря отличается рядом особенностей, и, прежде всего, высокой солёностью и обилием минералов. Солёность Мёртвого моря 260-270 , до 310 промилле, это в 7 раз превышает солёность Средиземного и Красного морей. В воде Мёртвого моря высокое содержание ионов натрия, калия, магния, кальция и брома – важнейших ионов, имеющих большое биологическое значение, сходный состав макроэлементов имеют лимфа и кровь человека. На дне Мёртвого моря обнаружены отложения серы и природного (естественного) асфальта, а так же содержатся такие микроэлементы, как медь, цинк, кобальт и др. К особенностям воды Мёртвого моря можно отнести и высокое содержание pH равное 9 . Вода горькая на вкус и маслянистая. Комплекс солей и минералов способствует излечению от многих болезней. Грязи концентрированнее и сильнее, чем, например в Саки. Они представляют собой продукт жизнедеятельности единственных живых существ Мёртвого моря – крохотных археобактерий, обладают противовоспалительными и гармонизирующими свойствами. Аналога на Земле ей нет.

Воздух, насыщенный ионами кислорода и брома, уникальные пейзажи – все вместе позволяет отрешиться от всех забот и дать организму очиститься от псориазных бляшек. Лечение на Мёртвом море помогает также страдающим псориазным артритом. Людям, страдающим заболеваниями суставов, принесёт облегчение само пребывание в сухом климате. Терапевтический эффект можно развить также с помощью аппликаций пелоидной грязи, грязевого обёртывания и погружения в минеральные бассейны, питаемые природными горячими источниками Мазор в Эйн Геди, Зоар в Сдоме. Благодаря повышенной плотности воды достигается эффект «разгрузки» опорно – двигательного аппарата, болезненные ощущения ослабевают при плавании на морской поверхности. Способность Мёртвого моря заряжать организм жизненной энергией известна со времён Царя Соломона .



Программа лечения псориаза состоит из комбинации солнечных ванн и морских купаний, можно умеренно использовать мази с содержанием смол, сульфидов или салициловой кислоты. Лечение практически не имеет побочных эффектов, неизбежных при приёме лекарств. Другое достоинство процедур на Мёртвом море – полное отсутствие зависимости от сильнодействующих мазей, длительное использование которых зачастую таит в себе определённую опасность. Очень важно знать, что курортное лечение нужно применять только в стационарной и регрессирующей стадии заболевания. Применяющие кортизоновые препараты в любом виде (мази, таблетки) должны отменить их приём за 2 месяца до приезда, иначе на Мёртвом море может произойти обострение, и процесс лечения будет менее эффективен. Не рекомендуется при острых сердечно-сосудистых заболеваниях, острых инфекционных заболеваниях, солнечных дерматозах, пузырчатке, системной красной волчанке, рассеянном склерозе, обострениях хронических заболеваний. Рекомендуемый срок пребывания 28 дней. При этом лечебный эффект максимальный. При меньших сроках лечебный эффект уменьшается. Не стоит думать, что лечение на Мёртвом море панацея, однако для некоторых людей оно стало альтернативой или дополнением медикаментозному лечению псориаза. Продолжительность ремиссии индивидуальна, зависит от состояния конкретного человека и его психологического настроения, существует мнение, что с каждым годом срок ремиссии удлиняется (при

регулярных поездках). При достижении продолжительной ремиссии или незначительных высыпаниях сроки пребывания можно сокращать.



Рекомендуется пребывание на солнце не более 6 часов в день, причем продолжительность солнечных ванн должна возрастать постепенно. Старайтесь не получить солнечный ожёг, но если это все таки произошло, смажьте кожу специальным средством после загара или просто жирным кремом. Также можно использовать средство Panthenol, которое продается в аптеках. Продолжительность купания в воде Мёртвого моря не более 20 минут 2-3 раза в день. После купания морскую воду необходимо смыть под душем с пресной водой и намазать кожу обильно жирным кремом, а лучше всего вазелином. Некоторые применяют растительное масло. При необходимости можно принимать грязелечение, массаж, физиотерапевтические и бальнеопроцедуры . Перед принятием процедур необходимо проконсультироваться с врачом. Не рекомендуется мазаться лечебной грязью, если на теле есть ранки или расчесы, можно занести инфекцию. Перед поездкой желательно избавиться от корочек, так как они мешают загару. Если во время купания в море вы чувствуете пощипывание на травмированных участках кожи, можно эти места перед купанием обильно смазать вазелином.

Курортный городок Эйн Бокек не большой, состоит в основном из гостиниц, небольших магазинов и кафе. Шумных развлечений там нет. Там находятся несколько клиник, предлагающих пройти курс лечения и различные процедуры. Отношение к этим клиникам участников форума не однозначное, кто-то остался доволен процедурами и полученной информацией, кто-то утверждал, что это пустая трата денег. Крема для ухода за кожей, приобретенные в одной из клиник очень понравились. Главное лечение – это солнце, море и воздух, остальное не обязательно. На побережье Мёртвого моря есть райский уголок – это кибуц Эйн Геди. Небольшие домики гостиницы расположены прямо в ботаническом саду. Это место идеально подходит для лечения и отдыха.

Во всех гостиницах предусмотрено питание. Обилие овощей и фруктов, молочные продукты, натуральные соки, нежное мясо индейки, рыба, говядина прекрасно подходит для тех, кто приехал подлечиться, важно – знать меру. На курорты Мёртвого моря приезжают много людей подлечить псориаз, поэтому там нет психологических проблем, существующих на других курортах. На появившегося на пляже человека с псориазом на теле (любой стадии) никто даже не обратит внимания.

Для лечения псориаза идеальный период с середины апреля до середины июня. Температура воздуха 27-35 градусов, воды в Мёртвом море 24-28 градусов. Похожая температура осенью примерно с середины сентября до начала ноября, но в это время есть риск, что, вернувшись в холод, организм может отреагировать сокращением срока ремиссии. Летом на побережье очень жарко, температура воздуха на солнце до 45 градусов, а вода днём нагревается до 38 градусов – это для любителей. В комнатах гостиниц, фойе и ресторанах имеются кондиционеры, но те, кто побывали в этот период говорят, что тяжело.



Во времена египетской царицы Клеопатры на берегах Мёртвого моря готовили косметические средства, дарившие молодость, красоту и здоровье. В наши дни косметическая продукция с использованием воды и минералов Мёртвого моря славится во всём мире. Косметические средства таких линий как – ANAVA,

Mineral Care, Sea Beauty и другие прекрасно смягчают, увлажняют, питают кожу не оставляя сальности на поверхности кожи.



Израиль и Иордания – страны со сказочной красоты природой, самобытной культурой и древнейшей историей. Много удовольствия доставят вам прогулки и экскурсии по стране и побережью Мёртвого моря.

Практический опыт форума.

Ina, Эйн-Геди:

Почему именно Эйн-Геди?

- 1) Минимальное общение с окружающими (языковой барьер, работники стараются минимально попадаться на глаза),
- 2) живёшь в отдельном домике – никаких соседей, никто ничего не предлагает, никаких клиник... (мы первый раз поехали в клинику, но услышав перечень бесполезных процедур, решили не тратить на это время),
- 3) постоянно на свежем воздухе, кругом райский сад,
- 4) качественное питание,
- 5) каждый день после завтрака едешь в СПА как на работу,
- 6) в СПА все процедуры продумываются и выполняются, обязательно выделить время, просто сидеть возле моря в тени и созерцать окружающий мир, который кажется олицетворением покоя,
- 7) выключить мобильник, пусть все свои проблемы какое то время решают сами,
- 8) много спать,
- 9) всё делать не спеша.

Да, это быстро надоедает, да, скучно, но в этом есть свой смысл. У нас был такой распорядок (для лентяев): Спали до последней минуты, на завтрак приходили последними за 10-15 минут до окончания.. После завтрака не спеша собирались и ехали в СПА, там были до 15-16, потом возвращались, опять спали или читали или ходили в интернет, ужинали в 19-20.

Гостиница состоит из маленьких домиков, стоящих в ботаническом саду (а Эйн-Бокек – это муравейник, бетонные многоэтажные здания, какой там покой...). Есть 3 уровня комфорта, Arugot – самый лучший. Просторная душевая кабина, всё очень чисто, кровать широкая, телевизор, холодильник, чайник, приносят печенье, чай, сахар, фрукты, нет мини-бара, хорошая кондишка, комната достаточно просторная, шкаф для одежды. Недалеко есть большой бассейн (можно поплавать) с пресной водой, лежаки, полотенца бесплатно... Двухразовое питание, шведский стол. Качество отличное. Нет свинины, зато замечательная индюшатина.

Обгореть там можно, и очень запросто... Объекту [муж Ины] легче – у него кожа смуглая, он обгорает меньше, ещё перед поездкой он ходил в специальный медицинский солярий (311 нм), чтоб подготовить кожу и тем самым сэкономить время, это был совет дерматолога. Вообще с загоранием нельзя переборщить, это ОПАСНАЯ штука, и ещё не забудьте избавиться от корок – они мешают загару, ЭТО ВАЖНО; если есть ранки, постарайтесь их заживить. Чем залечить ранки – например, Бепантеном (Пантенолом), мы его даже с собой брали. И вазелин, если есть трещинка – то толстый слой вазелина, чтобы не щипала вода. Обязательно возьмите с собой антигистаминное средство! (вода ММ может вызвать аллергию), в Эйн-Геди нет аптеки. В случае проблем со здоровьем там есть врач, он даст лекарства, но за это нужно будет платить.

Ехать надо, когда нет обострения. Вообще у Объекта оба раза где-то через дня 3 уже были заметны улучшения. В первый раз мы были 15 дней и очень обидно было уезжать, явно недельки не хватило! Вернулись с еле заметными пятнами, они же осенью начали понемногу краснеть и шелушиться. А второй раз, уже за 25 дней – прошло абсолютно всё, не осталось никаких следов. Ремиссия после 2-й поездки была 2,5 года. Т.е. если у вас зимняя форма и весной наступает улучшение, то поездка в мае может дать достаточно длительную ремиссию.

Viola, Эйн-Геди и Эйн-Бокек:

В Эйн-Геди остановились в номере класса Botanic. Решила не тратить деньги на Arugot, так как в номере я только спала ночью и проводила пару часов днем в самую жару, с 12 до 14 или 15. Обстановка в номере ниже среднего, по европейским меркам даже на 3*** не тянет. Мебель старая, обшарпанная, сделана из разных материалов. Правда, на всех окнах были сетки, поэтому никто в окна не лез и не залетал. В конце первой недели увидела ночью таракана в ванной...

Так как до отъезда Магнипсором мне удалось вывести почти все псорные бляшки, на месте которых остались коричневые пигментные пятна, основной моей целью было загореть так, чтобы вся кожа стала одного цвета. Поэтому в СПА я в основном загорала на пляже. Также мазалась грязью и сидела в сероводородном бассейне. На пляже отеля Hod было объявление, что в ММ можно купаться не больше 20 минут за раз. В сероводородном бассейне в Эйн-Геди есть объявление, что сидеть там следует не больше 15 минут. Там, где стояли чаны с грязью, написано, что надо намазаться грязью, подождать 20 минут и смыть ее под сероводородным душем. ИМХО, потом все же лучше под чистой водой постоять, а то если есть царапины и т.п., то от сероводородной воды жжение начинается. За 2 недели я 3 раза сходила на массаж.

Поскольку 2 дня провела у знакомой в Эйн-Бокек в отеле Hod, напишу про плюсы и минусы Эйн-Геди и Эйн-Бокек. На пляже отеля Hod песок привозной, то же слышала про соседние отели Lot и Meredien David. Грязь надо покупать в пакетиках, бассейн в отеле Hod – в помещении, и меньше, чем в Эйн-Геди. Цены на массаж дороже. Номер чище, чем мой Ботаник, но к сожалению, Arugot в Эйн-Геди забыла посмотреть. Еще на пляже Hod есть как сидячие места, так и пластиковые лежаки. В Эйн-Геди на пляже только сидячие места, берег покрыт твердой солью. Лежать на полотенце на твердой соли не очень комфортно. Зато в Эйн-Геди можно собрать соль для пилинга. Правда, я не собрала, побоялась, что на таможне отберут, да и пилинг при псоре не очень подходит. В Эйн-Геди грязь своя, природная и бесплатная, сероводородный источник, и бесплатные сероводородные ванны и душ, которых нет в Эйн-Бокек. И еще вода в море на Эйн-Геди как-

будто чище, в Эйн-Бокек вода в море какая-то совсем маслянистая была.

Начало лечения было 5 мая. За 2 недели на ММ осталось несколько мелких бляшек на спине, и 3 бляшки диаметром 1-2 см на нога выше щиколотки. Наверное, если бы еще пару недель позагорала на ММ, они тоже прошли бы. В общем, с Магнипсором у меня результат быстрее был, если не учитывать пигментных пятен.

Кстати, спасибо всем, кто настоятельно советовал взять наличность. Израильские банкоматы почему-то упорно не хотели признавать мою карту и выдавать деньги, хотя при оплате с карточки за массаж в СПА или крема и сувениры проблем вообще не было.

Андрюха. Негативный опыт.

Приехал с Мертвого моря (это моя первая поездка за границу). Отдыхал и лечился в Эйн-Бокек, отель Леонардо Dead Sea, 4*, всё включено. Большой плюс, что до моря было метров 30 от отеля, не более. На двоих сама турпутевка обошлась ровно в \$5.000 на 2 недели, плюс дополнительные расходы (сувениры, процедуры в СПА отеля, экскурсии) – около \$1.700.

График моего пребывания на самом ММ и лечения в целом был таков (кроме дня, когда была экскурсия, так было ежедневно):

- В 8 утра подъём и сразу на ММ.
- 25-30 минут пребывания в воде, после этого- смывание под душем пресной водой; ни одного дня не завтракал (исключительно с той целью, чтобы не набрать лишних кг, да и дома питаюсь всегда только два раза – в 10 утра и в 4 вечера, так уж привык), только обедал и ужинал. Мною были исключены полностью: кофе, цитрусовые и соки из них, шоколад и любые шоколадосодержащие продукты. К слову, считаю, что лишний вес – это бич, особенно для больных артритом (доп. нагрузка на суставы).
- С 8:30 пару часов отдыха и одновременно загара непосредственно возле ММ. Подтверждаю тот факт, что возле ММ (а это 400 с чем-то метров ниже уровня Мирового океана) сложно «сгореть». Я бы даже сказал, что трудно вообще загореть нормально – для этого надо куда больше времени, нежели на любом другом море. Хотя по приезду жена сказала, что загар в разы красивее черноморского.
- Часов в 11 поднимался на крышу отеля в так называемый «Соляриум», разделенный на М и Ж, где давал доступ солнечным лучам к псориазическим высыпаниям на гениталиях.
- В 13 ч. обед.
- В 14 ч. снова на 25-30 мин. вымачивал свое тело в ММ, после чего сразу же шёл принимать пресный душ.
- В 14:30 – в СПА на 20-минутное обёртывание грязью ММ.
- В 15 ч. – сероводородная ванна на 15 минут.
- Сразу после СПА шёл опять в «Соляриум» и загорал до заката солнца, т.е. до 17 ч.
- В 17 ч. уже темнеет, спасатель покидает свой пост, поэтому купаться было нежелательно. Просто отдыхал на берегу, дышал воздухом.
- В 19 ч. ужин. Вечерние новости по ОРТ и отбой.

Так, повторяюсь, было почти ежедневно. По моему мнению, этого было достаточно, чтобы заставить уйти с кожи псориаз и значительно улучшить состояние суставов. По крайней мере на форуме неоднократно писалось о полном или почти полном очищении кожи и ремиссии по ПА.

По ногтям тоже проводил лечение. В частной клинике на ММ для лечения онихии предложили капли Agispor и лак Sililevo. Купил их (180 шекелей за оба) и благополучно принимаю по схеме. Результата пока не видно – малый срок лечения (дней 20 принимаю).

Но это всё не главное. Главное: какой же результат? А результат поездки, результат лечения и отдыха таков:

1. ТАКОГО ОБОСТРЕНИЯ ПСОРИАЗА, КАК ПОСЛЕ ПОЕЗДКИ, ЗА 4 ГОДА У МЕНЯ ЕЩЁ НЕ БЫЛО. Основные места – колени, локти, голова (их обсыпало мама не горюй!!!). А также по всему телу попёрли новые бляшки. Если смотреть на лечение с финансовой стороны, то за почти \$7.000 можно было лечить и здесь в Украине, причём куда более эффективнее. Давно этого не делал, но вчера, хоть и зная, что крайне нежелательно, намазал все места высыпания гормоналкой, чтобы сбить натиск псориаза. Сегодня тоже мажусь. Дальше будет обычное лечение, под названием «ежевечернее мазюканье Цитопсором».

2. По артриту. Улучшение незначительное было, да и то только на время пребывания на ММ. По приезду на родину боли – и в пальцах, и в грудном отделе, и в тазобедренных суставах, и в колене — всё возвратилось на свои места точно так же, как было до поездки.

3. По ногтям ничего не могу пока сказать. Идёт лечение.

Клиники ММ, в т.ч. «Паула», в которую я обращался, предлагают лечение ПА и псориаза. После бесплатного осмотра их дерматологом и ортопедом было рекомендовано 12-дневное лечение. Количество ежедневных процедур было, по-моему, 5: грязевое обёртывание, массаж, обёртывание водорослями, и несколько электромагнитных (названий не помню). И всё это да плюс купание в ММ и загар возле него должны были искоренить псор и намного улучшить состояние артрита. За эти процедуры они запросили \$1.700. Грязевое обёртывание и сероводородные ванны в СПА отеля за 14 дней пребывания и несколько массажей мне обошлись, к слову, в \$800. Разница, конечно, существенная.

Что я не так делал, понятия не имею. Вроде бы всё как и другие форумчане, но результата в итоге – ПОЛНЫЙ НОЛЬ. Даже, как я уже писал, наоборот – сильное обострение псориаза.

Из всей поездки только две пользы – посещение Святых мест в Иерусалиме и Вифлееме и полёт в самолете, о чем так долго мечтал.

Рекомендуемая тема форума [«Лечение псориаза на Мёртвом Море»](#)

19 дней одного года в Сафаге, Египет

Автор: участник форума **A_112**.

[*Май 2011*] «Псориатический» отчет о поездке в Shams Safaga (Сафага, Египет).

Для того чтобы дать представление о моем состоянии перед отъездом, логичнее начать прямо с аэропорта, в котором время ожидания самолета я просидел в кепке и изрядно закапюшонившись в толстовку, поскольку ТАКОГО состояния кожи у меня ранее не наблюдалось. Ужасно неуютно, минутная слабость характера, выраженная в смущении – так меня тревожил мой внешний вид.

8 мая. Египет встретил сухим и очень теплым воздухом, хотя на часах было 21:00 египетского времени. До Сафаги с высадкой туристов в отелях Макади Бэй ехать один час. Наутро в 6:00 уже был на пляже... но нет! — вода очень холодная. Приемлемой для купания она становилась только с 10 ч. А с 7-8 ч. стало возможно купаться только примерно с 17 мая. Стало понятно: раньше половины восьмого утра, а то и восьми (в первые дни) делать на пляже нечего. Поэтому примерный режим выработался такой: 6:00-6:40 – подъем, умываюсь и туалетничаю, 6:55 – иду занимать лежаки, 7:05 – я на завтраке, около 8:00-8:20-8:30 на пляж, там до 12:00-12:30, потом обмазываюсь кремом после загара (здесь очень сухой климат, без наружных

средств никак), смски, переодеться, и на обед (13:00), периодами в 12:30 играю в настольный теннис. После обеда час, реже другой, в номере и около 14:00-14:30 снова на пляж, там часа два-три (масканырлялинг, балаболинг, мпЗслушинг). Чередование купания и загорания было в пользу загорания — в отличие от Индийского океана, в Красном море долго не купаешься, поэтому чаще загорал, чем находился в воде. Исключение составили последние дней 7-10 – только кожа высыхает, я сразу окунаюсь в море.

О питании.

Завтрак: Два-три стаканчика воды с выдавленными в них лаймами. Огурцы, айсберг, капуста (при чем айсберг был на завтраке редко, а капусту я не очень жаловал – она суховатая; так что, по сути, огурцы). Овощи-гриль, которые можно есть по Пегано, были около 5-6 раз (цуккини, морковь). Фруктовый салат из дыни и бананов ел около 5 раз, слишком уж несочетающиеся продукты; дыня в салате была незрелая, и я позволял себе некое отклонение в диете: джем абрикосовый и финиковый. На завтрак я еще баловался три раза халвой.

Обед стандартен: Белый рис (большая тарелка), полная тарелка овощей на пару: брокколи, цуккини, морковь (три раза была еще цветная капуста), тарелка свежих овощей: огурцы, айсберг, зелень: укроп-петрушка. Пару раз был вареный турецкий горошек (он же нут, chickpeas).

Ужин: Салат из свежих овощей был всегда (там такой мастер стоит и рубает салаты, он меня запомнил на третий день, и рубит мне один и тот же салат: огурцы, айсберг, лук розовый, капуста краснокочанная; смешивает и заливает соком двух лаймов), я съедал 2-3 тарелки салата. Рис был не каждый день, точнее был то каждый, но не такой, как я могу есть. Я ел пару раз рис под названием Risi Bisi (рис с куркумой и немного зеленого гороха в нем), два раза Rice with Herbs (рис со специями: орегано, гвоздика, кардамон), два раза Koshery (рис с желтой чечевицей, от нее блюдо становится очень мягким; в Индии такое называют Kitchadi (Кичари)), 1 раз просто белый рис.

Овощи-гриль были два или три раза – цуккини и морковь это нямка. Были салаты из вареных овощей. Давали салаты из бобовых (нут/фасоль/чечевица-зелень-много лука-немного помидорок и перцев, которые приходилось выковыривать). На десерт за обедом (иногда) и ужином (почти всегда) я ел финики. Чай на завтрак и ужин пил анисовый, пару раз мятный, один раз коричный. Пару раз пил с сахаром. Из фруктов один раз была гуава, почти каждый день давали персики на ужин, я их набирал и съедал уже потом значительно позже после еды или на следующий день, когда шел на море. Первое время они были такими маленькими, что думалось, будто это абрикосы.

Результат пребывания на Красном море в Сафаге (в мае в течение почти 3-х недель) иллюстрируют фото ДО и ПОСЛЕ:





По суставной патологии и защемлению нерва. Вначале было тяжело, постепенно стало отпускать, нимесил/найз потреблял по-разному: от одного раза в 12-15 часов до одного раза в 36 часов.

Вывод: безусловно, в качестве терапии псориаза Египет и Красное море показаны и показательны. 20 ночей, 19 полных дней + день приезда + день отъезда, 62.350 рублей за двоих.

Строгановка (Азовское море): лечение псориаза, отзывы

Скарлет

Проезд. С автовокзала Мелитополя маршрутка до с. Строгановка, или такси. Сам пансионат «Эксскребул» для лечения кожных заболеваний находится довольно далеко от моря, но можно договориться о машине. Грязь. Псориаз лечат синей глиной, мажут проблемные участки, 15 минут сохнут-загорают, потом идут в море, смывают с себя эту грязь, и снова по другому кругу. Процедуры производят раза 3-4 до обеда и после обеда. Курс лечения 21 день. В Строгановке синей глиной лечат псориаз, желтой — всё, что связано с

суставами.

Цены [2009]. В пансионате палата на 4 человека с питанием стоит (в переводе на \$) — 9\$, если двухместная палата — 20\$, если комната на одного — 35\$. Вагончик на побережье стоит 9-10\$ с человека в сутки без питания, до моря 3-4 мин. пешком. В домике кровать, пластмассовый столик для еды, кухня общая, там газовая печка, душ на улице. На побережье ещё много палаток стоит, поставить палатку и жить — бесплатно.

Sumskoy

Был в Строгановке в июле. Приехал с 70% поражения кожи — уехал ПОЛНОСТЬЮ ЧИСТЫЙ. Уже 9 лет лечусь в Строгановке и пришел к выводу — находиться там лучше 28-34 дня. Ремиссии хватает до начала февраля, и это при том, что я не ограничиваю себя ни в чём. Место хоть и похоже на гетто, но оно того стоит. Кроме того, что псориаз сходит с тела, он ещё сходит и с ногтевых пластин (отработана и опробована методика), а также лечат псориазический артрит.



sany2005

Был там 3 недели, на море приехал обсыпанный весь с ног до головы: почти все ноги и спина были как одно пятно. Через 3 недели на Азове уже ходил весь чистый, местами даже темные пятна сошли. Голубая глина в этом году [2010] оказалась слишком далеко от берега и в глубоком месте, поэтому ей почти не мазался, иногда брал серую глину, которая недалеко от берега. Но лечебный эффект и без глины отличный. После этих 3 недель ещё поехал на несколько дней в Крым дозагорать. Домой приехал черный от загара, абсолютно однохнувший и здоровый, прошел даже мой артрит, так что удалось наконец-то соскочить с ежедневного приема Найза, который я пил до этого года 4 подряд. Уже месяц не пью никаких лекарств и чувствую себя хорошо. Стараюсь соблюдать диету, мажусь детским кремом, чтобы кожа не сохла.

Rokfeller

Ездил на 10 дней в Строгановку, на больший срок начальство не позволило. Мажутся в основном двумя видами грязей: голубой и чёрной. По словам многих, помогает только голубая грязь (возле берега в море вырыты ямы, в которых находится эта грязь), а чёрная грязь только от болезней суставов. Однако одна отдыхающая рассказала, что лечащий врач при санатории советовал мазаться грязями 21 день — сначала голубой, а потом закреплять результат чёрной. Скажу сразу — эффект есть и кому «допекло», стоит поехать. Лично видел, как улучшается состояние — бляшки из красных становятся коричневыми и постепенно уходят. В целом доволен, единственный минус — на берегу ночью полно комаров, поэтому запасайтесь всевозможными противомоскитными сетками и репеллентами.

аргус

[2010] Отдельных слов благодарности заслуживает врач-дерматолог. Не буду врать, смотрела на него как на чудо-природы, в хорошем смысле этого слова. Он если и не возродил, то точно реанимировал мою веру во врачей-дерматологов. Человек увлеченный, думающий, практик. Там в пансионате «Эксскребул» время от времени собираются врачи на конференции и обмениваются опытом. Мировые светила наконец-то пришли к тем же выводам, что и мы на своей шкуре — аккуратное питание, внимание к нервной системе и т.п. Интересно, что я услышала в кратком и четком изложении наш «Курс молодого бойца», только сформулированный дерматологом: ремиссия — достижима, приложите немного усилий, грамотная курорто- и климатотерапия — ключ к ремиссии в плане лечения, незначительные ограничения в еде и в ритме жизни — ключ к поддержанию ремиссии вне активного лечения. Дико жалею, что первый дерматолог, окунувший меня в псориаз, был не такой как он. Неужели надо было уехать на край света, в другую страну, в заброшенную посреди степи местность, чтобы найти такого врача? Он поддерживает и дает надежду, а не топит в болоте отчаяния.

alexuss

[2013] Бывал очень на многих курортах, как на Азовском, так и на Чёрном море, но отрешиться от реальности и полностью расслабиться смог только в Строгановке. Здесь особый «дух братства», что ли, тишины, спокойствия, умиротвоения. Человек с псориазом здесь норма, а не что-то необычное. Это позволяет полностью расслабиться и забыть о своих комплексах. Да и ребята и девчата все отличные, есть с кем отдохнуть и расслабиться томными вечерами...

dropt

Взял консультацию у местного врача (15\$, он тут единственный, Владимир Павлович), на псориазе собаку съел: 1) невозможно лечение псориаза без диеты — короче, Пегано; 2) загорать до 10 и после 15 (у меня 10-20% поражений), в этом году очень активное солнце — опасно, есть случаи обращения к ним в больницу с солнечными дерматитами; 3) купаться — максимум; 4) глина (или грязь): их 4 вида — коричневая, жёлтая, голубая, чёрная.

Чёрная — противопоказана, коричневая — никакая. Остаётся — жёлтая и голубая. Голубая самая целебная. Голубая грязь находится в 1,5 км по берегу от населенного пункта (люди покажут) на расстоянии 2-3 метра от берега (глиняная яма в воде — оттуда её доставать).

Мазать до 30% тела, НЕ ДАВАТЬ ГЛИНЕ СОХНУТЬ! (пульверизатор или смачивать её постоянно) — есть случаи инфарктов, инсультов, тепловых ударов и так далее. Если глина сохнет — она трескается и повторно травмирует повреждённую кожу.

Если глину мазать, то чистой, без песка и ракушек, чтобы повторно не травмировать кожу. Потом мазать другие 30% и так далее. Достаточно один раз в день. Ещё хороший и безболезненный способ: это просто плавать в глиняной воде у берега сколько хочешь. В.П. ещё сказал: когда кожа размокает в воде, не надо её скатывать — это тоже травма.

Стоит отметить такой момент: сама деревня Строгановка находится в 2-3 км от моря. Населённый пункт, в котором стоит располагаться, находится сразу на берегу. Тут расположено, я насчитал, 6 баз и ещё несколько частных гостиниц, а также палаточный городок прямо вдоль моря. Я заехал 10 августа — мест везде навалом. Цены: частный сектор по \$7-10 койкоместо, на базах примерно так же, и до \$20 за номер на двоих, до \$40 за VIP-номер (в крупных городах это обычный стандарт с холодильником). Везде, где коечные места, туалет и душ снаружи, везде кухня снаружи. Самое дорогое жильё в аренду тут — это элитные новые 2-этажные коттеджи. Их тут 4. По \$160 в сутки. Больше ничего нету. Если хочется деревенской отдалённости, можно арендовать дом или комнату в самой Строгановке, цены на 20% меньше.

nat_alka

Год назад псориаз появился у сына, ему 22 года. Сначала только локти, к декабрю ноги, ягодицы, руки, веки и уши. Обострение сняли с помощью ультрафиолетовой лампы, к апрелю удалось убрать всё, кроме локтей. В июне защита диплома, и всё полезло назад. Живем в Мелитополе, море рядом, поездки к морю только на выходных. Улучшения были, но только первые дни, потом неприятности на работе, бляшки на руках стали увеличиваться.

В Строгановку приехали в конце июня на разведку. С отпуском у сына были непонятки, а лето терять не хотелось. Первым делом в лечебницу. Скромненько, бедненько, но всё чисто, в лучших традициях советских сельских больниц. Приятная медсестра подробно рассказала о порядках лечебницы, какие нужны направления и анализы, разрешила пройти, посмотреть палаты. Палаты на 4, 2 и одного, в одном крыле душ и туалет, в другом столовая. Цена одного дня с питанием в 4-х местной палате 65 грн, в 2-х и одноместной чуть дороже, но незначительно.



В июле сын приезжал в Строгановку только на выходные, уезжая, набирали грязь и морскую воду и мазался по вечерам дома. Помогало ли? Честно — не знаю... Первые дни недели казалось, что бляшки бледнеют, но к концу недели особых изменений не наблюдалось. По всему телу посыпались прыщи, как комариные укусы — на спине, на животе, внутренняя сторона рук, на ягодицах. Не шелушились. **Через пару недель на спине стало проходить, остались только розовые пятнышки, как обгорелая кожа. Да и остальные бляшки побледнели и стали тонкими, кроме локтей.** На ночь на тело вазелин, руки под плёнку.

С 17 августа сын в Строгановке в лечебнице. На пляж и назад к обеду везёт автобус, обход после обеда через день. Вечером на пляж своими силами. Врач сказал, что сыну можно грязями не мазаться, но побольше купаться и загорать.

Рекомендуемые темы форума - [«Азовское море»](#) и [«Отчёт о Строгановке»](#)

Лечение псориаза в санатории «Березина», Беларусь

Ezt

[2009] «Березина» — санаторий в Минской области. Профиль: лечение болезней кожи.

Туда мне дали путевку через профком. Вернулась неделю назад. Ну, восхищённых фраз типа «всё ушло и больше не вернётся» не ждите. Да я не ждала этого и до санатория: вот уже больше полугода как АКТИВНО сражалась с очагами, а становилось всё хуже. Вернулась домой я с дохлыми, но пятнышками (да и чего хотеть от 18 дней? — таким был курс). Некоторые из них, правда, уже представляют собой лишь просто пигментные, в т.ч. на лице. Голове моей уже на второй день пребывания в санатории стало существенно легче (до этого было страшно: руки не вылезали из волос, всё сыпалось хлопьями — жуть). Сейчас не чешется (тьфу-тьфу), и на люди выйти не стыдно.

Санаторий расположен на берегу реки, мы даже загорали в конце сентября на солнышке. Палаты 1-2-местные и люксы. Скучновато. Есть дискотека и бар, тренажёрный зал, бильярд и т.п. Рыбалка шла полным ходом (если кто увлекается). Кормят, если на мой взгляд и желудок, — то хорошо. Можно выбирать меню из 3-х вариантов. Вкусно. Диетично. Пили также фиточай успокаивающий.

Процедуры основные — это ванны (солевые жемчужные и с оксидатом торфа у меня были), физиопроцедуры (кварц, надвенный лазер), сауна с грязями и укутывания с гелем льна и девясилом. Каждый день нужно было мазаться тем, чем скажет доктор. У меня была витаминная мазь какая-то зелёная на голову и на лицо плюс салицилка и ихтиоловая мазь для тела.

Рекомендации после санатория, в т.ч. для головы.

Мне, конечно, очень понравилась та зелёная мазь для головы, но её состава я так и не смогла добиться. Знаю только, что там отвар семени льна, сера, витамины и что-то ещё... Порекомендовали шампунь подобрать себе: либо с дёгтем, либо с цинком, либо с кетоконазолом.

Ещё — курс эссенциале на месяц, персен на 2 недели, цинктерал (таблетки с сульфатом цинка) на месяц, ванны с оксидатом торфа и кварц (на который ходить не имею возможности; врач сказал, что обычный солярий вряд ли даст тот же эффект, к тому же опасен).

И ещё назначили пить сбор трав 2,5 месяца. Сбор такой: трава душицы — 15; листья брусники — 10, почки березы — 10, корень аира — 10, ягоды можжевельника — 15, шалфей — 30, трава хвоща — 10. 1 стол. ложка сбора на стакан кипятка, заваривать час, пить трижды в день по трети стакана. Горечь — жуть! Но пока пью.

Ну и ещё мази порекомендовали всякие — тоже, что больше нравится. В т.ч. и карталин, и мазь Голюка, а также мази с чистотелом, календулой, чередой, девясилом... Посоветовали применять аромамасла, подбирая по запаху. Но самое главное: это регулярность процедур, и даже если пятна прошли, ещё около недели мазать.

Врач в санатории очень хороший. Во всяком случае, благодаря ему я научилась «понимать» свою кожу, различать её состояние. Посещение врача — каждый день, кроме выходных. Он следит за состоянием кожи, даёт советы. И ещё в каждый заезд приезжает профессор кафедры кожных болезней Белорусского гос. мед. университета. Он осматривает каждого пациента, уточняет диагноз и назначает индивидуальное лечение на «после санатория».

Многие из отдыхающих псориазников приезжают уже не первый раз, и это им помогает быть «в форме». И вообще, когда спрашивала тех, кто лечился вместе со мной, то недовольных результатами не нашла. Кстати, в Беларуси об этом санатории знают не везде. Преимущественное число пациентов — жители России и зарубежья, особенно в летнее время.

Палина

На протяжении почти 5 лет врачи не могут сойтись во мнении относительно моего окончательного диагноза. Одни говорят — псориаз, другие — экзематозный дерматит. На левой ноге бляшка округлой формы размером где-то 5-6 см (на голени), на руках высыпания, а последние 2 года начинает проявляться и на животе.

Была в санатории «Березина» последний раз в июне 2011. Была 12 дней, но можно брать практически любое количество дней, сейчас там основные курсы 14 и 21 дней. Мне помогло их лечение, надеюсь, что поможет и вам.

Сложно сказать, что именно из приведенных ниже процедур/средств больше помогло убрать сыпь и остановить рост бляшек, но скорее всего — само комплексное лечение.

1. Расположение: санаторий находится в 9 км от г. Березина Минской области (100 км. от Минска в Могилёвском направлении). Расположен в сосновом лесу, там очень красиво и здорово дышится и зимой, и летом. Номера «совковые», но чистые. На окнах — стеклопакеты, есть «москитка». На территории — парковка.

2. Персонал: работники очень приветливые и понимающие, лечащий врач (Виталий Ульянович Эйсак), на мой взгляд, врач от Бога. Он просто душой за нас болеет, искренне хочет помочь. Консультирует даже вне пребывания в санатории. Среди работников санатория ни разу не видела брезгливости либо неприятного отношения к нашим болячкам.

3. Питание: кормят хорошо, по выборному меню «сегодня на завтра», 3 раза — полноценная еда и плюс 2 перекуса. В меню каждый день есть говядина, крупы, овощи и т.д.

4. Развлечения: бар, дискотека, караоке, бильярд, большой и маленький теннис, волейбол (в тёплое время года), уютные домики для пикников.

5. ЛЕЧЕНИЕ. Расскажу о 12-дневном курсе.

а) надвенный лазер — 10 процедур (необходимо делать не чаще 2-х раз в год),

б) магнитотерапия на суставы — 10 процедур на больные места,

в) ванны с морской солью, эхинацеей, чередой и т.д. — 10 процедур,

г) гидротерапия кишечника (не очень приятно, но помогает) — 3 процедуры с 1% и 2% соевым раствором,

д) сауна с грязью сапропелевой (за дополнительную плату можно купить в сауну грязь Мёртвого моря),

е) кварц на голову и на тело (они его там «Кетлером» называют и утверждают, что «Кетлер» лучше и безопаснее кварца и солярия) — по 10 процедур с ежедневным увеличением продолжительности,

ж) витамины Аевит и валериана каждый день,

з) льняное масло после процедур каждый день,

и) салициловая и ихтиоловая мазь каждый день,

к) витаминная мазь на голову (это их «авторская вещь»),

л) укутывания в отвар девясила — 2 процедуры (на 40 минут закутывают в мокрую тёплую простыню, затем — в полиэтилен и укутывают одеялом),

м) укутывания в гель льна (это тоже «авторское») — 3 процедуры.

—

Укутывания в гель льна (пункт «м») можно делать и дома (желательно перед поездкой в санаторий, чтобы подготовиться и увеличить ансы для борьбы с «гадом»). Будучи постоянным клиентом, имею в наличии секретный рецепт приготовления этого геля.

ГЕЛЬ ЛЬНА: 100 г семян льна (в аптеке продаются) засыпать в эмалированную кастрюлю, добавить 1 литр + 1 стакан кипящей воды, варить 5-7 минут, постоянно помешивая. В конце варки добавить еще 100 г воды, не доведенной до кипения. Дать отвару постоять 10 часов, затем, когда семя осядет, добавить горячей воды до консистенции жидкого киселя. Если подходит крем «Полюшко» — добавить в отвар 1/5 части крема. Взбить венчиком. Смочить простыню. На полу расстелить одеяло, сверху уложить полиэтилен (я брала тот, которым теплицы на даче укрывают). Затем быстро отжать простыню, расстелить на полиэтилене, лечь, и попросить помощника вас запеленать сначала в простыню, затем в полиэтилен, затем в одеяло. Ощущения очень приятные. Во время процедуры лучше поспать. 40 минут покоя, и всё... Для достижения хорошего результата необходимо сделать 10 процедур каждый день, не прерываясь.

Лала

[2014] У меня псориаз с детства (уже больше 10 лет), наследственный. В основном это локти и икры ног. Бывают обострения немного на лице и мелкие бляшки по всему телу. Я гормональными препаратами не лечусь. В основном салициловая мазь. Псориаз со мной всегда, чистой не была. Летом всегда закрытая ходила. Впервые поехала в «Березина» два года назад, узнали о нем совершенно случайно через интернет. Приехав туда, прибывала в лёгком шоке, обстановка напомнила советскую общагу. Находится он в лесу. По приезду сразу же направляют к врачу и он назначает лечение. К слову, лечащий врач, это нереальнейший человек, это перый врач на моей практике, который трогает болячки, чтобы понять, есть ли прогресс. Во всех больницах, в которых я лежала, врачи просто осматривали, а Виталий Ульянович трогал каждую болячку и только так понимал, помогает лечение или нет. Первый раз я там пробыла три недели. Я уехала оттуда практически чистая. Остались самые старые пятнышки на локтях. Но они были незначительные! Это было первое лето, когда я ходила как человек... Честно признаюсь, когда я только приехала, мне там очень не понравилось, ожидала чего-то более привлекательного. Но там такое лечение! На моих глазах люди, полностью усыпанные бляшками, очищались практически полностью. У меня эффект держался полгода, потом потихоньку началось заново. Зимой я мазала болячки Карталином, а ближе к лету опять поехала в этот санаторий. Во второй раз на две недели. Все, кто там находится, советуют закреплять результат на море, говорят, что эффект дольше держится, но я на себе не пробовала. В общем, не знаю, решится кто или нет, но я очень советую этот санаторий. Там работают добрые люди! Цены, на мой взгляд, очень низкие. А лечение просто потрясающее. Почему-то очень мало отзывов об этом санатории. Туда едут каждый год почти одни и те же люди. В этом году, я туда не поеду, а в следующем, если эта напасть ещё будет со мной, обязательно поеду. Всем удачи!

Рекомендуемая тема форума [«Лечение псориаза в санаториях Белоруссии»](#)

Лечение псориаза в Индии

Vladimir-MSQ

Отчёт о поездке (был в штате Керала один месяц — в декабре). Результатом очень доволен (спасибо **A_112** !).

До поездки — псориазический артрит, голеностопный сустав и пальцы. Заснуть мог только после приема диклофенака... В Индии был в аюрведической клинике, которая расположена на берегу океана (выбрал потому, что хотел совместить лечение и пляжный отдых). В течение всего месяца: только вегетарианское питание (но я вообще придерживаюсь рекомендаций Пегано), ежедневные занятия йогой с инструктором,

медитацией с инструктором, ежедневно 2-3 часа аюрведическое лечение (массажи, поливание маслом, травяные обертывания, души, ванны, баня), специальные аюрведические препараты (травяные таблетки, капсулы, микстуры, чай).

Загорал час-два в день, на большее не было времени. В итоге: никаких признаков артрита, вся кожа чистая, остались только пигментные пятна в тех местах, где были пятна много лет. Стаж ПА у меня небольшой, а псориаз уже несколько десятков лет. Такой результат на коже мне удавалось получить только на Мертвом море, но для этого нужно было 5-6 часов проводить в солярии ежедневно (май-сентябрь, кто там бывал в это время, знает, что это такое). Через несколько недель после ММ псориаз снова начинал появляться, поэтому мне, чтобы чувствовать себя комфортно, приходилось ездить туда пару раз в год, и так продолжалось несколько лет. Поэтому главное для меня сейчас: как долго будет продолжаться ремиссия после аюрведы...

—
 Прошло 2 месяца после Индии: нет ни ПА, ни проявления псора на коже. Такого состояния в течение всей зимы давно у меня не было. Если ничего не случится, в этом году поеду в Индию еще раз. К сожалению, там сейчас начинается сезон дождей, поэтому придется ждать зимы. Как мне кажется, основные действующие факторы: климат южной Индии (штат Керала), Индийский океан, питание и аюрведа. В той аюрведклинике, где я был, удалось совместить лечение и пляжный отдых. Из всех мест (ММ, Черное, Средиземное, Эмираты, Красное море) пребывание в Индии дало лучший результат и было приятным.

bayliner

Еду в штат Керала в клинику д-ра Франклина .с 20 декабря по 11 января . Это аюрведическая лечебница — с проживанием и питанием... обещают 3 часа процедур в день... Процесс продолжается! Каждый день прием лекарств от ПА , от псориаза 2 раза в день настойка из трав плюс массаж с маслом (говорят, очищает кожу), потом натирают тело травами; плюс массаж суставов мешочками с горячими травяными кашицами внутри. И ещё солнце, океан, купание и т.д. Как писал ранее, таблетки не пью, суставы вообще не беспокоят (ТТТ). Пятна с головы все ушли. Спина чистая 100%. На фоне чёрного тела на руках проступают розовые кружки. Всё супер. Но самое главное — понимание того, что процедуры влияют на внутренние проблемы. Чем мне и нравится тут. Это не просто загар, а лечение изнутри.. Клизмы горячим маслом — это сильно!..

A_112

Уезжал я в состоянии таком, что могу его назвать только «лютый пипец»! Все бляшки мегатолстой коркой, каждое движение — это боль и зуд, кожа кровоточит. Живого места на лице практически не было... Всего на океане был 28 дней. Режим дня: 7:30 подъем, 8:30-11:30(12:00) пляж, потом обед и свободное время (дневной сон или инет или массаж или прогулка), 15:00-17:30 пляж, с 19:00 (а иногда с 20:30) ужин, потом сон... Завтрак был под настроение — т.е. иногда завтракал, иногда нет. Лежал и целенаправленно загорал около 45 минут (три подхода по 15 мин), остальное время купание и игра с сыном на берегу. Режим питания: веганский, каждый день свежесжатые соки (ананас, папайя, виноград или морковь), пасленовые были пару раз — как составные части блюд, а в основном рис и к нему какие-нибудь подливки, например, турецкий горох в шпинате. Просили делать неостро. Ходили только в два зарекомендовавших себя ресторана (причем именно вегетарианских). Я почувствовал себя здоровым человеком уже наверное с 4-5 дня в Индии. Просто от этого ощущения здоровья такой позитив (!!), который переполняет хорошими эмоциями. Отличное время для начала новой жизни) на режиме Пегано...

См. также статью «Аюрведические центры и клиники, Индия»

Denis2019

26 дней у доктора Франклина пролетели как 1. Все прошло первый раз за последние 3 года , нет даже

дежурных бляшек, при том что загорал очень мало, максимум 1 час, и то не каждый день. От всей души спасибо первопроходцам!

h1h

Псориаз обозначился году в 1998-1999 в виде перхоти и себореи на голове. Прогрессировало не сказать, что быстро, но и не медленно... Ситуация становилась всё хуже и хуже, и уже стала сказываться на качестве жизни. К осени 2011 было много очагов на теле.

Благодаря форуму и конкретно **A_112** узнал о том, что аюрведа справляется с нашей бедой. Денег было впритык, но все равно поехал в [Greens ayur center](#) на 21 день. Вернулся разочарованным, так как надеялся, что за три недели меня вылечат. Свое разочарование скрывать не стал и [отписал в этой теме](#). Результат проявился через месяц, о чем я и [проинформировал](#) уважаемое сообщество. После возвращения в течение 2-х месяцев (хотя надо — в течение **3-х**) принимал лекарства, которыми меня снабдили (за деньги) в клинике. Через месяц после прекращения употребления лекарств псориаз начал возвращаться, причём активнее всего — на лицо и на голову. Мною было принято стратегическое решение: ехать в Индию за ещё одной панчакармой, а следующие за лечением 3 месяца провести там же, принимая лекарства и солнечные ванны 😊 Бюджет поездки был следующим: 15000 р. мне ежемесячно капало на карточку + 21000 р. за билеты туда обратно = 96 000 р. И ещё я занял на всякий случай 500 баксов, из которых 100 привез обратно. Состояние тела перед поездкой было таким (фотки кликабельны):



Месяц после приезда в Индию я купался, загорал и искал место, где буду делать панчакарму. В итоге выбрал самое бюджетное предложение в размере 600 долларов за 4 недели. К началу лечения, то есть после месяца купаний-загораний, состояние кожи было следующим:



Вторая панчакарма (первая, напомним, была в сентябре 2011 г.) отличалась только тем, что жил я в одном месте, а лечение проходил в другом. После 28 дней панчакармы состояние кожи было следующим:



Во время лечения я питался исключительно по-вегетариански в народном индийском общепите. 😊 В последующие месяцы иногда позволял себе курочку гриль и чипсы. Через два с половиной месяца после лечения выглядел так:



В настоящий момент ситуация даже несколько лучше, чем на последних фотках. Везде, где были бляшки, здоровая кожа. Осталось маленькое пятнышко за ухом, пара пятен на голове, и маленькое пятнышко над кадыком. Точнее, эти пятна не остались, а появились вновь после возвращения на родину в течение месяца. Планы на будущее — в декабре снова поехать в Индию, пройти панчакарму в третий раз, чтобы уже окончательно выковырять эту беду из организма. 😊

P.S. В этой теме и в дневнике **A_112** уже указывалось, что аюрведа рекомендует пройти панчакарму 3-4 раза для полного излечения. Важный момент: все аюрведические доктора, с кем я общался, говорят, что псориаз — не в теле, а в голове. В том смысле, что физиологические нарушения типа обмена веществ, неправильной работы органов — это не причина, а следствие. Соответственно, панчакарма лечит не тело, а голову. Ну а я на своем опыте убедился, что лечит эффективно.

Рекомендуемая тема форума «Лечение псориаза в Индии» — <https://psoranet.org/topic/3131/>

Курортотерапия, опыт форума. Часть 1-я: лечение нафталаном

Автор: участник форума **Тереза**

Общая информация

Нафталан — маслянистая жидкость коньячного цвета с характерным ароматным запахом. О его целебных свойствах в медицине знают более 600 лет. Нафталан в отличие от других видов нефти не содержит легких фракций, бензина, лигроина и керосина. В нем отсутствует парафин и имеется небольшое количество нефтяных кислот. Нафталан содержит высокий процент нефтяных углеводородов, происходящих из ископаемых рыб. Очищенный дистиллят нафталановой нефти, освобожденный от нежелательных

субстанций, с повышенной концентрацией целебных компонентов используется в нафталанотерапии. При аппликации этого целебного вещества противопоказания, а также побочные явления практически сведены до минимума. Бальнеологическое действие нафталана на организм заключается в том, что его биоактивные компоненты проникают через кожу, стимулируют биосинтез гормонов надпочечников, влияют на иммунологические процессы в организме. Нафталан обладает обезболивающим и противовоспалительным действием, что способствует рассасыванию воспалительных инфильтратов и улучшению обмена веществ в пораженных тканях.

Сегодня в мире два месторождения нафталана, на которых построены курорты – Нафталан в Азербайджане и Нафталан в Хорватии. Каждый из этих курортов говорит о себе: “единственный в мире”. Но первый (хронологически) Нафталан – в Азербайджане.

Систематическое применение нафталана, получаемого из азербайджанского месторождения, началось в конце 19-го века. С 1926 года начал функционировать специализированный курорт «Нафталан» в зоне месторождения. Затем в 1970-х годах было обнаружено месторождение нафталана в хорватском Иванич Град, был проведен ряд сравнительных исследований, которые показали, что химические и биологические свойства обоих типов нефти практически идентичны. В 1989 году в Хорватии, рядом с месторождением нафталана, был открыт современный лечебный центр “Нафталан”, специализирующийся на применении нафталановской нефти и термоминеральной воды для лечения кожных заболеваний (в т.ч. псориаза) и заболеваний опорно-двигательного аппарата (в т.ч. псор. артрита).

Противопоказания к применению нафталана

- Повышенная чувствительность к нафталану;
- Острые заболевания суставов;
- Наличие злокачественных или доброкачественных новообразований любой локализации;
- Острые гинекологические заболевания;
- Наличие мерцательной аритмии и пароксизмальной тахикардии;
- Органические заболевания центральной нервной системы;
- Наличие туберкулезных поражений любого органа;
- Гипертоническая болезнь III степени;
- Нарушение кровообращения II и III степени;
- Хроническая коронарная недостаточность II и III степени, сопровождающаяся приступами стенокардии;
- Инфаркт миокарда в анамнезе;
- Выраженная анемия, любого происхождения;
- Острые нефриты и нефрозы;
- Психические заболевания;
- Наличие эпилепсии в анамнезе;
- Беременность и период кормления грудью;
- Все заболевания крови;
- Печеночная недостаточность любой этиологии;
- Венерические заболевания

Азербайджан

trudniy:

В 13 лет меня положили в Институт им. Короленко (Москва), пролежал 2 месяца, выписали по просьбе родителей без какого-либо улучшения. А через 2 месяца маме на работе выдали “Путевку матери и

ребенка” в санаторий “Нафталан”.

Лично я в эту затею после всех мытарств не верил вообще. Однако результат превзошел все ожидания! – кожа на 99% очистилась примерно за 2 месяца. Осталась пара дежурных, еле заметных, на локте и на спине – они то пропадали, то появлялись, и так продолжалось до 17 лет. В санатории говорили, что надо закрепить результат и приезжать 3 года подряд, но у родителей не было такой возможности.

Потом псориаз стал уверенно возвращаться, начиная с 1980 г. Начал лечиться всякой всячиной, результатов никаких, но я всё думал о нафталане. А в 2001 г. я услышал по радио рекламу про нафталановые ванны в Москве, позвонил, цена меня устроила (курс около 2 800 руб.), но мне кажется, тогда бы меня устроила любая цена. Я сделал 12 процедур, и у меня почти всё прошло, правда, пришлось делать компрессы на ноги, где были очень сильные поражения. Правда, радость моя была недолгой... как только я прекратил мазаться, всё поехало обратно на свои места. Делал эти ванны 3 года подряд, но – увы... Вот уже 3 года на голове применяю “Нафтадерм”, он раньше назывался “Линимент нафталанской нефти”. Он не решает проблему на 100%, но я хотя бы не даю вылезать на лицо из-под волос.

Про нафталан и ванны. Запах – не хуже солидола, мыться приходится хоз. мылом. В курс входило: 10-12 ванн, 5 процедур массажа спины (если были болячки, массаж не делали), 10-12 процедур кварца (делал один раз, мне не помогало), после процедур – теплый чай с карамелью или без. У кого были высыпания на голове, давали домой обессмоленный нафталан, он легче смывался и говорили, что он лучше, но я этого не заметил.

Aura

Сама процедура такова: вы раздеваетесь полностью, только шапочка для душа на голове. С помощью медсестры погружаетесь в ванну. Нафталан как тёплое, немного жидкое повидло, и очень скользкий. Сидите в ванной 10-20-30 мин., как кому врач назначит. Потом с помощью той же медсестры встаете в ванной, держась за поручень. Медсестра резиновым скребочком очень аккуратно соскребает нафталан с вашего тела, даёт вам чистую тряпочку, и вы сами с себя вытираете нафталан. Потом идёте в душ и смываете нафталан. Я в первый раз мылась минут 20. Попыталась его дочиста отмыть, но впоследствии этой фигней не страдала. Несмытый нафталан сам в течении 3-4 часов впитывается в кожу. В санатории предупреждают: брать с собой темное, желательно чёрное белье и одежду, т.к. нафталан очень плохо отстирывается.

Нафталан сильно расслабляет, после ванны полежать и поспать хочется. Никакие другие водные процедуры при нафталане принимать нельзя, он всасывается через кровь и накапливается. Он то густой, то пожиже бывает, то немного цвет меняет.

Май 2011 г. Санаторий “Чинар”. Нафталановые ванны принимаю уже второй раз. Результат появляется через 2-4 месяца. Нужно принять 3 курса ванн с интервалом полгода, потом можно 1 раз в год. После первого курса ванн примерно 80% бляшек у меня сошло, причем примерно через 2-3 месяца. У меня большая проблема – множественные деформации суставов рук и ног. Так вот, после первого курса у меня не было ни одной новой деформации. Процесс остановился.

Есть отделение банка с банкоматом, по приезде сразу оплатила путевку. Мне это стоило 1260\$. На рубли получилось 35050 руб. Ванны были продолжительностью 10 минут 2 дня через 1. Персонал очень приветливый. В стандартном номере: 2 кровати, телевизор, душ, сейф, телефон, мини-бар (платный), холодильник, чайник. Чай, сахар бесплатно. Каждый день приносили питьевую воду (бесплатно). Уборка номера каждый день. В аэропорту меня встретили, трансфер был бесплатный.

Wlad (о санаториях):

Санаторий “Чинар”. Врач-дерматолог молодая. Внимательная и знающая, но опыт, вероятно, небогат – т.к. работает в санатории не очень давно (как и сам санаторий на курорте). По слухам, самая опытная врач (бывший главный врач курорта) работает в санатории “Шерли Нафталан” (Чудо Нафталан в переводе).

Ходил к ней, но на приём попасть не удалось. Сам санаторий не обладает достаточно комфортными условиями зимой. В “Чинаре” централизованная система кондиционирования – охлаждения. Сам регулируешь комфортную температуру воздуха в номере. Суперсовременный санаторий, хотя, на мой взгляд, не обладает достаточно комфортными условиями зимой. На момент моего посещения в коридорах было прохладно, что не есть хорошо после приёма ванн. Питание – шведский стол.

Пакет медобслуживания отличается только в части медицинской техники. “Чинар” – современная, “Нафталан” – обычная. Обследование при приёме проводят и там и там. Врачи – полностью укомплектованный штат в обоих санаториях. Ванны в “Чинаре” автоматизированные и более удобные. В “Нафталане” – обычные ванны. В корпус VIP санатория “Нафталан” не заходил, хотя санатории расположены напротив друг друга.

Зимой там уныло везде. Людей мало. Как правило, все лечатся и не развлекаются. Летом, говорят, веселее (дискотеки и пр.). В “Чинаре” и “Гашалты” есть бассейн, хамам и отличный спортзал. Кафе. Не во всех санаториях есть интернет. В “Чинаре” есть, но скорость очень низкая. Ночью быстрее, но всё равно в целом медленно.

Aranel

[август 2013г.] Решила отчитаться о своём опыте лечения в Нафталане. Была два раза в Чинаре, в феврале и июле. Второй по такому же уровню санаторий там – “Гашалты” – сейчас закрыт, его взял в аренду Rixos и будет наводить там ещё БОльшую красоту. Рядом строится ещё один отель класса люкс, обещают открыться в конце этого года или в следующем.

“Чинар”, конечно, подойдет даже на взыскательный вкус, ибо сервис у них там действительно высокий. И ты понимаешь, за что ты переплачиваешь, находясь в Чинаре и глядя за забор. Чудо Нафталана. Зачастили показывать Чинар и по телевидению. Очень любят туда ездить ведущие телеканала “Моя планета”, который я с удовольствием смотрю. Вот, например, не так давно там снимался “Рейтинг” Баженова – как его, обмазанного нафталаном, в пустыне выбросили. Мне, несмотря на мой вредный характер, там тоже понравилось, но без эксцессов не обошлось. Хотя менеджер отеля повёл себя крайне корректно и разумно, компенсировав мне нанесённый моральный ущерб.

Приезжая в Чинар, нет необходимости делать предварительно какие-то анализы или оформлять санаторно-курортную карту. Половина первого дня посвящена сдаче анализов (потому, если приедете вечером, возьмите на ресепшене баночку для анализов) и обходу врачей. Но во второй половине дня вы успеете принять все назначенные процедуры. Как обычно, массаж за доп. плату, но вполне адекватную. Все оплаты по счетам производятся по выселению, так что необходимости носить с собой наличные нет. Есть там и банк, и экскурсии “Малый Кавказ” и “Большой Кавказ” по воскресеньям на весь день. Не была, ничего сказать не могу. Но особо жаждущие путешествий у нас ездили и в Тбилиси, договариваясь с местными таксистами.

По действию нафталан действительно хорош. Мне было совсем не противно принимать эти ванны, по консистенции, цвету и температуре напоминает растопленный шоколад, ну разве что пахнет немного нефтью. Очень заботливый персонал. По поводу врачей, как уже и говорилось в теме, дерматолог Рене замечательная. Это тот врач, который не просто делает свою работу, а душой болеет за каждого пациента. В любой момент к ней можно прийти посоветоваться, всегда поддержит, подскажет. В общем, я лучшего врача не встречала.

Когда я приехала первый раз, состояние моё было удовлетворительное, его я добилась трехнедельным поеданием травы и сырых овощей, потому через 10 дней я очистилась полностью. А вот в июле у меня было жуткое обострение, и именно с ним я поехала в Чинар на две недели. После первой процедуры всё побледнело, но следующую неделю никаких сдвигов не было. Изменения я начала замечать со второй недели. К сожалению, полностью псориаз не сошёл, но стало значительно лучше. Правда, ненадолго. Списываю я в очередной раз всё на питание, ибо жёсткие ограничения ведут потом к тому, что я дорываюсь

И ...

Взяла я нафталан и с собой. Есть там два вида, очищенный и неочищенный (его достать сложнее). Очищенный, как правило, псориазникам не помогает, вызывая аллергическую реакцию, и он больше подходит для суставов. Мазание же неочищенным дома, во-первых, проблематично, ибо всё, что будет испачкано, вряд ли отстирается, во-вторых, не имеет такого эффекта, как от принятия ванн. Это подтверждает слова дерматолога о том, что внешнее воздействие нафталана не так велико, как внутреннее. Компоненты нафталана, проникая в кровь через поры кожи, регулируют гормональный баланс. И это основная функция нафталана. Кстати, и про чудойдественные излечения от мужских проблем там тоже рассказывают. Как дедушки ощущают прыть молодецкую и бабушки беременеют. Но лучше это всё расскажет врач... К сожалению, семинары ей проводить запретили, но она подробно расскажет, если вы спросите. Есть бассейн, но его после ванн не рекомендуют посещать, ибо вымывается нафталан из пор и действие ослабевает.

Питание в Чинаре турецкое, аналог 5* в Турции, но чуть меньше разнообразия, шеф-повар турок. В целом всё качественно и вкусно, но манера стругать салатки из недоеденного обеда на ужин есть... Официанты также на высоком уровне. Всё быстро и незаметно.

Из развлечений живая музыка по вечерам, очень вкусный чай с чабрецом и вареньем в летнем баре, ночной клуб работает с какой-то периодичностью, но с какой – не поняла. WiFi на всей территории отеля, в том числе и в номерах бесплатный, скорость нормальная. Когда заработает Гашалты, можно будет прогуливаться туда, там развлекательный центр с боулингом и бильярдом. Но в целом это релакс-отдых, прогулки по дорожкам среди сосен, свежий воздух...

natali74

[сентябрь 2013г.] Хочу поделиться своими впечатлениями, неделю назад вернулась из Нафталана, буду точнее, конкретно из Чинара. Это был УЖАСССССССС! Заранее скажу, что больше в Чинар не поеду. Я ехала туда впервые, базируясь в основном на инфо с форумов. В 1-й день взяли анализы, сняли ЭКГ и потом по врачам дохожу с подружкой до дерматолога, заходим, а там сидит дедок в очках. Мы не успели рот открыть, как он нам обеим выписал рецепт и вручил, мол пойдите и купите в аптеке именно Чинара (там есть внутренняя аптека, в которой все как минимум в 2 раза дороже, чем в аптеках самого поселка) и сказал на ломанном русском, что нам только это поможет. Мы вышли посмотрели, что у обеих одинаковый рецепт, хотя у подружки моей вообще никаких жалоб на кожу не было. А он даже не посмотрел на кожу и никакого физиолечение не выписал. Обошли мы всех врачей и оказалось, что кроме 8 ванн мне больше ничего не выписали (хотя за 14 дней полагалось 10 ванн, так нам по телефону сказали из того же Чинара) Ну в общем я вся расстроенная пошла в аптеку, оказалось, что он выписал гормональную мазь, уколы группы Б и витамин Аевит)). Мое терпение лопнуло и я с возмущением пошла к главврачу, она куда-то позвонила, что-то на своем сказала и отправила к терапевту, та мне еще выписала солюкс и дарсонваль. День 2-й, началось лечение стала я ходить на физио и ванны принимать, но рецепт выкинула, оказалось, что он всем подряд выписывает одно и тоже, короче % -ты с лекарств от компании имеет. Но это мелочи по сравнению с тем, что со мной потом произошло. С каждым днем я замечала, что процесс ухудшается (кожа краснела, сохла и трескалась до крови), несколько раз обращалась к врачам они мне говорили, что так должно быть. Одно успокаивало, что и у других пациентов была похожая ситуация, ну вот я и верила. Но на 8-й день я умудрилась отравиться салатом, всю ночь рвало и поносило и утром я вся с ног до головы высыпала.((((((((((Одна женщина посоветовала сходить к дерматологу, в санаторий прям напротив Чинара. Я пошла и оказалось тот дерматолог, которого здесь все хвалят Рене, ушла из Чинара и работает там. Я ей все рассказала, она полностью откорректировала физио, дала хорошие советы по диете, с ног до головы осмотрела, протестировала на мне 4 вида мази на основе нафталана, потом 1 вид приготовила и сказала 20 дней мазать. На 5-й день после рекомендаций и мази все стало стихать. Я так была рада что ее нашла. На сколько я поняла у них сменили главврача. Новая главврач разогнала весь старый медперсонал и собрала

туда какой-то сброд, которые людей просто бессовестно калечат, разве так можно. Никому и дела не было как я физио получала, а оказалось все делали не так, Рене процедуры не меняла просто проследила чтоб их правильно давали вот и все. Сейчас бляшки все бледные, крупные стали сходить, но мелкие на ногах пока держатся. В принципе лечение помогает, но без хорошего врача никак, меня никто до нее и не предупредил, что холодное употреблять и в бассейне плавать во время лечения нельзя.

Хорватия

bayliner:

Болею псориазом 4 года, из них 2 с псор. артритом, зимой было жуткое обострение (новые высыпания, зуд, температура, раздутые суставы и т.д.). Решил рвануть в Хорватию, в лечебницу “Нафталан”. В России туда продает туры “Курортмедсервис”, я сам послал письмо и зарезервировал номер .

Цена 85 евро в день (номер на одного, 3-разовое питание и лечение), лечение с 8 до 18. Десять процедур: нафталановые ванны, магнитотерапия, УЗ-терапия, крио, УВЧ, кварц, бассейн с горячей минералкой, аппликации, лазер... но можно набрать и 15 процедур, цена не меняется.

Еду там заказывают из трех вариантов: рыба, курица и т.д., в ресторане идут навстречу – если я не ем что-то, готовят другое. Вообще персонал там – просто душевные люди, я первое время на завтрак не мог идти, так в номер сами несли. К русским отношение отличное (и доктора есть, говорящие по-русски).

Оборудование всё Сименс и Бош. Персонал вежливый, никто не морщится от вида псориазиков, после российских больниц как в раю побывал. Результат: через 14 дней хожу, приседаю, не пью мовалис, пятна светлые и сухие... может, это для кого-то мало, а я впервые счастлив!

Петр Валентинович:

В начале июня 2010 г. я снова (в третий раз) ездил на отдых в лечебницу “Нафталан”, находящуюся примерно в 50 км от Загребского аэропорта в г. Иванич Град. В лечебнице и отеле продолжился ремонт, и была полностью перестроена зона бассейна с местной минеральной водой, добавлены сухая сауна, мокрая парная и лакониум. Мне лечащий врач разрешил только мокрую парную, я пробовал лично, очень понравилось. На 6 (элитном) этаже гостиницы установили роутер и теперь можно не спускаться в лобби, чтобы выйти в интернет со своим ноутбуком (международный телефон и компьютер были установлены в лобби давно). В клинике установили новый аппарат для дарсонвализации.

Курс лечения больных псориазом должен составлять не менее 2 недель, а ещё лучше 3 недели. Нафталан (а это основной компонент всех лечебных средств в Иванич Граде) очень по-разному действует на людей побочно. Медсестра при первом посещении наносит мазь на участок кожи и в течении нескольких часов смотрит на реакцию организма.

Так как ежедневно идет обмазывание либо нафталановой мазью, либо нафталановым кремом, то нужно взять побольше одежды на замену (или можно договориться в прачечной гостиницы о стирке белья). С собой лучше брать гели для душа и шампуни на основе ромашки, они хорошо смывают нафталан. Халат для процедур выдают, постельное белье меняют довольно часто. Персонал клиники очень доброжелательно относится к пациентам, некоторые врачи говорят по-русски или по-английски, но можно воспользоваться и услугами переводчика.

Здание клиники и примыкающая к ней гостиница утопают в зелени, рядом протекает речка Лоня. Городок очень тихий. В гостинице есть маленький бар, сейф (на ресепшене), прокат велосипедов, магазинчик с товарами первой необходимости и киоск Турагенства г-жи Надежды Барановски. Поскольку в воскресные и праздничные дни лечебница закрыта, то она предлагает индивидуальные экскурсии на эти дни. Из двух недель, что я был в Хорватии в этом году, одну непрерывно шел дождь, а вторая неделя была очень солнечной (+28).

Результаты моего лечения псориаза фантастические, но ещё раз повторю свои слова, что необходимо

соблюдать все требования врачей (строгая диета, полное воздержание от алкоголя и курения, лечебная гимнастика или пробежки, обязательные процедуры с нафталановым маслом и т.д.).

Россия, Истра

Аура

В конце ноября – начале декабря я прошла 2-х недельный курс нафталановых ванн в Истра-Меде. Эффект получила даже больше, чем ожидала. Стоит все удовольствие 34 тысячи. Что самое главное – наступило очень заметное улучшение в суставах. Это у меня самое больное – пошла деформация суставов. Псор тоже заметно поубавился. Остались в основном немного темные пятна. Ванны не такие уж и противные. Только очень скользко выходить из них, но девочки-мед.сестры помогают. Нафталан в Истру привозят где-то раз в пол-года в цистернах. В мае-июне планирую ехать в Азербайджан в Нафталан (может там нафталан посвежее, хихи). Мне врач сказал, что нафталановые ванны мне надо принимать раза 3 с интервалом в пол-года. Сам санаторий – совдепия полная. Так называемый “Санаторий Истра-Мед” – 1 арендуемый этаж санаторий соцзащиты. Бабульки приезжают туда по бесплатным путевкам. Питание соответствующее. Номера чистенькие, с телевизором и совмещенным санузлом. Да, там можно принимать ванны и амбулаторно. Только привезти кучу анализов. Кровь, кардиограмма, флюорография, RW, гепатиты, для женщин – справку от гинеколога. Одна ванна – 1 тысяча рублей. При мне парень один из Москвы ездил только на ванны. Только не представляю как он потом за руль садился. Нафталан сильно расслабляет. После ванны полежать и поспать хочется. Да и никакие другие водные процедуры при нафталане принимать нельзя. Нафталан всасывается через кровь и накапливается. Его одна из медсестер называла “солярисом”. Он то густой, то пожиже бывает, то цвет чуть меняет. Душ конечно можно. Нельзя сауну, парную, кедровую бочку, то есть нельзя потеть, чтоб нафталан с потом не выходил. Сама процедура такова: вы раздеваетесь полностью, только шапочка для душа на голове. С помощью медсестры погружаетесь в ванну. Нафталан как теплое, немного жидкое повидло. И очень скользкий. Сидите в ванной 10-20-30 минут. Как кому врач назначит. Потом с помощью той же медсестры встаете в ванной, держась за поручень. Медсестра резиновым скребочком очень аккуратно соскребает нафталан с вашего тела. Потом дает вам чистую тряпочку и вы сами с себя вытираете нафталан. Потом идете в душ и смываете нафталан. Я в первый раз мылась минут 20. Пыталась его дочиста отмыть. В последние дни я этой фигней не страдала. Несмытый нафталан сам в течении часов 3-4 впитывается в кожу. В санатории предупреждают брать с собой темное, желательно черное белье и одежду, т.к. нафталан очень плохо отстирывается. Да, еще забыла сказать. До лечения я года 2 плотно сидела на диклофенаке. Пила его по 200-250 мг в сутки, при разрешенных 150. Сейчас не каждый день пью 50 мг. Иногда дня 2-3 вообще про таблетки не вспоминаю.

Рекомендуемые темы форума: <https://psoranet.org/topic/1204/> , <https://psoranet.org/topic/5515/>

Курортотерапия, опыт форума. Часть 2-я: лечение сероводородом

Автор: участник форума **Тереза**

Сульфидные (сероводородные) минеральные воды – природные воды различной минерализации и ионного состава, содержащие свыше 10 мг/л общего сероводорода. В зависимости от концентрации сероводорода различают слабосероводородные воды (10 – 50 мг/л), средней концентрации (50 – 100 мг/л), крепкие (100 – 250 мг/л) и очень крепкие (свыше 250 мг/л).

При воздействии сероводорода на кожу происходит раздражение нервных окончаний, изменяется количество и активность в ней гистамина, ацетилхолина и других веществ. Это вызывает расширение

мелких сосудов и, как следствие, интенсивное покраснение кожи, улучшение кровообращения в коже и подлежащих тканях: суставных сумках, хрящах, внутренних органах.

Под влиянием сульфидных вод в центральной нервной системе процессы торможения начинают отчетливо преобладать над процессами возбуждения. Этим объясняется легкая сонливость во время приема сульфидных ванн. Свободный сероводород и гидросульфидные ионы, обеспечивают корректирующее влияние на многие патогенетические механизмы при неврозах, что проявляется уменьшением тревоги, улучшением настроения, сглаживанием вегетативной дисфункции.

Противопоказания — кроме общих противопоказаний к водолечению, сульфидная терапия противопоказана больным с бронхиальной астмой, с далеко зашедшим атеросклерозом сосудов сердца и головного мозга, после перенесенных повторных инфарктах миокарда, больным с рецидивирующей формой инфаркта миокарда, а также осложненной в остром периоде тяжелым течением (кардиогенный шок, тяжелые нарушения ритма сердечной деятельности), аневризмой, больным с недостаточностью кровообращения, превышающей I степень, больным с тяжелыми частыми приступами стенокардии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических заболеваниях печени и желчных путей со склонностью к обострениям, хронических нефритах и нефрозах, заболеваниях щитовидной железы с явлениями тиреотоксикоза.

В России наиболее известны крепкие сульфидные воды Мацестинского месторождения (курорт Сочи).

Мацеста

Эта бальнеологическая курортная местность расположена в Хостинском районе Сочи в 8 км к юго-востоку от железнодорожного вокзала «Сочи» в долине реки «Мацеста». Мацеста — месторождение сероводородных источников, выходящие на поверхность также в долинах соседних рек Агуры и Хосты. Главный лечебный фактор Мацесты — сероводород.

VadAstrovsky

Съездил на лечение в Мацесту. Может, кому поможет накопленная информация. У меня тяжелая форма псориаза. Я принимаю цитостатики (Циклоспорин). Сильно поражены ноги и есть бляшки на теле (на фоне приёма цитостатиков). Возможно, с этим связан не очень значительный полученный результат. Но всё равно эффект есть.

В Мацесте второй раз. Первый раз был 09.2008 (6 ванн) — эффекта не было никакого. В этот раз поехал в 06.2009 (15 ванн) — эффект начал появляться в последние дни пребывания и продолжился уже дома — мелкие пятна исчезли, некоторые (не все) крупные уменьшились на пару сантиметров.

Теперь организационная информация. Для лечения на Мацесте не обязательно тратить деньги на санаторий. Дешевле сделать так, как я. Можно остановиться в частном секторе в Сочи или Адлере, затем съездить в поликлинику при Мацесте и, посетив там врача, получить направление на ванны. Так проще и существенно дешевле.

Теперь по порядку, как всё организовать.

1) Проживание.

В Мацесту ходят маршрутки. Вполне удобно ехать с одной пересадкой. От места проживания — до поворота на Мацесту. А дальше — до Мацесты. Поэтому жить можно где угодно. Существенно удобнее жить около конечной остановки маршруток, так как часто они идут полные. Ловить где-то на трассе приходится долго — теряется масса времени и нервов. Я в первый раз останавливался в районе поселка Чкаловский (около Кудепсы) — оттуда ездить неудобно. Второй раз жил в гостинице в районе «центр Адлера», недалеко от рынка. Оттуда ходит сразу несколько маршруток — это гораздо удобнее, хоть и немножко дороже. Частного сектора там огромное количество, поэтому жилье найти будет не большой

проблемой.

В поисковике набираете «номер Адлер цена» и получаете массу ссылок на ресурсы с описанием отелей. Я сопоставлял условия из описаний с адресом. Искал целенаправленно в центре Адлера, чтобы рядом был рынок, пляж, досуг и транспорт до Мацесты. Чем дальше от моря, тем меньше цена.

Для лечения на Мацесте желательно быть от трех недель — это много и значит, что по цене номера можно торговаться. Я сторговал цену на 20% вниз. Можно искать место прямо по прибытии, сдав чемоданы в камеру хранения. Так будет еще дешевле, но я договорился с гостиницей заранее и меня встречали. Питание — либо своя кухня (цены на продукты такие же как в крупных мегаполисах РФ) или кафе.

2) Дорога.

Ездил из Адлера. Ехать нужно до остановки «ЗАРЯ». Далее перейти на остановку на другой стороне дороги (в обратную сторону) и сесть на маршрутку до Мацесты. От рынка Адлера до Мацесты ходит много маршруток. Спросите, доедете ли вы до «Зари». От Зари до Мацесты (спрашивайте «старая Мацеста», их там несколько) ходит тоже много маршруток (За,43,...) и автобусов (120,121). По времени в один конец я ехал около часа (от дверей до дверей).

3) Лечение.

Первым визитом надо посетить местную поликлинику, а точнее местного врача (Михайлов Александр Геннадьевич). Ему можно заранее до поездки позвонить и обсудить какие-нибудь вопросы (противопоказания, что вы с собой привезете из обследований и т.п.).

Вот координаты: Сочи, пер. Лечебный, 2, тел (8622) 67-73-08 с 8.00. до 12.00. Работают они по будням (до 14-00) и в субботу.

В Мацесте много всяких разных ванн. Мне назначали сероводородные ванны (15 шт) и омовения головы (15 шт). Актуальную стоимость можно выяснить по телефону заранее. Врач беседует с Вами, выписывает направление на лечение, с ним Вы идете в кассу, оплачиваете и можно лечиться. Лучше в первый день ехать пораньше, так как тогда первую ванну Вы примете в тот же день (возьмите полотенце).

4) Времяпрепровождение и досуг.

Я целенаправленно загорал и купался все время. Обычно завтрак в 8, до 11 на пляже, потом в Мацесту, обратно к 14 и обед, в 15-30 на пляж и до вечера. В таком графике и с использованием крема с SPF15 я за 3 недели ни разу не обгорел. Субъективно морская вода и солнце также дают долю результата.

Стройняшка

Для тех, кто хочет принимать ванны (Мацеста) в Сочи, могу поделиться опытом. Я сама принимала в Хосте — небольшой поселок в районе г.Сочи (его еще называют старая Мацеста), до центра Сочи 20 мин на маршрутке. Плюс Хосты в том, что поселок очень маленький, где бы вы ни сняли жилье, до пляжа за 20 мин. дойдете и примерно за это же время до бальнеологического отделения, а самое главное, что бал.отделение в Хосте работает 6 дней в неделю, а не 5 как в самом Сочи, т.е. если у кого-то есть проблемы со временем пребывания, то суббота не теряется, а проводится с пользой. Минусы в том, что желающим погулять по набережной Сочи, потусить придется возвращаться обратно на такси, т.к. общественный транспорт в Сочи работает до 22.00

Санатории в Хосте, прямо скажу, очень старые и отдыхающие жалуются на питание и персонал, проще снять жилье у частных и получить курсовку в отделении бальнеологического курорта, предварительно в том же отделении получив направление у врача, но приезжать нужно уже с готовыми анализами мочи, заключением ФГС желудка и с кардиограммой сердца, т.к. есть противопоказания, я снимала комнату в благоустроенной квартире за 600 рубсут., в самой же Хосте есть агенство «Отдых в Хосте», которое располагает информацией и по комнатам в квартирах и по частному сектору, но лучше снимать комнаты в квартирах, поскольку там есть и кондиционеры, и душ, и газовые плиты, и к тому же благоустроенные дома находятся ближе к пляжу и бал.отделению. Недалеко от самого отделения есть столовая там можно достаточно неплохо поесть.

Море не сравнить с Абхазией — грязное, так же как и на набережной центрального Сочи, лучше купаться не на территории местных санаториев (вход на пляжи свободный, кроме Газпромовского), а пройти дальше вдоль пляжной линии, там гораздо лучше, можете спросить у местных, куда лучше идти, они подскажут. Кстати на диких пляжах, народу меньше, в основном только местные, ляжешь от них подальше метра на 2 и никому нет дела до твоего псориаза, кстати там никто на него не реагирует, поскольку в Хосту для того и приезжают, чтобы псориаз лечить, так что стесняться особо некого.

Если у кого-то стоит вопрос в том, чтобы отдохнуть подешевле, не отстегивая санаториям баснословные суммы, то, по моему опыту, Хоста самый оптимальный вариант, т.к. если снимать жилье в Адлере (я тоже так пробовала) или в центре Сочи и ездить до Новой Мацесты на ванны, то сил не остается и времени, в городе днем пробки, причем их нет только ранним утром и поздним вечером, а для эффективного лечения нужно после ванн отдыхать, поскольку это нагрузка на сердце, еще успеть позагорать и принять морские ванны (а после ванн в теч. 2-4 часов нельзя), а т.к. в Хосте все рядышком, то даже в дни приема ванн можно успеть и то, и другое. Помимо этого можно брать платные процедуры в местных санаториях — гидроклонолтерапию и т.д., и т.п., но жить в них не рекомендую — очень низкий уровень. Конечно хочется нам молодым на отдыхе и повеселиться, но, испробовав варианты съема жилья в веселом районе и катания до Мацесты, я выбрала спокойное лечение в Хосте, ездила в центральный Сочи гулять с подругами, если на следующее утро не было ванны и ночевала у них.

Так же я отдыхала в санатории «Заполярье» в центральном Сочи, там возят на Мацесту и прописывают еще дополнительные общеукрепляющие процедуры, вроде циркулярного душа, массажа (ну раз уж они входят в путевку) но 3 недели (2 недели это мало, псор до конца не сойдет) в санатории гораздо дороже, гораздо, но зато и пляж почище, и компанию приличную веселую можно найти, не только полечиться, но и отдохнуть весело, главное не злоупотреблять тем, что нам всем нельзя — алкоголем)

Село Приморское, Абхазия

В 7 км от курорта Новый Афон в сторону города Гудаута на берегу моря расположено село Приморское. В 1940 году в Приморском в результате бурения было выведено на поверхность несколько источников минеральной воды. На месте одного из естественных выходов воды на поверхность сооружена небольшая лечебница. Содержание сероводорода в минеральной воде «Приморское» — 1,9 г/мл. Это сульфидная, азотная, мангиево-кальциевая вода нейтральной реакции — pH — 7,0, температура на изливе 47С. Общая минерализация — 6,0 г/л. Кроме сероводородных ванн можно принять процедуру лечебной грязи, показанной для лечения радикулитов, остеохондроза, ревматических, кожных, грибковых и других заболеваний. Перед принятием процедур — консультация врача. Это место привлекательно тем, что в отличие от классической бальнеолечебницы прием ванн происходит в естественной природной среде практически под открытым небом.

Надежда39

[1.08.11] Приехала из Приморского. Была там месяц. Надоело. Приморское — это абхазская деревня, с двумя частными магазинчиками и таким же кафе. Поэтому с разнообразием продуктов питания там не очень. У частников в достатке были огурцы, кабачки, молоко, яйца. За деликатесами можно было съездить в Гудауту или в Сухуми (лучше). Дороги доисторические горные — утопанные и укатанные временем. Стоимость жилья — 200 руб. с человека.

Пляж тоже натуральный без какой-либо цивилизации (очень хорошо!). Первое время было не очень приятно, особенно дорога на пляж мимо разбитой жел.-дор. станции. Но на второй день уже привыкла. Пляж галечный, но менялся после шторма. Вода была теплой за исключением 2-х дней после шторма. Погода первые 2 недели была облачной и с дождями. Солнечными полностью были считанные дни за весь месяц. На пляже я часто бывала одна. Даже при наличии пляжной публики никого не напрягала своим

видом, т.к. при наличии протяжённости пляжной полосы все компании располагались на удалении друг от друга.

До сероводородного источника от центра (ДПС и магазины с кафе) расстояние ~1 км. Дорога на источник самая утоптанно-укатанная во всей деревне, т.к. в основном туда едут на машинах из других мест, а также экскурсии. Источник без подогрева, вода температурой 45°C выливается из трубы в ванну (бассейн), облицованную кафелем. В бассейне она уже остывает до температуры, приемлемой для организма. Ванна находится под навесом на открытом воздухе. Цена за 1 приём процедуры 100 руб.

Как проходит приём ванн? Перед ванной обязательно принимаешь душ (из того же сероводорода и горячий), затем идёшь в ванну. Ванна — как маленький бассейн, общая человек на 10. В ванну вода поступает из трубы сверху. Можно пристроиться к этой струе воды и покрутиться под ней, получается подводный массаж, приятно помассировать своё тельце по частям.

Вода не меняется, т.к. она вливается и выливается одновременно. Уровень воды отрегулирован. При мне ванну чистили 1 раз. Перекрывали воду и швабрами чистили той же горячей водой. Конечно, принимать ванну приятнее, когда в ней никого нет или 1-2 чел., но это бывает только утром. Первое время я ходила в 8 утра, а вечером бывает много народу, т.к. народ привозят автобусами — экскурсии. Тогда уже там очереди под душ и в 2-х бассейнах есть народ. Экскурсии в основном принимают грязевые процедуры, а т.к. под душем только 2 кабины с 4 струями воды, то получается очередь. Ванны отпускаются круглые сутки, никто не ограничивает по времени, но дойти до них без освещённой дороги проблематично. Поэтому вот в светлое время суток можно. На пляже тоже есть источник, но там вода холодная, мне это не подходит. Приняла 11 сероводородных ванн. Обострение суставов (небольшое) было после 9-й ванны. Странно то, что обычно оно бывает после 5-й или 6-й ванны. Кстати, так было не у меня одной. Знаю, что надо было бы продолжать принимать ванны до 12-й, но меня на большее не хватило... На последние ванны ходила уже вечером, когда идёт народ. Но там была такая свалка, что посещать это заведение уже не было желания.. После ванны можно обмазаться грязью из ведра и, высохнув на солнце, обмыться под душем тем же горячим сероводородом. Но т.к. первые 2 недели было не жарко и облачно, то после горячей ванны стоять на ветру и обсушивать грязь мне как-то не понравилось. На одной процедуре так и закончила. Стоимость грязевой процедуры 50 руб. За неделю до конца пребывания я всё-таки взяла мешочек с грязью за 100 руб. и обмазывала ноги и руки на пляже, что мне понравилось больше. И результат стал появляться на суставах. Псориаз в основном прошёл, но высыпания были в процессе лечения, да и сейчас появляются периодически. Загорела. Жалела, что не уехала из Приморского после окончания водных процедур. Даже мне, привыкшей к одиночеству, было скучно...

[Немиров, Львовская обл. \(сероводородные ванны\)](#)

берлуг

Санаторий Немиров находится в Львовской области, Яворовском районе. Ванны сероводородные, с высоким уровнем содержания серы. Источник бьёт прямо из-под земли. Облегчение физически наступает после двух ванн. Рекомендуемый курс — 24 дня, я больше 10 ванн не проходил (работа, понимаете), а врачи говорят, что нужно поехать сюда года 3 для успешной ремиссии. После второй поездки тело почти очистилось, ремиссия длилась 3-4 месяца. Встречал людей, которые, по их словам посещают Немиров с перерывами уже 3 — 12 лет. Бляшки полируются и их не чувствуешь. Ванны действительно приятны, от них повышается настроение. Собираюсь в мае месяце съездить на 3 недели.

[Серноводск, Самарская обл., санат. «Сергиевские минеральные воды»](#)

Расположен: Самарская область, Сергиевский район, п.Серноводск, ул.Советская 63, в 120 км. от г. Самара. Общеклиматические условия курорта являются чрезвычайно благоприятными, с большим количеством

солнечных дней, относительной сухостью климата, умеренной силой ветра. Основным естественным фактором лечения на курорте являются природные минеральные сероводородные сульфатно-гидрокарбонатные кальциево-магниевые воды и сульфидные иловые грязи, добываемые на озере.

marat

Хочу поделиться своим опытом. Болею давно. Зимняя форма. Обычно летом становилось лучше, но в этом году в июле покрыт псориазом был процентов на 80%. В середине июля поехал в санаторий «Серноводск» Самарской области, получилось только на 2 недели. Приехал жара, а я хожу в рубашке с длинными рукавами, если сделаешь резкое движение из рукавов вываливаются чешуйки. Неприятно. Описываю подробно, чтобы поняли какое было состояние тела. Процедуры в санатории в основном сероводородные ванны и грязи чередуя. На 3 день перестало сыпаться и я перешел на рубашки с короткими рукавами. Кроме этого каждый день загорал часа по 2-3. На день отъезда принял 7 ванн и 7 грязей, от псориаза остались лишь контура бляшек. Уже дома спокойно мог ходить на пляж купаться. Я просто не ожидал такого эффекта. Сейчас середина сентября у меня немного на локтях бляшки остались, в состоянии ремиссии. Есть желание съездить на следующее лето на больше.

«Хамей Гааш», Израиль (сероводородные ванны)

-Inna-

Мой источник сообщает: «Хочу с вами поделиться эффектом сероводородных ванн. Мой псориаз появился лет в 12 -«дежурные бляшки» на обоих локтях и на коленке, на ушах. Я с 13 лет уже начала очень комплексовать и мазать гормональными мазями, но эффект был всего на два-три дня. Сейчас мне 24, где-то 4 месяца назад, после того как я выпила вино, на другой день меня обсыпало всю — маленькими бляшечками по всему телу, и даже на лице начали выступать! Я полетела в Израиль второй раз; первый раз я ездила на Мёртвое море, но оно опять же особо не помогло. Но я открыла для себя СЕРОВОДОРОДНЫЕ ванны! Есть недалеко от города Нетания такой центр [в кибуце Гааш], называется «Хамей Гааш», там куча йодовых ванн, солевых и других, и ещё чудо-душ из сероводорода. Который, конечно, пахнет не очень приятно, но зато у меня всё прошло. На этих местах просто белые пятнышки, «дежурные бляшки» стали почти незаметны. При этом прошло всего 3 дня, но ведь я пробыла под этой водой всего 15 минут!! Я почитала форумы, и люди пишут, что от этого у них очень длительные ремиссии. Я не знаю, вернется псориаз или нет, но теперь я знаю, что именно намного улучшает моё самочувствие! Вместо всех этих мазей, хотя про дайвобет ничего не могу сказать, но это всё же гормональная мазь..., так вот вместо мазей попробуйте сероводород! Это чудо! Ещё я знаю, есть в Сочи эти ванны...».

Рекомендуемый раздел форума - [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#)

Курортотерапия, опыт форума. Часть 3-я: бальнеотерапия, грязи и рапа

Автор: участник форума **Тереза**

Лечебные грязи – это природные коллоидальные органоминеральные образования (иловые, торфяные, сопочные), обладающие высокой пластичностью, теплоемкостью и медленной теплоотдачей, содержащие биологически активные вещества (соли, газы, витамины, ферменты, гормоны и др.) и живые микроорганизмы. По своему происхождению, определяющие особенности их состава и лечебные свойства, лечебные грязи делятся на шесть типов: торфяные грязи, сапропели, сульфидные иловые грязи, глинистые

илы, сопочные и гидротермальные грязи.

Терапевтическое действие лечебных грязей (пелоидов) обусловлено тепловым и механическим эффектом, но прежде всего, — особенностью химического состава и наличием биологически активных веществ.

Рапа – это насыщенный соляной раствор, который в природе встречается в лиманах и соляных озёрах. Рапа — это вода, имеющая солёность более 50 промилле – это в полтора раза выше содержания соли воды мирового океана. Есть два вида соляных озёр – материковые и приморские. Бессточные материковые водоёмы наполняются рапой за счёт выщелачивания окружающих горных пород, а морские соляные озёра образуются с непосредственным участием морей, поэтому соли в них имеют морское происхождение.

Материковые озёра по характеру соляной массы отличаются от морских: лиманы, лишённые потока воды с моря, обеднены натрием и сульфатами, тогда как материковые озёра, наоборот, ими обогащены. Однако при этом в лиманах создаются особые условия за счёт влияния материковых вод.

Рапа имеет большую теплопроводность, чем обычная вода, за счёт этого обеспечивается её лечебное воздействие. Поглощаемое тепло расширяет сосуды на поверхности кожи, увеличивая её кровоток, при этом содержащиеся в рапе биологические активные вещества и полезные микроэлементы оказывают благотворное воздействие на организм.

Противопоказания:

Грязелечение противопоказано при острых воспалительных процессах, туберкулезе, опухолях, миоме, фибромиоме, кисте яичников, нефритах, нефрозах, постинфарктном состоянии, гипертонической болезни II и III стадии, геморрое, расширении вен на ногах.

Село Строгановка

Село Строгановка расположено на побережье Азовского моря в Приазовском районе Запорожской области (Украина), недалеко от Мелитополя.

Это уникальное место, где сочетание природных факторов — морской воды, солнца, минеральных источников, лечебных грязей и прекрасного психологического климата — позволяет успешно излечивать не только псориаз, но и иные кожные заболевания.

Озеро Баскунчак, Астраханская область

Баскунчак — уникальное творение природы, своеобразное углубление на вершине огромной соляной горы, уходящей основанием на тысячи метров в глубину земли и прикрытой толщей осадочных пород. Это самое большое и самое солёное из всех известных соляных озёр мира. Площадь озера Баскунчак около 115 кв.км, находится оно в Астраханской области в 53 км к востоку от Волги. Рядом с озером Баскунчак расположены поселки Верхний Баскунчак и Нижний Баскунчак.

Мощность поверхностной залежи соли на озере Баскунчак достигает 10-18 м. Глубина залегания соли на озере Баскунчак достигает 6 км. Весной и осенью уровень рапы в озере максимальный — до 1 метра.

Помимо рапы (так называется соленой раствор) на побережье озера Баскунчак имеются залежи лечебных глин. Особенно ценится черная глина, которая способствует лечению многих болезней.

Sara

Был в мае 2011г.. Впечатлений много, почти все хорошие. Из плохих только маршрутка между Верхним и Нижним Баскунчаком. Ездит когда хочет, в любой момент меняет график движения по собственному желанию. Ходит также автобус, с этим всё стабильно.

Приехал сам по себе лечить псориаз, жил в Верхнем у знакомых. В санатории оплатил только лечение. За 10 дней — 5200 руб. Назначили 6 процедур: ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови) 5 дней подряд,

альфа-терапия (поверхностное облучение лазером) 10 дней подряд, углекислые ванны 5 раз (через день), грязь 7 раз (2 дня через 1), гидромассаж 5 раз (через день), галокамера 10 дней подряд. В цену 5200 руб. ещё вошли обследование и консультация у врача — чтобы он назначил процедуры и их количество и сделал ещё ЭКГ с распечаткой результата себе. Дорого или нет, сами судите. В санатории есть, конечно, и рапные ванны (рассол с озера здесь называют так), но 1 ведро рапы разбавляют 10 вёдрами воды (не из экономии, а с медицинской точки зрения), так что решайте сами, плавать в санатории или ходить на озеро (минут 20-30, или если остановились в санатории, то можно взять велосипед). Всем скорее всего понадобятся следующие личные вещи: простынка, сланцы, полотенце.

ВЛОК. Эффект скорее всего комплексный, и вряд ли я смогу его описать, опираясь только на свои ощущения. К концу процедуры захотел спать. После процедуры медсёстры требуют, чтобы вы отдохнули час, на другие процедуры вас не возьмут. Моя оценка — 5, надеюсь, всему организму стало лучше.

Альфа-терапия. Длительность разная, но не более 15 минут. Моя оценка — 4, может, поможет

Углекислые ванны. После процедуры желательнее не принимать ванны с водой, рапой, грязью, как мне говорила медсестра. Моя оценка — 5, потом хорошо себя чувствую и надеюсь, поможет.

Грязь. Вас медсестра мажет тёплой грязью. Грязь чёрная, консистенция густой сметаны... С каждой процедурой вам хочется всё больше спать. Моя оценка — 5, просто понравилось мазюкаться. У кого псориаз — грязь принимать лучше после гидромассажа.

Гидромассаж. Моя оценка — 5, просто здорово!

Галокамера. Смысл процедуры — релаксация и вдыхание соли. Просто отдыхаете и дышите взвесью соляной пыли. Моя оценка — 5.

Чтобы остановиться на квартире (не в санатории) в Нижнем Баскунчаке, звоните на любой тел. из:

9170964941, 9885910274, 9275879443. Это местные. В посёлке, конечно, скучно и пусто, но... В санатории спортзал — баскетбол, волейбол, настольный теннис, тренажёрный зал, велосипеды напрокат, номер с телевизором, холодильником, душем и сплит-системой. Телефон санатория 85141-55632, номер надо заранее узнавать, какой свободен будет на дату вашего приезда. Скажу от себя, что вы можете в случае ограниченности средств проживать в частном секторе и ходить на озеро. Но при возможности санаторские процедуры лучше включить в комплекс лечения, именно комплекс значительно повышает вероятность улучшения от пребывания на озере. Ехать лучше недели на 2 минимум, или больше при возможности.

В 2012 году в мае опять ездил на озеро Баскунчак. Был десять дней, но из них только 8 получилось мазаться грязью и ходить на озеро. Два дня пропали, т.к. в день приезда уже вечер был, а на след. день 9 мая — врача в санатории не было, процедуры никто не делал. Т.е. в этом году 9 мая не работал никто в санатории (ну кроме сторожа, наверно).

В этом году решил попробовать только натур. продуктом пользоваться — т.е. грязь и озеро. Эффект спустя почти 2 недели есть — в центре крупных (от 2 сантиметров) пятен стали появляться чистые (без чешуи) пятна кожи, уже не воспалённые, но кожа ещё неживая, бугристая. Дальше посмотрим, что будет.

На этот раз жил в частном доме. Есть всё (кухня с посудой, туалет с душем, водонагреватель, зал с 3 диванами и телевизором, уют и доска, холодильник) кроме кондиционера — но в этот сезон хозяин собрался его ставить. Дом в 3-х минутах от санатория. В доме будете жить только вы, хозяин в другом месте живёт. Человек 5-6 может вместить, но я жил один. Стоимость 350 руб. в сутки с человека. Хозяина зовут Арман, тел. 927 566 93 73. Домик снаружи старый, но внутри уютней, чем в обычной гостинице. Арман проводит экскурсии на г. Большое Богдо, оз. Баскунчак, пещеры. Есть Газель и легковушка, может встретить вас на вокзале в Верхнем Баскунчаке (250 руб.), думаю, может и забрать вас из Волгограда или из других городов. Мама Армана готовила бешбармак с молодым барашком. Осенью скорее всего ещё дней на 10 поеду — планирую у него остановиться.

[Межводное \(Крым\), лечебные грязи](#)

Одной из отличительных особенностей курорта Межводное является наличие соленого озера Джарылгач с лечебными грязями. Эта грязь не похожа на обычную ни по структуре, ни по виду, ни по содержанию. Соленое озеро Джарылгач богато чёрной иловой сульфидной грязью. Есть мнение, что по концентрации активных компонентов межводненские грязи сильнее известных во всем мире сакских. Грязи применяют для лечения заболеваний опорно-двигательной системы, кожных и других заболеваний. Неотъемлемой частью целебных свойств озера является рапа. Рапа представляет собой высококонцентрированный раствор, насыщенный солями, который покрывает грязевые отложения. Грязевые ванны, как правило, принимаются в виде аппликаций на определенные участки, общих и местных грязевых ванн, но за исключением шеи и области сердца. Нужно помнить, что грязи являются сильнодействующей процедурой. Поэтому принимать ее стоит осторожно, строго дозировано, начиная с очень маленьких интервалов и только постепенно наращивая время лечения, дабы избежать ненужных нагрузок на сердце и прочие органы. Многие любят купаться в лимане. Рапа в лимане прогревается очень рано, так как озеро мелкое, высокая концентрация соли так же способствует этому. Рапа так же может оказывать нагрузки на сердце. Поэтому купаться тоже стоит осторожно, начиная с непродолжительных интервалов в 4-5 минут. Ежедневно можно добавлять по 2-3 минуты за один раз, доведя продолжительность купания до 10-15-20 минут. Купание в рапе достаточно интересно по ощущениям: вода настолько соленая, что «держит» тело человека практически на поверхности. После высыхания на коже остается белый солевой налёт. Но его лучше смыть пресной водой во избежание пересушивания кожи. И ещё. Многие пытаются увезти с собой целебную грязь, чтобы продолжить лечение дома. Это совершенно бессмысленно, так как грязи приносят эффект только в сочетании с рапой и солнцем. Да и кроме того, спустя несколько часов (до 24) после извлечения из озера грязь теряет активность.

Н.Ф.

По поводу Крымских грязей: лет 6 назад мне показали в западном Крыму с. Межводное, это Черноморский р-н. Там — бесплатное (пока) солёное озеро Джарылгач + грязи. Да, не ЮБК, НО лечебный эффект классный. Я стараюсь попасть в первых числах июня, иначе потом для меня слишком суетно. Туда приезжает с каждым годом всё больше людей, из России, Украины и др. Село небольшое, море — чудо! Для псориаза — раньше никогда (болею 30 лет) не имела эффекта от морских загаров, только от УФО, а сюда приехала первый раз с жутким обострением — и всё великолепно! — даже несмотря на обилие крымского вина в рационе...

Что лечила: Суставы не беспокоят, бляшки стационарные (были) много лет на одном месте, крупные. По расстоянию — на авто (не очень быстро, компанией) это 8 часов от подъезда дома (Калининский р-н Донецка). И знаю уже 2 частных прямых автобуса, один с Южного, другой из Харцызска (уже дважды догоняла семью самостоятельно).

Первый раз жила там в палатке (что было впервые в жизни и казалось мне дикостью — но ничего, есть свои плюсы). Причём приехала туда с жутким обострением, с мыслями «это возрастное», после 5 лет без гормональных мазей стала о них подумывать. Никаких планов на лечение не имела, диет не соблюдала, на пляже специально не загорала, чего никогда и раньше не делала — я на нём жила!

Знакомые, с которыми приехали, подсказали — солёное озеро и грязи. Ходили с юмором — лечили, кому что надо. Дней за 10-12 — у меня эффект, как от 30 дней УФО, смогла ходить впервые за много лет с коротким рукавом, бляшки истончились, уменьшились.

В последующие приезды выработала некоторые правила для СЕБЯ:

— ночевать удобнее в комфортабельном жилье, т.к. нужно высыпаться, но проводить время вблизи моря — по максимуму,

— приезжать мне хотелось бы в начале июня, так тише, я отдыхаю от города, радушнее арендодатели жилья, чище пляж...

— побыть нужно хотя бы дней 14 и более — для лечебного эффекта,
 — несмотря на комфортабельность жилья — минимум моющих и т.д., ехали к морю — получите.
 Повторю: это первое место на морском побережье, где я получила положительный эффект, а болею с детства — куда меня только не возили!..

Озеро Эльтон, Волгоградской обл.

«Озеро Эльтон, Эльтонский парк — пожалуй, самый интересный природный объект на территории Волгоградской области. Эльтон — крупнейшее в Европе соленое озеро. Свойства озера настолько уникальны, что оно включено в Атлас мира (1996 г.) в качестве важнейшего достояния человечества. Оно является мёртвым — в нём не водится рыба и нет подводной растительности, но главное его богатство — в способности возвращать людям здоровье. В Эльтон впадают семь рек, и каждая с водой особой, неповторимой минерализации. Смешение этих вод, плюс сухое жаркое лето по типу египетского, а также особое подземное излучение придают уникальные свойства минеральным отложениям озера, которые по исцеляющему воздействию на человеческий организм не уступают Мертвому морю. Грязь озера содержит огромное количество микроорганизмов, продуктами жизнедеятельности которых являются антибиотики, сложные смеси кислот, пигментов, липидов. Еще одна ценность озера — его рапа (сульфатно-хлоридно-магниевый натриевый рассол с минерализацией 200-400 г/л). При озере находится грязевой (с сульфидными иловыми черными гязями) и бальнеологический (с хлоридно-натриевыми водами, рапой высокой минерализации) курорт. Пациент принимает грязевые ванны, а затем обмывается в рапе озера. Эльтон успешно лечит псориаз, болезни опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, нервной системы и др.»

(Мария Песчаная)

katorse

[2009] Ездил лечиться на Эльтон с 13 июня по 3 июля на 21 день (меньшее число дней неэффективно при псориазе). Приехал туда в «скафандре» из дорогого и любимого псориаза (голова, руки, тело, ноги, уши, подошвы, ладони — словом, был полностью заштукатурен).

Прописали всех процедур по 9 штук. Первую неделю в каждую ванну и в грязь ложился как на раскаленную сковородку, особенно в ванну, лежал задеревеневшим от полноты ощущений бревном, пока не давали команду на подъем. На вторую неделю стал виден свет в конце тоннеля. Я уже приехал в некотором смысле подготовленный к выздоровлению (эмоционально), поэтому часть тела вдруг посветлела и приобрела стертый характер. Ванны с рапой продолжали нещадно драть и как-то мне «не шли», а грязь наоборот, и если бы не растрескавшиеся ступни и пальцы, то вообще хорошо, лежишь потеешь, главное — резко не двигаться.

После процедуры как на работу шел в «аэросолярий» (часть суши, огороженная забором, оснащенная неотесанными лежаками и душем) на 3 — 4 часа, жёг «друга» на щедром степном солнце. Правильно жечь псор на солнце — целый труд, вовремя переворачиваться, ходить под душ, мазаться маслом (лучше оливковым), а ведь жарко... пару раз перестарался, так плечи обгорели так, будто утюгом прошелся. Я загорал с 8:30 до 12, после 12 солнце как доменная печь. Потом массаж, дарсонваль, зарядка, но на зарядку я потом забил, а ходил в тренажерку. Тут кто-то говорил, что сервис там что-то не очень, там еще что-то не очень... Главное — НИЧЕГО там не менять. Что касается лечения, на нём там сейчас не экономят. Грязи дадут столько, сколько нужно, а то и с избытком, рапы — хоть залейся...

Уже на третью неделю я выяснил, как можно было бы сильно увеличить эффект: после всех утренних процедур нужно брать велик в прокате и ехать на речку с сероводородом (недалеко от источника с минеральной водой), купаться-загорать, купаться-загорать, купаться-загорать, что сильно добавляет «хитпойнтов на прокачку здоровья». Я про это узнал уже под конец, а жаль. Все это помогает круто, но лучше ограничить себя в еде и исключить (как это не прискорбно) спиртное (особенно пиво, вино и коньяк). Также лучше постричься наголо, если есть на голове. Парикмахерская есть поселке, а парикмахер девочка

понимающая и хорошая.

В итоге почти полностью очистилась голова, лицо, туловище (!!!), зажили ладошки и ступни, осталось достаточно много на руках пятен и на ногах, но осталось в «стертом виде». То есть теперь я могу купаться без проблем в душе. Боже, какое это счастье, когда прохладная вода струится по тебе, облизывает тебя, освежает и ничего тебе за это нет, ты не покрываешься сетью трещин, не стягивает крючками кожу, одежда и постель не в крови, и не нужно покрывать себя толстым слоем вазелина или еще какого увлажняющего дерьма, чтобы протянуть пару часов или просто уснуть. Как долго продлится радость, никто не знает...

г. Саки

Тана

В 19 лет меня отправили по путевке в г. Саки (под Евпаторией). Место, действительно, как говорили отдыхающие — «мало того что «г.», так еще и «Саки». Но! — там солёные «мёртвые» озера, грязелечебницы, свои минеральные источники, бальнеотерапия. В грязи заворачивают, их вводят внутрь, ими мажут, их пьют, минералка тёплая и холодная, души, из которых льётся не то что вода, а чуть ли не кристаллы соли, «жемчужные» ванны (проще говоря — джакузи с минералкой), аромо — и цветотерапия и, конечно, тушки отдыхающих, обмазанных грязью на берегу озера.

Псориаз прошёл через две недели. Ремиссия была около 8 месяцев!

В плане отдыха место никакое, до моря — 30 минут на маршрутке, развлекаловок никаких. Есть загадочная дискотека в военном санатории и, естественно, пара кафе с крымскими винами... ммм, не знаю, что там говорят о вреде алкоголя, но бокал хорошего красного вина ещё никому не повредил. Вечернего променада по набережной, как в любом приморском городе, естественно, нет (ибо нет ни моря, ни набережной).

Огромное кол-во людей с повреждённым позвоночником, передвигающихся в колясках (столько я больше нигде не видела), т.к. там крупный военный санаторий, и их ставят там на ноги. Семь лет назад там всё было старое и разваливающееся, жуткие по внешнему виду ванны с минералкой и души с солёной водой.

Короче, отнюдь не евролюкс, но и цены относительно невысокие. Место для лечения — супер, а если найдёте хорошую компанию — то и отдых обеспечен.

bayliner

Поделюсь своими впечатлениями от поездки в Саки, санаторий «Полтава», диагноз — псориаз + ПА.

- 1) Цена — 500 у.е. за одноместный номер (1000 у.е. — двухэтажный люкс с евроремонтom около моря — хоть впятером селись, только за еду доплата и лечение).
- 2) Еда — как везде в бюджетных санаториях, есть диетстол — каши, суп и второе + компот, особо привередливым будет очень грустно.
- 3) Лечение — за 2 недели: грязи через день, ванны с травами, УФО, лазер, ультразвук и т.д. (стандартный набор). Можно договориться с персоналом о доп. процедурах (по 20-30 руб. шт.). Уролог — 100 руб. массаж, цифры просто смешные после России.
- 4) На разных подробностях типа отношения персонала, досуга останавливаться не буду — это к псориазу отношения не имеет, вернее, только вредит его лечению.
- 5) Учитывая отсутствие досуга, постоянно был спокоен, много спал до и после процедур (ел глицин постоянно), загорал под осенним солнцем, не купался.. да и врачи говорят, что после грязей купание снижает эффект на 50 %, т.е. зимой лечиться — самое то.
- 6) Единственный минус — не плавал в солёном озере... увы, непогода.
- 7) Из горячего крана течёт минералка, можно пить и мыться ею — это плюс.
- 8) Принятие грязей на берегу, по мнению врачей — ерунда. Важна температура и создание «эффекта парной», когда закутывают на процедурах.

Результат, учитывая режим, диету и грязи-воды, меня очень радует. Артрит — суставы абсолютно в другом тонусе, если раньше таблетка каждый день, то сейчас раз в три-четыре дня (у кого ПА, тот поймёт!). С кожей не всё так очевидно, но отдых, солнце, диета + дайвонекс дали следующий результат — многие пятна ушли (и не появляются новые, ттт), ну а дежурные живут своей жизнью (вернее, ждут неминуемого уничтожения от лампы UVB).

Кулундинские озёра Алтайского края

Справка

Самое большое озеро в Алтайском крае — горько-солёное озеро Кулундинское (пл. 600 кв. км, длина — 35 и ширина 25 км). Оно мелководное, (максимальная глубина — 4 м). Концентрация рапы — 5-7%. К югу от Кулундинского находится второе по величине озеро — Кучукское (пл. 180 кв. км). Кулундинские озера все являются остатками древнего моря, существовавшего многие миллионы лет тому назад на месте теперешних равнин. Многие из этих озёр издавна славятся своими минеральными водами, обладающими целебными свойствами, а также лечебными глинами и гязями. Горькое-Перешеечное, Малиновое — являются местами паломничества жителей края и многочисленных гостей. На солёном Большом Яровом озере много лет существует лечебно-оздоровительный комплекс. Солёная вода, обилие степного солнца, живописный сосновый бор по берегам подобных озёр создают неповторимые условия для отдыха и лечения кожных заболеваний, в том числе псориаза.

Большое Яровое озеро — бессточное горько-солёное озеро в Славгородском районе Алтайского края, расположено в западной части Кулундинской равнины. Длина 11,5 км, максимальная ширина 8 км, глубина 7-8 метров. Питание снеговое. Большое Яровое — глубочайшее озеро Кулундинской степи. Рапа Большого Ярового озера близка по химическому составу к рапе озёр Сакское (Крым) и Тамбукан (Кавказские Минеральные Воды). Богато озеро и иловой гязью. Зрелая иловая гязь озера состоит из мелких частичек, мазеподобной консистенции, чёрного цвета, однородная, с запахом сероводорода.

Высокоминерализованную рапу и иловую гязь используют в гязелечении. В 1972 году был образован санаторий. Эффект лечения псориаза на гязелечебном курорте был оценён в 96%. Вода в озере по своему составу аналогична составу воды Мёртвого моря в Израиле и обладает ярко выраженными лечебными свойствами в отношении кожных заболеваний.

Маняша

[Январь 2013]

Хотела бы поделиться своим опытом. Езжу в г. Яровое лечиться уже 3 года подряд. Сам город стоит на озере Большое Яровое, в нескольких километрах находится озеро Малое Яровое (с него как раз все лечебницы и добывают «волшебную» гязь).

Лечусь я там в гязелечебнице. вот ссылка: <http://kcvmir.com/>. В эту лечебницу можно приобрести путевки, но насколько я знаю, это сделать очень сложно. Чуть ли не с марта нужно их покупать на лето. В общем, я покупаю так называемую курсовку. Приезжаю в Яровое (сама живу в Томске, так что это не так далеко), с собой привожу все необходимые анализы (это важно, они там не любят, когда приезжают без анализов, это может создать трудности при получении курсовки).

В день выдачи курсовок (его я узнаю, предварительно позвонив туда перед тем, как ехать) прихожу с самого утра и приобретаю. Меня осматривает врач, выписывает процедуры, я обычно беру только гязелечение (как-то брала лечение бромом), иду и оплачиваю только эти процедуры. И всё — остается только ходить на процедуры.

В Яровом на время отдыха я снимаю квартиру (там, кстати, это летом очень распространено — сдают много квартир, но лучше заранее договариваться).

Процедуры назначаются через день, так что времени свободного — куча. Главное, много купаться в

солёном озере, которое находится прямо возле города. Там, кстати, сейчас всё обустроили, есть пляжи, кафе, вечеринки... и т.д.

Мне это лечение очень помогает! Я помню, поехала туда первый раз, и врач мне сказала, что даже если здесь улучшений не будет, это ничего не значит — сначала, наоборот, будет раздражение, но грязь и солёная вода действуют ещё на протяжении 3-4 месяцев... У меня так и было — через 2-3 месяца у меня всё сошло.

Кстати, это очень дёшево по сравнению с остальными курортами, которые мне, к сожалению, не потянуть...

Озеро Медвежье (Курганская область, Петуховский район, посёлок-курорт «Озеро Медвежье»)

olesya81

[2011]

1. Еда отвратительная.

2. Лечение. Половину не ходила, потому что всё время уходило бы на беготню по кабинетам. Ходила на грязь, рапу, физио (дарсонваль), СУВ (сухая углекислая ванна), водный массаж (СУВ — доплачивала дополнительно).

3. Комната приличная была (4 корпус 5 этаж), как выяснилось потом, на нижних этажах комнаты хуже.

4. Озеро огромное, воды по колено, но плавать можно. Вода настолько солёная, что всплываешь как поплавок. С погодой повезло.

Цены. Сутки 1800 руб., номер стандарт (эконом 1350, люкс 2300). Я бронировала в начале июня, были только стандарт, на следующий день позвонила моя знакомая (хотела со мной поехать), ей сказали, что мест на июнь уже нет, но сотрудники санатория сказали — можете приехать, разместим в частном секторе, а лечение купите.

Я платила 1800 в сутки (600 питание, 480 лечение и 720 проживание). В лечение 480 руб. входят рапа, грязь, массаж, минералка, фиточай и физиокабинет. За всё остальное нужно доплачивать. Например, СУВ стоит 220 процедура, массаж водный — тоже 220 (мне делали бесплатно, т.к. врач сказала, что мне нельзя ручной массаж), механический массаж 80 руб.

Когда отказалась от столовой, ужинала в кафе и днём овощи в магазине покупала.

Итак, результат. Всё сошло, остались только локти и колени (конечно, пятна и там побледнели). На лице прошло на третий день, на теле перед самым отъездом. Грязи набрала с собой, буду дальше мазать. Еще в грязелечебнице продавали выжимку — купила, тоже буду мазать. Кстати, там многие уже по 3-му разу приезжают (так сказать, «закрепляют» результат).

Каргаполка

Я была в этом санатории в сентябре 2003 года, но видимо, в отношении сервиса мало что изменилось.

Лечила я ПА, в подострой стадии (около года постоянных болей и опуханий).

Хочу добавить про лечебный фактор. Рапа — это вода из солёного озера, закачивается насосами прямо в ванны и разбавляется горячей водой (в сентябре уже холодно было). Ванны глубокие, концентрация соли такая, что всплываешь... меня деревянным щитом придавливали. Лежишь, а вокруг тебя такие маленькие красненькие рачки плавают, живые. Грязи из этого же озера — вонючие и не отстирываются. Выглядит это так: заходишь в кабинку по двое. Я была с молодой девушкой, которая быстренько разделась и легла на кушетку. Я что-то замешкалась, стою себе голенькая, и вдруг в нашу кабинку заходят двое крепких деревенских мужиков. В синих льняных штанах, голые по пояс и с ведрами. Первая моя мысль: сантехники. Оказалась, нет! — эти мужики и мажут тут всех грязью, вернее, поливают из вёдер. Я-то рассчитывала увидеть медсестру в белом халате — а тут такой сюрприз! В общем, я так растерялась, что даже постеснялась забыла.

Заливают эти бодрые мужики грязью, закутывают бережно в одеяло, и лежишь минут 15. Потом надо в

душик, легонечко обмыться и быстро в тёплое одеться. Корпус лечебный стоит отдельно, так что берите теплые вещи.

Я в первый день ходила в баню (сарайное помещение с котлом), хорошо проскрабилась, пропарилась. А потом душ принимала только после грязей. Врач была вмняемая, сказала, что лучше сразу сходить в баню, а потом стараться не мыться, тем более с мылом.

Был ручной массаж спины, я доплачивала 30 рублей массажистке в карман, она еще и ноги полностью делала.

Диагностический базы никакой.

Кормили ужасно. Так ужасно кормили только в школьных столовых времен перестройки. Про Пегано можно забыть. Картошка с тушенкой и щи с майонезом.

Из развлечений помню «караоке под баян» (цитата, так в стенгазете было написано гуашью). В выходной на разбитом автобусе времен 60-х годов нас возили в Петухово, это ближайшая станция. Всю дорогу пели песни под тот же баян: «ой рябина кудрявая...», «вот кто-то с горочки спустился...». Экзотика, честное слово! Вспоминаю с умилением. Моя москвичка даже через несколько лет говорила, что эта поездка самая запоминающаяся в её жизни. Достопримечательности Петухова — базар по субботам. Свежие овощи, яблоки, молочная продукция. Всё.

Из объективного. После лечения на Медвеьем озере я ушла с НПВ (принимала найз 6 месяцев), и ремиссия ПА была 8 лет(!!!!). Хотя и стрессов было навалом, и переохлаждений.

Куяльник —

бальнеогрязевой курорт (а также одноименный санаторий) на берегу Куяльницкого лимана, в 13 км от Одессы (Украина).

В свое время залив Черного моря, отделившись песчаной пересыпью, образовал лиман. Вода испарялась, и образовался плотный солевой раствор — целебная рапа, обогащенная минералами.

Дно лимана — слой иловой грязи, которая славится своим оптимальным составом органических кислот, минералов, биологически активных веществ, что и делает лечение грязью столь эффективным. И эта недремлющая подводная лаборатория меняется, совершенствуя свои лечебные свойства.

Monkey

[сентябрь 2008г] Санаторий УЖАС!!!! Старый полуразрушенный совковый санаторий забитый на 90% пенсионерами. Номера просто ужас!!! Это с таким раскладом что я жил в VIP номере, и платил около 200грн за сутки. воды горячей не видел... Питание отвратительное, мало того что отравы, так ее еще и мало дают. Находиться это место за городом, в конце сентября в город выбраться было очень трудно, автобус ходил раз в 3 часа, 1 машина такси на весь санаторий. Развлечений не было вообще, кроме как во время процедур слушать коммунистические агитации старперов..

теперь о ЛЕЧЕНИИ: Сам санаторий имеет направление лечения «опорно-двигательный аппарат» все остальное второстепенное, врачиха назначила мне купания в лимане, ванны с водой в лимане и шалфеем, грязи, еще записался на массаж(1 процедура 50грн). Вообще за 18 дней результата ни на грамм не увидел.. Хотя купания в море мне помогают. Только изматал малость нервы и научился курить..) Из-за качества питания, приходилось искать еду на стороне, а там кроме копченой колбасы трудно было что-то купить.. Вообще же сказать хочу, вода очень соленая но очень жесткая. и за все время там видел лишь одну бабку с псором и то не удалось с ней пообщаться, а в принципе большая часть персонала удивлялась моей хвори.. Решайте сами ехать или нет, но мне это место рекомендовала одна женщина, ей вроде помогло...

аниска

Да, сервиса нет на куяльнике... Но помогает очень хорошо. Я езжу в мае. Зимнее обострение к тому

времени снимаю разными средствами, их тут много в НАШЕМ форуме. К маю как правило, бляшки все на месте, но не воспаленные. В первые годы ходила к врачу, а потом сама разобралась, что мне нужно. Уже знаю тетенек, которые отпускают процедуры, иду прямо к ним, денюшку в карман -принимают как родную. За 8 (или 9) лет я для себя выбрала газогрязь — это грязь + рапа + соляная кислота = пена, лежишь 10 мин., потом смываешь рапой из душа -стоит примерно 250 руб наших за 1 ванну, их делаю через день раз 5-7. И шалфейный ванны + бром, стоят они около 100 руб, этих можно сколько хочешь. А обертывание грязью не делаю теперь, для сердца тяжеловато.

Снимаю комнату в частном доме — очень хорошие люди, все удобства в доме, хороший ремонт. До лимана 15 мин пешком. Процедуры делаю с утра, потом выхожу на берег лимана, загораю. После процедур купаться можно часа через 2-3, а то на ванне разогреешься, а вода еще холодновата в мае, можно и навредить. Потом уезжаю с Куяльника в центр Одессы, или на окраину -там пляж Лузановка., ищу где пообедать, вариантов много — вдоль пляжа куча кафе. И опять загорать. Купаться чуть-чуть, буквально окунуться, чтобы смыть соль с лимана, а она просто ежиком стоит. И снова загорать. Или гулять по Одессе. Город интересный, необычный, хотя многие старинные уголки разрушают сейчас, строят современные, даже прямо в историческом центре.

За эти годы суставы настолько лучше, что я и забыла о них. Кожа тоже лучше. Не бывает воспаленных сильно выпуклых блях, бляшки раздробились на маленькие, но их правда много. Обострением считаю — когда они начинают краснеть немного.

Соль-Илецк (Оренбургская область), солёные и грязевые озёра

Бальнеогрязевая терапия — <https://www.tl-tur.ru/sol-iletsk/lechenie-v-sol-iletske>

Татарин

[2015, июль] Я вернулся, был неделю, на «соленье» ездил впервые. Хотелось, конечно же, мгновенного ВАУ-эффекта, но его не было. У меня ладонно-подошвенная форма на данный момент + дежурное пятно в ВЧГ.

Общие итоги пребывания в Соль-Илецке — см. ниже.

Для тех, кто хочет поехать (это рядом с Оренбургом: Самара, Казань Уфа, Челябинск, Пермь — вам сюда):

— Вход на территорию 100 р. в будни и 200 р. в выходные; вышел — плати заново.

— Народу очень много, на пляже реально «Евпатория» времён СССР. полотенце к полотенцу, да так, что пройти к воде сложно.

— Есть стационарные зонтики и пластмассовые лежаки, но их на всех не хватает. тут либо приходить рано, либо ютится на покрывалке. свой зонтик воткнуть нереально — почва вытоптана до состояния асфальта;

— Многие ставят днём палатку и спасаются в ней от жары.

— В течение дня можно питаться не выходя за территорию, но вот Пегано тут ничего не одобряет (разве что варёную кукурузу). В одном месте я нашел запечённую курицу и брал её (четвертинка за 150 р.), также есть плов, лагман и прочие чебуреки, но в любом случае всё это ой как вредно, даже запечённая курица — у меня изжога сразу давала о себе знать. По итогу питался фруктами и овощами, которые брал с собой, а в гостинице жена готовила гречку и курицу.

— На территории гостиницы есть общая кухня + питание по предзаказу (из нашего готовят только гречку, остальное всё для нормальных людей). Цены на питание в гостинице — гречка: 45 р., борщ: 95 р., блинчики с творогом: 15 р./шт. В конце августа начинаются арбузы (без химии которые) и дыни, можно совместить приятное с полезным.

— Уровень цен на жильё от 250 р./чел в номере с кроватью и дверью (душ летний на улице, сортир тоже общий). Мы жили втроём (я, жена, дочка) по 2000 р./номер — душ, туалет, холодильник, телевизор,

кондиционер в номере, две кровати + диван раскладывающийся.

— По общей цифре: у меня с дорогой, проживанием и всем остальным вышло 25-27 т.р. на всё за неделю.

Итоги посещения Соль-Илецка:

— Шелушение на руках значительно уменьшилось и по два пальца (мизинец и безымянный) на каждой руке стали полностью чистыми, на остальных площадь осталась примерно та же, но значительно улучшилось общее состояние (так, если до Соль-Илецка я раз 5-6 в день наносил «Зорьку» на руки, то сейчас иногда забываю про неё и дискомфорта не ощущаю; разве что после душевой, ванны или бани, если сразу не нанесёшь «Зорьку» — начинается шелушение).

— На пятках и под пальцем большой ноги кожа стала лучше, ушли трещины (они были большие и глубокие).

— Ноги всё так же мажу «Зорькой» после водных процедур.

— Зуд пропал, если только сам не начну по привычке чесать руку, тогда главное — вовремя остановиться.

— Пятно на ВЧГ утончилось и «себорей» не наблюдается, лишь изредка подзуживает.

Эффект начался через день-два после приезда и продолжался примерно неделю, т.е. в самом Соль-Илецке я вообще не наблюдал изменений, но как только вернулся — пощёло), вернее, началось «отступление врага». Сейчас процесс остановился и, с одной стороны, стало лучше, но с другой, хотелось бы большего... Есть мнение, что недели просто не хватило. на следующий год планирую неделю или две в конце июля или в начале августа.

infinity

Была там давно, в 2010. В обед приехали, до заката вылёживались в соли и возюкались в грязи, до ночи ходили перемазанные солью, не смывая. Переночевали в снятом домике, рано утром уехали. У меня понятно что [псориаз], у подруги полиартрит, нам обоим полегчало. Мои пятна стали розовые, вровень со здоровой кожей, да и вообще моя сухая кожа непривычно смягчилась, даже пятки почти как у младенца стали. Не помню, как долго эффект продолжался, но был отличный, я считаю. На самом деле ничего хорошего не ожидала, потому была приятно удивлена.

Рекомендуемый раздел форума - [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#)

Курортотерапия, опыт форума. Часть 4-я: радоновые воды

Автор: участник форума **Тереза**

Радоновые воды – минеральные воды различного состава, содержащие радиоактивный газ радон. Основным действующим началом, используемым при радоновых процедурах, является радон – инертный радиоактивный газ, образующийся при распаде радия, с периодом полураспада 3,8 дня. В свою очередь при распаде радона образуются его дочерние продукты. Это еще более короткоживущие изотопы с периодом полураспада до 30 минут. Через 3 часа после отделения от радона они практически полностью распадаются. Лечебное значение имеют только радон и короткоживущие дочерние продукты его распада. Радон проникает внутрь организма, дочерние продукты оседают на поверхности кожи и слизистых оболочках при различных радоновых процедурах, образуя так называемый активный налет. Специфическим действующим фактором при приеме радоновых ванн является альфа-излучение. Поэтому лечение радоновыми ваннами относят к одной из форм альфа-терапии.

Под воздействием этого излучения на ткани организма происходит ионизация молекул воды. Образующиеся при этом окислители (O, O₃, H₂O₂ и др.) оказывают выраженное биологическое действие на клетки и ткани организма. На основании многих исследований доказано, что радоновые воды обладают выраженным стимулирующим действием на адаптационно-приспособительные системы организма,

оказывают хорошее анальгезирующее, противовоспалительное действие и нормализуют обменные процессы.

Противопоказания к радоновым ваннам:

Общие противопоказания для бальнеотерапии;
все заболевания в острой стадии и стадии обострения;
злокачественные новообразования;
туберкулез;
инфекционные заболевания;
заболевания крови;
психические заболевания;
беременность (все сроки).

Село Чистоводное, Приморский край

OMG

Бальнеолечебница с радоновыми источниками, Приморский край, Лазовский район, рядом с г. Находка и г. Партизанск. Реабилитационный центр (РЦ) «Чистоводное» сейчас является филиалом краевого КВД (Владивосток). Чистоводное — это глухая горная тайга, без шуток. Деревня в 15 дворов. За исключением холодного времени года, для поездки сюда стоит привиться от клещевого энцефалита и запастись репеллентами от клещей и комаров.

Срок поездки — как правило, 3 недели. Приезжают обычно в ПН в 16-18 часов, записываются, проходят врача, ужинают и ложатся спать, а со вторника начинаются процедуры. Если хотите ехать автобусом, то автобус №510 из Владивостока уезжает в 10 часов, билеты берите заранее до поворота на Чистоводное, около 17 часов в ПН, ВТ за 100 рублей Вас там будет ждать автобус РЦ типа «УАЗик».

Про эффект. Эффект — есть! Не стопроцентный, но точно есть. Исходная ситуация: бляшки на руках (обратная сторона предплечий) и голенях (запущенные). Первая неделя: обострение, «всплыли» давно исчезнувшие ранее бляшки, вокруг старых наблюдается покраснение, как будто воспаление при реакции Манту. Вторая неделя: без перемен. Третья неделя: спад, почти всё на руках пропало, на ногах тоже полегчало.

Первоначальное обострение — общий элемент для практически всех в этой лечебнице, как при кожной, так и при суставной форме псориаза (хотя в лечебнице лечат не только от него). Помогает Чистоводное не всем, но многим. Радон — это инертный газ, образуется при распаде содержащегося в горных породах урана (в основном). Период полураспада (изотоп с атомной массой 222, остальные нас не интересуют, они для нас малозначимы из-за крайней нестойкости) — 3,8 дня. Растворяется в воде в достаточной мере для того, чтобы воду некоторых источников можно было использовать для терапевтических целей.

Основное — бальнеологические процедуры. Проходят в ванном корпусе с 8-00 до 13-00. Берите мыло, банное полотенце, непромокаемые тапочки и желательно мочалку. Это 5 минут душа и 15 минут приёма ванны. Основной эффект лечения — от ванн, а значит, 15 минут в них желательно посидеть! Пересидивать, впрочем, тоже не надо. В воскресенье бальнеологические процедуры платные и для тех, кто приехал по путёвке, 260 рублей ванна [XII.2010]. Рекламируется также местная мазь (или крем) Унны. Её тут тоже, как правило, прописывают. Если у Вас зимняя форма псориаза, Вам назначат УФО (UVB). Оно может спровоцировать повышенное шелушение кожи, так что если кто не знает реакции своего организма на UVB, имейте в виду: заметите возрастание шелушения кожи, сразу идите к врачу, пусть отменяет УФО.

Питание. Расписание в РЦ такое: 7-00 — подъём; 8-30...9-15 — завтрак; 13-00...14-00 — обед (единственный приём пищи с первым и вторым); 18-30...19-00 — ужин; 23-00 — отбой. Про рацион в столовой хорошего скажу мало. Калорийность какую-никакую там обеспечивают, а вот с белками и клетчаткой (овощи-фрукты)

— напряжёнка, так что если не подкармливаться с магазина/базара/местных огородов, полным людям можно подправить фигуру. Заядлые рыбаки могут взять удочки. Клёв в окрестных речках, говорят, неплохой. В тёплое время года многие делают так: утром позавтракали, прошли процедуры, пообедали, сели на авто и поехали на «9-й километр» на пляж до ужина.

Быт в РЦ — спартанский. Тазик, если на машине, возьмите, и стиральный порошок — можно будет постираться, официальной прачечной в РЦ нету! В палатах по одной розетке — возьмите удлинитель! Удобства — в коридоре кран с раковиной (можно помыть лицо), туалет и пр., в палате только койки, тумбочки и шкаф. Есть и люксы и полулюксы, но, во-первых, в понятие «люкс» там не входит даже такая банальная для обычных гостиничных номеров вещь, как «душ в номере», а во-вторых, цены на проживание там характерны скорее для 4-звёздочных гостиниц. Воду из крана в Чистоводном в сыром виде пить нельзя из-за радона — только после нескольких минут кипячения! Обязательно берите лекарства. От простуды, для пищеварения (фестал, энзистал и пр.), йод, бинты, предметы личной гигиены — обязательно возьмите, случись что, ни одной аптеки в пределах полусотни километров просто нет! В холодное время года одеваться надо тепло, зимой заметно холоднее, чем во Владивостоке.

Связь. Возле шлагбаума и возле магазина (в сторону 2 корпуса) иногда берёт Мегафон, но гарантированно и всегда он берёт только возле деревянного моста. Говорят, где-то на сопке берёт МТС. В первом корпусе есть картофон Дальсвязи, и в регистратуре иногда даже бывают в продаже карточки. Телевизор — только по спутнику, всего 4 канала, транслируется по кабелю в палаты, так что можно приезжать с ТВ-приёмниками.

Лежал я в 1-м корпусе. Персонал мне там по-человечески скорее понравился, чем не понравился.

Тема в форуме: <https://psoranet.org/topic/5083/>

Белокуриха, Алтайский край

<https://www.belokurikha.ru/>

esomeag

На юге Алтайского края находится курорт Белокуриха. Главный лечебный фактор этого курорта — уникальные радоновые источники. Во многих справочниках указано, что именно источники Белокурихи показаны при лечении псориаза. Несколько моих знакомых отдыхали и лечились в Белокурихе, но они не псориазики. Отзывы у них восторженные, и им так понравилось, что ездили потом несколько раз подряд, хотя до того отдыхали на очень крутых курортах. Им очень помогает от их хвороб, мою знакомую даже узнать после Белокурихи трудно, как будто лет на 10 молодеет.

После того как в 2003 году там с семьёй отдыхал Путин, начался бум строительства мини-гостиниц, рассчитанных на евросервис. Как рассказывали мне, в санаториях «Катунь», «Сибирь», «Белокуриха», «Алтай-Вест» давно сделали евроремонт, и совка там больше нет. Не лишне будет сказать, что мои знакомые отдыхали и на наших, и на зарубежных курортах, а в Белокуриху летали из Москвы одна три раза подряд, другой два раза (с семьёй) подряд. Такая преданность одному месту что-то значит.

Мне говорили, что радоновые источники такого состава, как в Белокурихе, в мире есть только в Цхалтубо в Грузии. Я думаю, что эффект радоновых ванн в отношении псориаза связан не только с их действием на кожу, но и с общим оздоровлением, улучшением состояния организма и лечением сопутствующих болезней, которые усугубляют течение псориаза. Мои знакомые, например, говорили, что разбитые радикулитом люди, которых чуть ли не на каталках привозят, уезжают оттуда бодрыми и здоровыми. А о влиянии того же позвоночника на развитие псориаза говорит в своей книге Дж. Пегано, и не только он.

City

Прошлую зиму ездила на курорт, а потом ещё летом... но и в 1-й и во 2-й разы не довела курс лечения до конца, успела принять только ванн 7-8, т.к. надо было срочно уехать. Эффект действительно есть! — кожа прямо после ванн становилась мягкой, розовенькой а потом белела... Вообще врачи говорят, что принимать эти самые ванны нужно не в период обострения, а наоборот — например, если обострение весной, то ехать на радон нужно осенью. И ещё разговаривала с одной женщиной там, так она рассказала, что у нее в молодости был жуткий псориаз, она 3 года подряд ездила на радон и всё прошло, теперь изредка выбирается туда — для профилактики.

Тема в форуме: <https://psoranet.org/topic/812/>

Пятигорск

[Радоновая лечебница на курорте Пятигорск](#) — крупнейший радоновый водолечебный комплекс, в котором за смену может отпускатся 2,5 тысячи процедур семнадцати различных видов. Пятигорское месторождение радоновых вод характеризуется разнообразием вод по содержанию радона и химическому составу: высоко-радоновые (Rn 230-330 нКи/л) воды Бештаугорского месторождения, средне-радоновые воды (Rn 70-80 нКи/л) сложного ионного состава (радиошольня, скв. 63, 75) и слабо-радоновые (Rn 15-40 нКи/л).

Ksanka

[ноябрь 2013]

Только что вернулась из Пятигорска, где лечила псориатический артрит. В санатории не была, т.к. там в основном идет цена не за номер в сутки, а за человека в сутки. А мы ездили втроем (я, муж и ребенок), т.к. ребенок маленький. В итоге сняли квартиру недалеко от Верхней радоновой лечебницы, и ходила туда принимать ванны с радоновой водой (200 нК/л) и на ЛФК в бассейне.

Артрит у меня уже 10 лет. Есть кожные высыпания, но немного (в основном на голове и отдельные элементы на коленках и локтях). Но кожа меня мало беспокоит. Поймут меня многие артритики, когда не можешь встать без боли, хромаешь, ходишь с болью, пьешь обезболивающие, чтобы нормально пройти и т.д., то все кожные высыпания отходят на второй план.

Поехала именно на радоновые ванны, т.к. читала некоторое количество медицинских статей, посвященных именно применению радоновых ванн при лечении псориатического артрита. Т.к. поездка планировалась очень заранее, то получилось так, что недели за 2 до поездки началось обострение, опух голеностопный сустав. Пыталась за оставшееся время как-то привести себя в норму, но не вышло. В итоге поехала с обострением и высоким СОЭ.

Перед поездкой звонила в Верхнюю радоновую лечебницу узнавала, можно ли прийти не из санатория, а со стороны, плюс мне сказали — какие нужны справки от каких врачей. Получился внушительный список (общий анализ крови, ЭКГ, заключение от эндокринолога, что нет узлов в щитовидной железе, заключение от гинеколога, что можно, заключение от дерматолога, что нет грибков и противопоказаний, и направление ревматолога). Отдала врачу в радоновой лечебнице все справки. Мне назначили 10 ванн и 10 занятий ЛФК в бассейне, врач расписала их по дням — где подряд, где с промежутками в день. Да, Верхняя радоновая лечебница работает с 8 до 14, но все процедуры заканчивают отпустить в 13ч. В воскресенье — выходной. Для лечения больше ничего особо не применяла. Когда на первые ванны ходила, пила обезболивающее из группы нестероидных противовоспалительных, потом перестала, как поняла, что могу без них ходить.

Единственное, ничего провоцирующего старалась не есть, но я и дома так делаю.

Отходила все 10 ванн и 10 занятий ЛФК. Примерно с 7-й ванны началось улучшение. Уменьшилась скованность по утрам и днем, стали меньше боли. Если вначале ходила туда под обезболивающими, то под

конец ходила без них и гуляла нормально с мужем и ребенком. Сошла опухоль с голеностопа, хотя, если много ходить в течение дня, то к вечеру он немного опухает. После 10 ванн суставы побаливают, но не так сильно. Хожу нормально, нормально поднимаю вверх руки (раньше были с этим проблемы).

Кожа никак не отреагировала, как была, так и осталась. Но я очень рада имеющемуся эффекту для ПА. Буду смотреть — сколько продержится. Планирую поехать ещё. Да, кому нужно, скажу, что прямо с Верхней радоновой лечебницей есть санаторий Лермонтова (1 корпус прямо в 5 минутах от входа), санаторий «Ленинские скалы». Еще недалеко Военный санаторий и санаторий «Тарханы».

[О ценах на съёмные квартиры и санатории]

Мы выбрали квартиру, т.к. у этого варианта для нас были крупные плюсы. Во-первых, с кухней (это для семьи с ребенком важно), во-вторых, недорого — по сравнению с санаториями и гостиницами (если смотреть на троих), в третьих, при невысоких ценах (по сравнению с гостиницами и санаториями) можно выбрать отличный вариант квартиры.

Уровень цен на квартиры зависит от квартиры. Мы смотрели квартиры, сдающиеся посуточно — двойки с интернетом и хорошим ремонтом — это примерно от 1500 р. до 3000 р. сутки. В итоге сняли большую квартиру-студию за 2000 р. в сутки. Есть предложения трешек по цене 2000-3000 р. сутки. Одношки можно хорошие снять от 1000 до 2500 р. в сутки (если интернет и очень хороший ремонт не важен, то можно снять и за 700 р.) . Ещё цена зависит от сезона. Мы ездили в октябре, поэтому вариантов было много, предлагали скидки. Думаю, что в сезон цены могут быть повыше и вариантов меньше. Выгоднее, конечно, снимать на длительный срок, тогда средняя цена 20 тыс. в месяц (может быть дешевле или дороже в зависимости от варианта).

В Пятигорске несколько районов, чтобы поближе к Верхней радоновой лечебнице, нужно смотреть курортный район и район Цветник (это около парка «Цветник»). Ещё около парка «Цветник» останавливается маршрутка 1, в случае необходимости на ней можно доехать до Верхней радоновой лечебницы. Ещё, лучше не снимать квартиру на проспекте Кирова, там ходит трамвай, и вообще очень шумно.

По санаториям — нужно смотреть каждый в отдельности. Если человек едет один, то можно и в санаторий. А так как нас было трое, а в санаториях в основном предлагают цены на человека в сутки с лечением (а ни мужу, ни ребёнку лечение не нужно), то у нас получалось очень дорого на троих. Там номера в зависимости от сезона, класса номера и количества комнат от 1500 р. до 4500 р. на человека в сутки. Нам нужен был двухкомнатный, поэтому получалось очень дорого. И потом там чаще всего в стоимость входило лечение, которое мне было не нужно, а за радоновые ванны надо было платить отдельно.

Рекомендуемый раздел форума - [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#)

Лечебные ванны при псориазе

Автор: участник форума **Тереза**

Конечно, ванны не лечат такую болезнь, как псориаз, но вполне могут облегчить жизнь и улучшить состояние кожи, что доказано опытом применения ванн форумчанами. В домашних условиях можно принимать самые разнообразные ванны, в статье будут рассмотрены те, которые показаны при псориазе. Также вы сможете узнать об опыте применения этих ванн участниками форума «Псориаз? Давайте лечиться вместе!»

[Общие рекомендации при принятии ванн:](#)

Оптимальная температура воды – от 36 до 38 градусов. Вода от 39 градусов и выше считается горячей и оказывает большую нагрузку на сердце.

Лечебная ванна – это не купание, поэтому, чтобы кожа лучше впитала в себя полезные вещества, надо помыться под душем с мылом.

Продолжительность одного сеанса – не более 20 минут. От длительного пребывания в воде кожа теряет много жира, необходимого ей для нормального функционирования.

Не следует принимать ванны ежедневно. Лучше всего наслаждаться ванной раз в 2-3 дня.

Принимать ванны можно не ранее, чем через час после еды.

После ванны желательно нанести увлажняющий крем (можно детский) на тело.

Противопоказания в назначении общих ванн: злокачественные новообразования, туберкулез легких, сердечно-сосудистая недостаточность, атеросклероз, гипертония, тяжелые формы стенокардии, сахарный диабет, эпилепсия, вторая половина беременности.

Солевые (хлоридно-натриевые) ванны

Солевые ванны показаны не только при кожных заболеваниях, но и при заболеваниях опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Ванна с солью тонизирует и расслабляет организм, облегчает боль в мышцах, снимает усталость, раздражение, укрепляет нервную систему, повышает работоспособность, улучшает настроение. Кроме того, эта процедура активизирует обмен веществ, улучшает кровоснабжение, способствует заживлению ран и трещин кожи.

Для ванн можно использовать обычную каменную соль или морскую соль без всяких добавок (она продается в аптеках). Приготовление таких ванн осуществляется по методикам, описанным на упаковке. Природная морская соль, растворенная в воде, безвредна и содержит компоненты, необходимые для всего организма. Так, *калий* регулирует питание клеток кожи, *кальций* обеспечивает нормальную свертываемость крови, *магний* способствует расслаблению мышц, *бром* успокаивает нервную систему, *йод* действует как антисептик (вещество, обладающее противомикробной активностью). Морская соль оседает на коже и воздействует на нервные окончания, за счет чего исчезает раздражительность, улучшается сон, стихает боль.

Рекомендуемая доза соли на ванну – 1 кг

Toliksh

Мне ванны с морской солью очень помогают, регулярно начал принимать полгода назад. 2кг на ванну и лежишь балдеешь 20-30минут, результат получается неплохой, количество высыпаний уменьшилось, резких обострений тоже нет.

dropt

Случайно пришла в голову эта идея развести обыкновенную поваренную пищевую соль в ванне.

Сначала добавлял по 1/4 части пачки, потом 1/3 ..таким образом дошел до 0,5 пачки...Выше, думаю, не стоит насыщать раствор. Вода солененька почти как на море...тока более пресная)) Люблю поваляться в ванне долго (час , полтора) ...Валяюсь регулярно. Может, это оказывает эффект. Но итог очень приятный. Все бляшки бледнеют. Меньше шелушатся. И почему то проходит быстрее с ног...заживает сначала в центре и этот эффект распространяется к краям.

заметил еще один интересный момент: когда принимаешь обычные ванны вокруг пятна образуется полусантиметровый нимб покраснения, если с солью то нет вообще этого нимба.

Первый раз, когда попробовал этот “суперметод”), я сначала залез в ванну, а потом начал растворять соль. В итоге у меня сначала покраснело, а потом стало бледнеть, начиная от пятна, т.о. образовав кольцо вокруг пятна.

У меня просто от воды кожа сохнет (может просто такая вода в Твери), а от соленой ванны она “жирнеет что ли”, т.е. становится эластичной, мягкой...короче более влагонасыщенной... и этот эффект довольно долго держится.

aelena

Я применяю солевые ванны уже лет 7. Беру тоже каменную крупную соль в целях экономии. Сыплю на ванну 2 кг. НЕ СМЫВАЮ. А начала я плавать в соленых ваннах после лечения в Одессе на лимане Куяльник. Езжу туда каждый год на 2-3 недели.

Не знаю, сколько нужно соли в ванну всыпать, чтобы получилась вода как на Куяльнике, наверно 10-15 кг, а возможно и больше, не пробовала. Соль очень хорошее лекарство, я читала, что в войну 41-45гг, когда не хватало лекарств, солевые повязки применяли и как обеззараживающее средство, и как снимающее воспаление, и как ранозаживляющее. Да, не удивляйтесь, подерет- подерет, и начинает заживать!

После непрерывного просаливания то дома –то на лимане – в течение 7 лет, я дошла до жизни такой, что могу загорать на общем пляже, И НА МЕНЯ НИКТО НЕ КОСИТСЯ и не удирает куда подальше! Постоянно идет улучшение, если бы знать о волшебных свойствах соли раньше, псор бы так сильно не расползся! Не могу сказать, что 40 –летний псор ушел совсем, НО точки мелкие и бледненькие по телу, в глаза не бросаются, шелуха почти не сыплется, а в эту зиму (тьфу-тьфу) не было обострения, во как!

Берите соль в гипермаркетах, там она дешевле, рубля по 4 за пачку, и не берите Экстру, только помол №0 или №1.

MOTLEY

Я пробую “засолку” второй месяц. Эффект неярко выражен, но присутствует.

Небольшие пятна светлеют и (тьфу три раза) пытаются исчезать. Большие светлеют внутри, а по периметру остаются красными.

В моём случае “эксперимент” излишне растянут – начинал с 500 г (максимальная доза по тексту на упаковке), потом перешёл на 1 кг, сейчас на треть ванны воды использую 1,3-1,5 кг соли (морская аптечная).

Мне кажется, что надо было сразу не жалеть соляных запасов России и растворять приличный объём.

Сам процесс заключается в поддержании контакта кожи с соевым раствором, что в силу малогабаритности ванны и немалого роста проблематично. На протяжении 30-40 минут работаю ковшиком, поливая себя солёной водой и попутно, как бы, моюсь (блин, сложные обороты), т. е. несильно растирая ладонями кожу.

Leopard

Я пробовал разные соли морскую, йодированную, простую – эффект одинаковый. Сейчас применяю такой рецепт: на ванную отвар череды около пол литра, 750гр обычной поваренной соли. Отмокать 1 час не больше, в конце процедуры, минут за 10 постепенно охлаждать воду до совсем холодной (на свое усмотрение) после не вытираясь нанести детское масло типа джонсонс бэби (см. рекламу) на бляшки или можно на все тело – кашу маслом не испортишь. Эффект очень положительный и долго держится, если конечно ничем не провоцировать.

Овсяные ванны

Овсяные ванны успокаивают и смягчают кожу, устраняют зуд, раздражение.

trioxsan

Классно ванны с отваром овсяной соломы. Бляшки надолго бледнеют и меньше шелушатся. Жалко, солома вся вышла. Варю овес с шелухой, то бишь неочищенный. Эффект слабее, но тоже есть. А после ванны – бальзамом Караваева.

olyalukoe

Я уже несколько раз принимала ванны с геркулесом и оливковым маслом.

По рецепту нужно заваривать геркулес в термосе до мерзкого склизкого вида, но так как термоса у меня нет, я просто варю геркулес с большим количеством воды, чтобы получившаяся каша была как можно более отвратительного склизкого вида. Вываливаю всю эту кашу в ванну (вода не должна быть горячей, просто комфортной температуры) и добавляю немного оливкового масла. 20 минут не больше нужно лежать во всей этой мути и нежно втирать все это в кожу. Затем, не принимая душ, промокнуться полотенцем и идти спать. Мне помогает очень.

Еще совет на время ремиссии. Контрастный душ....от теплого к холодному, но без крайних температур, постепенно снижая температуру и так всю жизнь.

Angelapiter

А я, например, в мешочек кладу 10 ст.л. обычных овсяных хлопьев и одеваю на кран-и в горяченькую овсяную водичку на часик погружаюсь. Пока валяюсь, судуку разгадываю – время бежит незаметно. Вода от овсянки становится, что ли, густая какая-то. Потом аккуратненько, ладошками убираю распаренные шелушавки, моюсь мыльцем(ибо, потеешь как спортсмен во время лёжки),и после того как вытрешься, вот этим самым мешочком с мокрой, распаренной овсянкой протираю всё тулово. Все эти действия здорово увлажняют кожу, оставшиеся шелушавки становятся тоненькими и сами отваливаются, и в течении 2-х дней я чувствую себя комфортно, потом, конечно, снова всё сохнет и нужна овсяная ванна. Понятное дело, этим ПСОР не вылечишь, но качество жизни здорово повышается.

Alexspa

Я беру обыкновенную марлю, складываю вдвое, насыпаю туда примерно с полстакана овсяных хлопьев, края поднимаю вверх и скручиваю и закрепляю резинкой, получается что-то наподобие шара с хвостом, кладу эту штуку в ванну, наполняю ванну, высыпав туда же две пачки соли.

Как писал **alexius**: “... Сделал две такие ванны вчера и сегодня, ощущения супер!!!...”

Хлопья в марле размокают и “мочалка”, ессесно, становится мягкой, тереть не надо просто проводишь по бляшкам. Мазал бляшки на башке, как ни странно волосы не слиплись.

Добавлять в ванну овсянку начал только вчера, а ванны с солью принимаю с 13 апреля (правда эпизодически), хочу отметить, что:

1. Чешуек заметно поубавилось.
2. Имеется ярко выраженная тенденция к “сравнению” то есть на ощупь они (бляшки) находятся на уровне с кожей.
3. Не трескаются и не пачкают кровью одежду, т.е стали эластичными.

Из дополнительного лечения пентовит в течении двух недель и по средам разгрузочный день, хочу еще добавить субботу.

Vahmurka

Сделал 10 овсяных ванн. Купил пять 500 гр. пачек геркулеса. Делал по вышеуказанной методе. Ежедневно по 250 гр.

Плюсы: бляшки побледнели, истончились, корки нет, соот-енно шелуха не летит, ну если чуть, зуда нет. Минус один-бляшки как сидели, так и сидят.

АрФея

На сегодня сделала 5 ванн: кожа мяффкая-мяффкая, нежная даже на болячках, ничего не сыпется, гладко всё. Только они нисколько не уменьшились и уж тем более не прошли. Вот думаю, можно ведь неделю плавать, неделю отдыхать, и опять неделю плавать в геркулесе. И для общего тонуса полезно.

oksano4ka

Решила поделиться рецептом овсяных ванн. я делаю их так: беру литр молока, кипячу, и в горячее молоко кидая геркулес, примерно одну третью пачки. все это дело стоит у меня минут 30 и разбухает, и потом все выливаю это в ванну! лежу сколько угодно, и действительно бляшки светлеют и смягчаются.

Фитованны

Концентрацию травяного отвара делают, как указано на упаковке(если указано конечно) Если самостоятельно к этому делу подходить, то нужно быть осторожнее, дабы не навредить, УЧИТЫВАТЬ НАЛИЧИЕ АЛЛЕРГИИ на какие-то травы.

Выливать в ванну травяные отвары литрами, чтобы быстрее добиться результата их воздействия, – бесполезная трата денег. Кожа все равно не впитает больше, чем ей необходимо. Залог успеха травяных ванн – в их регулярности. Фитованны нужно принимать курсами по 10-15 процедур. 2 раза в неделю

Smoker

Если мелочь или бляшки по всему телу рассыпаны, то делайте так: в ведре воды заварить и настоять пачку череды и пачку мать-и-мачехи или ромашки. Затем вылить в ванну, добавить воды столько, чтобы ноги были покрыты, обернуться простыней и поливать себя из ковшика. Простынь прилипает к телу, намоченная отваром, идет постоянный контакт отвара с телом. И так посидеть минут 20. Ванн 7-10 принять надо. Очень помогает, на себе проверено во время очень сильного обострения

Catia

Мне очень помогли ванны со зверобоем. Приятель с дачи охупками мне привозил свежесорванный зверобой, который я заваривала в большой кастрюле (сколько влезет), выливала в ванну и читала книги, сидя в ванной пока не замерзну.

Хвойные ванны

Хвойные ванны готовят следующим образом. В 200 г воды растворяют 100 мл натурального жидкого хвойного экстракта или один брикет (50 г), тщательно размешивая. При использовании брикетированного хвойного экстракта целесообразно вначале его растворить в небольшом количестве горячей воды, а затем довести воду до необходимого объема в соответствии с рекомендациями врача. Температура воды в ванне должна быть 35–37 градусов. Продолжительность процедуры 10–15 минут.

Иногда для приготовления ванн используются сосновые почки. Их берут из расчета 50 г на 1 л воды. Почки кипятят в течение 30–60 минут на водяной бане, процеживают и выливают в таз при температуре воды 36–38 градусов. Такие ванны очень полезны при ладонно-подошвенном псориазе.

Лечебное действие оказывают ванны из свежесрубленных ветвей сосны. Ветви заливают кипятком. После охлаждения воды до 37–38 градусов в ванну погружают руки или ноги на 30 минут. После процедуры руки или ноги укутывают и ложатся в постель на 30 минут. Процедура проводится через каждые 2 дня. Курс лечения 5–7 ванн.

Валериановые ванны

Нередко в качестве лечебного средства для ванн используется валериана лекарственная. Ее действие проявляется медленно, но достаточно стабильно. У больных исчезает чувство напряженности, повышенная

раздражительность. Дозировка валериановых ванн: 50–75 мл настойки или жидкого экстракта валерианы на объем ванны для взрослого человека.

В комплексном лечении псориаза широко применяются смешанные — хвойно-валериановые — ванны, содержащие хвойный экстракт и настойку валерианы. При их применении у больного улучшается общее самочувствие, показатели ЭКГ, нормализуется липидный обмен, занимающий важное место в механизме развития псориаза. Дозировка хвойно-валериановых ванн: 50 мл хвойного экстракта и 50–75 мл настойки валерианы.

Шалфейные ванны

Шалфейные ванны обладают противомикробными, вяжущими, противовоспалительными свойствами, что послужило основанием для их использования при медленно текущих формах псориаза. В качестве лечебного сырья используются листья растения. Для приготовления шалфейной ванны 100 г сухого измельченного растительного сырья заливают 1 литром водопроводной воды, кипятят 60 минут. Полученную смесь настаивают в течение суток и фильтруют через марлю. Отфильтрованный отвар выливают в ванну.

Льняные ванны

Ванны из семени льна обладают обволакивающими, противовоспалительными свойствами, что облегчает состояние больного. Они особенно полезны пожилым людям и при наличии зуда кожи. Для приготовления таких ванн берут 250 г льняного семени, заливают 5 л воды, доводят до кипения, фильтруют через полотно и полученный отвар добавляют в ванну. Эти ванны используют при мокнущих, экссудативных формах псориаза, при локализации заболевания в крупных складках кожи.

При приеме ванн на основе лекарственных растений или препаратов растительного происхождения на полную ванну требуется 200–250 л, на сидячую — 20–30 л и на ножную — до 10 л воды. Ванна, используемая для лечебных целей, должна быть эмалированной или кафельной. Больной должен лежать в ванне спокойно, расслабив мышцы. Под голову желательно подложить полотенце. В ванне надо лежать так, чтобы вода покрывала все тело, а верхняя часть груди оставалась открытой. После окончания процедуры необходимо отдохнуть в течение 30–60 минут, лежа на кушетке или сидя в кресле.

Ореховые ванны

При распространенных формах псориаза применяются **ореховые ванны** (до 400 г листьев грецкого ореха или 400 г скорлупы заливают кипятком; листья настаивают, а скорлупу кипятят 30-40 мин.; процеживают и выливают в ванну при 37-38°C, продолжительность ванны 15-25 мин.).

Дегтярные ванны

100 мл дегтя, 75 мл мыльного спирта и 75 мл воды смешивают, затем выливают в тепловатую ванну. Можно на пораженные участки кожи нанести деготь. Продолжительность 15-30 мин., после деготь смывается зеленым мылом. Эти ванны особенно показаны при инфильтративных формах псориаза.

Крахмальные ванны

Принимаются при зуде больших участков тела. 500-800 гр. картофельного крахмала разводятся в кастрюле с холодной водой, затем набирается теплая, не горячая ванна и туда выливается раствор крахмала. Принимать ванны через день на более одного раза по 10-15 минут.

Ванны с йодом, солью, содой и другие

GEMINI

В течение 10 дней делал соле-содо-йодные ванны (пачка соли, пачка соды и пол маленького флакончика йода). Ванна получилась просто класс, Видно сода, как упоминалось, смягчила остальные ингредиенты. Ничего не красится, йода вообще через минут 5 не видно и не слышно. Даже слил остатки из пузырька в конце. По ощущениям просто горячая ванна. Пятна при отмокании стали скользкие, хорошо сходит шелуха. По окончанию намазался олив.маслом.

Из десяти дней по техн.причинам было пропущено три. Все пятна отквасились и почти облетели, Кожа на пятнах красная и чуть припухшая, исчезли растрескивания. Я думал, что такое кол-во соли будет жечь, но ничего такого не наблюдал. Растрескивание прошло через пару дней, но если пропустить день оно начинает возвращаться. В целом ванны оказали на меня положительное воздействие. Но после прекращения все вернулось в лучшем виде.

Alexis

Читала я топик, читала, смеялась, смеялась, а вечером мне свекровь газету показывает со статьей “Как я вылечил псор у жены” Рецепт такой: на ванну надо пачку соли, пачку соды и полфлакона йода, и принимать каждый день в теч. 20 дней. Псор ушел и больше не приходил.

Кремнисто-борные ванны (с. Великовечное, Краснодарский край) –

Тема форума - <https://psoranet.org/topic/2701/>.

Gap

Совершенно нормальная ванна, если йода крошечный флакончик брать, соль с йодом для ванн часто рекомендуется, если нет морской соли, ну а сода питьевая – классика для ванн, смягчает кожу. Кстати, сода, может быть “защищает” от йода.

vist

Я принимала ванны с медным купоросом. Растворяется полных 3-4 столовых ложки купороса с горкой в теплой воде. Время – 15-20 минут. На курс примерно 6-8 ванн, с частотой 2-3 в неделю. Единственный минус – незаметный голубоватый налет на коже, который немного пачкает белье, более заметен под ногтями, но это все быстро проходит. Псориаз ушел почти полностью (осталось несколько дежурных бляшек на теле). Ремиссия продолжалась почти 5 лет, даже рождение ребенка не привело к обострению. Однако второй раз такие ванны не сработали, псориаз не отреагировал на них никак.

Рекомендуемые темы форума: [“Ванны, душ, водные процедуры”](#), [“Лечение псориаза ваннами с солью”](#), [“Овсяные ванны”](#)

www.psoranet.org