

## О ваннах лечебных, приятных, полезных



January 2nd, 2012

Автор: участник [форума](#) Тереза



Любите ли вы принимать ванны так, как люблю это делать я? Нет? Тогда вы теряете те редкие мгновения жизни, которые приносят нам блаженный кайф!

Уединиться в ванной комнате, погрузиться в тёплую, ароматную воду, расслабиться, снять напряжение прошедшего рабочего дня, выкинуть из головы все проблемы и в полной тишине предаться сокровенным мыслям и мечтам. Это ли не удовольствие?

Но... немного теории.

Вода в ванне должна быть 36,6-37°C. Более теплая вода лишь утомит вас. Принимать ванны можно только спустя 1,5-2 часа после еды. Процедуру следует прекратить сразу же, как только на подушечках пальцев образуются волнообразные морщинки, при первых признаках усталости или плохого самочувствия. Даже если вы чувствуете себя превосходно, не стоит затягивать купание дольше 15-20 минут. Длительное

пребывание в воде повышает нагрузку на сердце, а кожа начинает шелушиться. Не следует принимать ванны ежедневно. Кожа в теплой воде набухает и теряет много жира, необходимого ей для нормального функционирования. Лучше всего наслаждаться ванной раз в 2-3 дня.

Ванны – это не только удовольствие, но и помощь вашей пораженной коже. Разнообразие лечебных ванн, которые можно приготовить и принимать в домашних условиях, впечатляет: солевые, овсяные, хвойные, дегтярные, крахмальные, фитованны и проч.

Если вы всё ещё не верите, то вот несколько отзывов наших форумчан:

#### **Toliksh**

Мне ванны с морской солью очень помогают, регулярно начал принимать полгода назад. 2 кг на ванну и лежишь балдеешь 20-30 минут, 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 соленькая 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.

#### **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. 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!

#### **Leopard**

Я пробовал разные соли морскую, йодированную, простую - эффект одинаковый. Сейчас применяю такой рецепт: на ванную отвар череды около пол литра, 750 г 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 на бляшки или можно на все тело - кашу маслом не испортишь. Эффект очень положительный и долго держится, если конечно ничем не провоцировать.

#### **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.

## 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, sudoku 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.

## 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.

Обсудить на форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" в теме о ваннах: <http://psoranet.org/topic/141/>

## Как выбирать и пить чай



January 3rd, 2012

Автор Уго

Советы участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#).

**Тереза:** Какой сорт чая (в частности, зелёного) предпочтительней? В магазине много разновидностей, какой выбрать?

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

Кроме зеленого беру оолонги, их иногда называют в торговле "улун". Часто смешиваю с черным или пуэр в пропорции 1:4 (4 зеленого или оолонга). Не бери чаи немецких, английских брендов, сам чай там весьма посредственный и много ароматизаторов. Не бери чай, скрученный в крупные, 2-3 см. диаметром шары или

столбики - переплачиваешь за работу а чай тоже так себе. Не бери чай в жестяных банках - половина цены за банку, как правило, в большом чайном магазине то, что есть в банке, можно найти и в пачке и в вакуумной упаковке. При покупке фасованного чая смотри на дату изготовления, старше 2 лет не бери.

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

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

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

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

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

Как выбрать марку? Никак. Нету на российском рынке сейчас достойных марок пакетированного чая. Здесь мы сталкиваемся с особенностями производства и маркетинга массового стандартизированного продукта. Особенности таковы - запускается новый товар, раскручивается, идет с высоким качеством. Где-то через год качество снижается, а через 2-3 года качество товара падает ниже плинтуса. Объясняется это



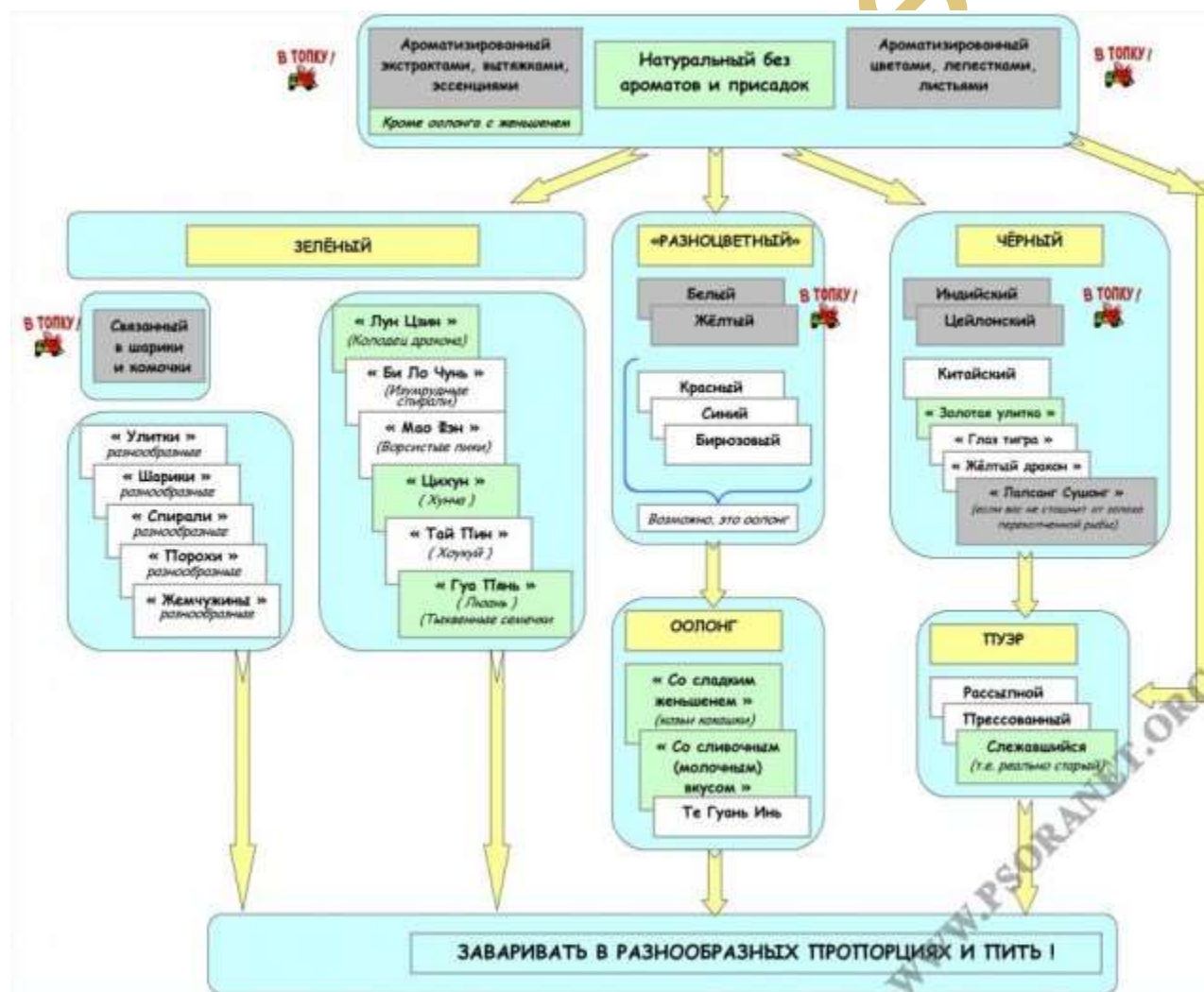
немерянной жадностью производителя, нежеланием вкладываться в реконструкцию подизносившегося оборудования, смену поставщиков сырья на более дешевых и сговорчивых.

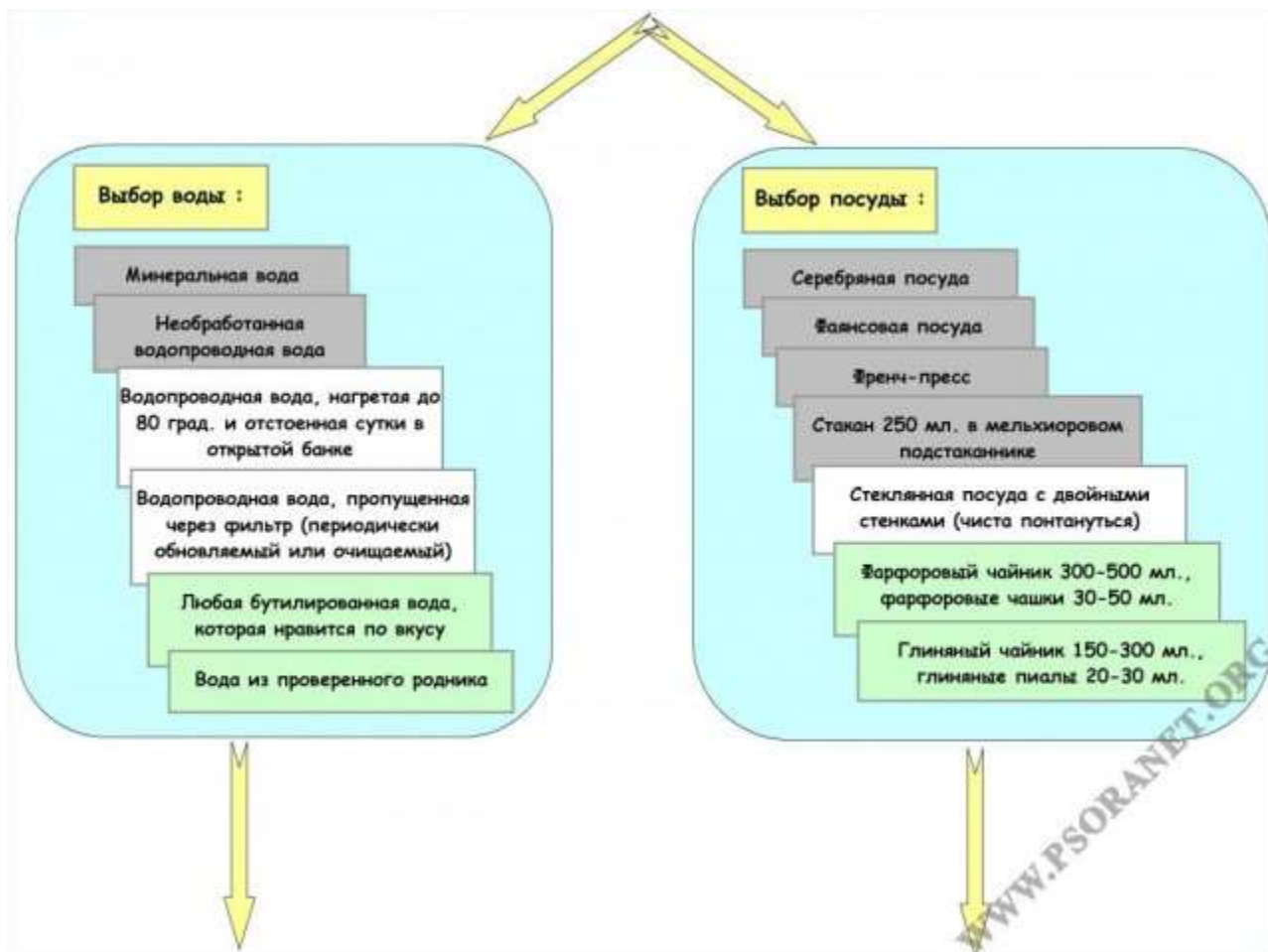
«Ахмат», «Акбар», «БрукБонд» поначалу были весьма пристойны, нынче даже и смотреть в их сторону не стоит. Пару лет назад я бы без колебаний сказал – Гринфилд. Сейчас не скажу, 3 года уже идет эта марка. Тем не менее, за неимением другого, при необходимости пить чай в пакетике кладу одновременно матэ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

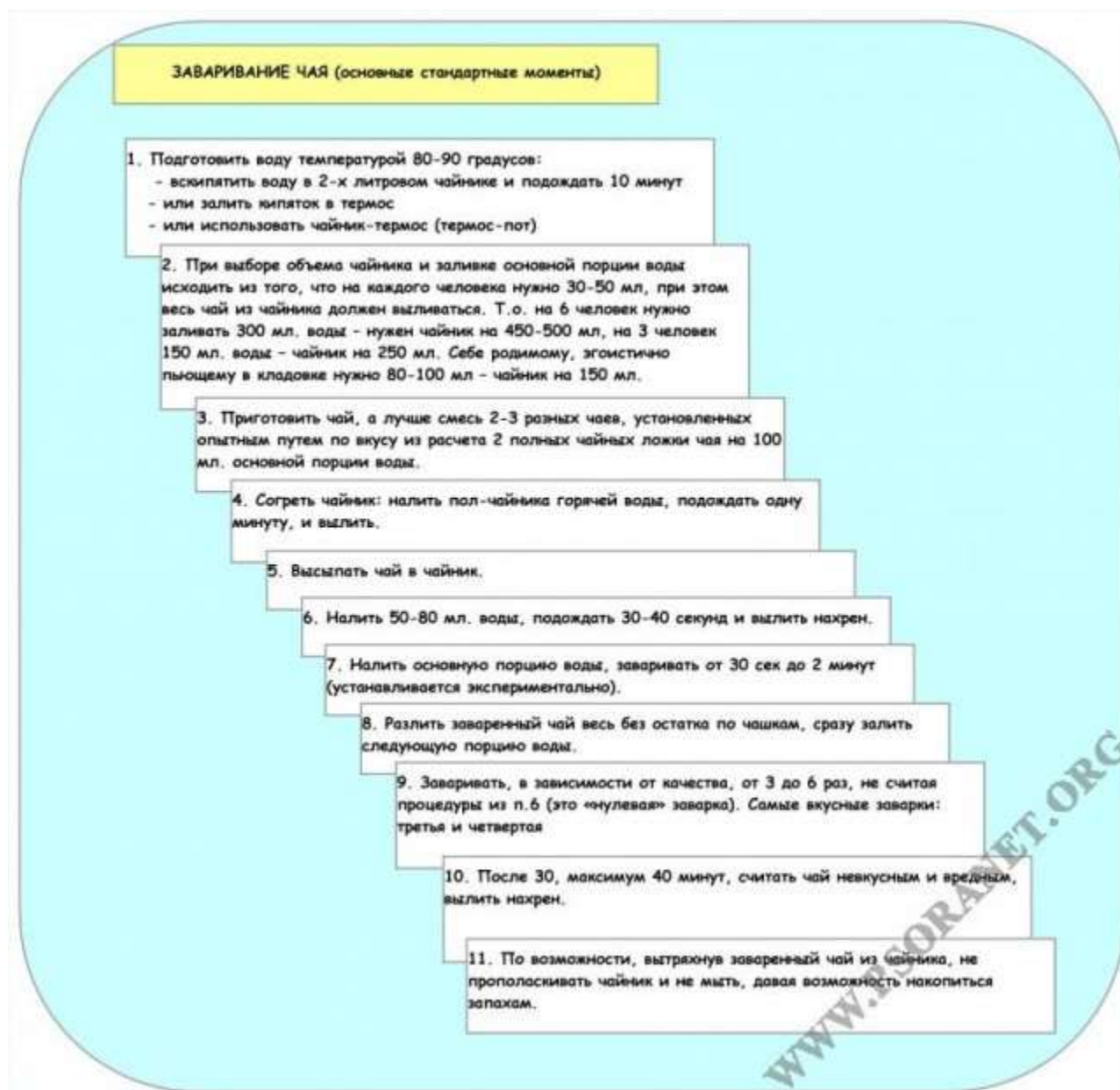
Для наглядности сделал к тексту ниже следующие иллюстрации:

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

**серый** - нежелательно,  
**белый** - приемлемо,  
**зеленый** - желательно.







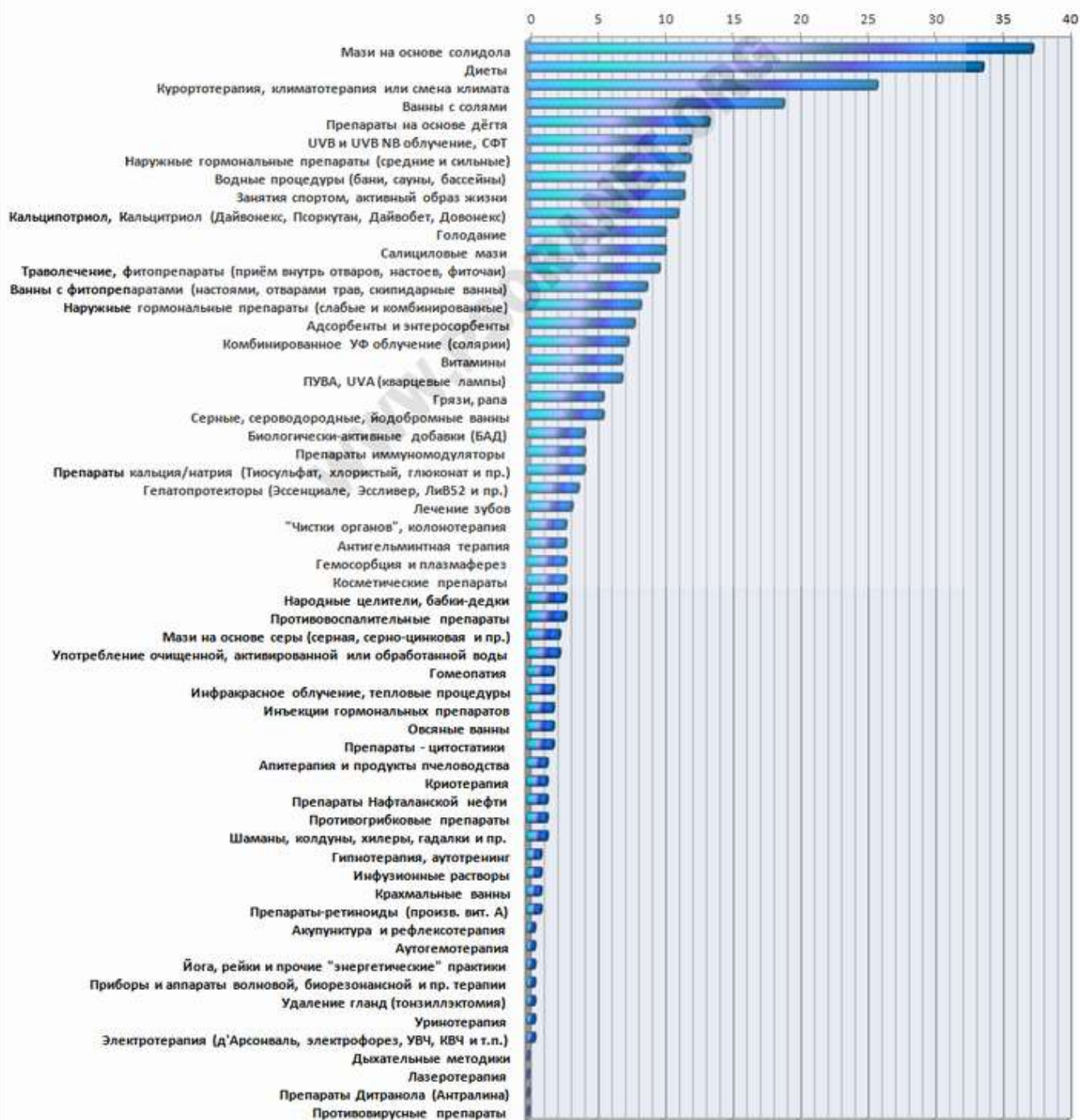
Опрос о средствах и методах, применяемых при псориазе



January 4th, 2012

Результаты опроса на [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#), какие средства и методы помогают участникам форума в устранении проявлений псориаза, и в какой мере.

# Что заметно повлияло на улучшение состояния в течение псориаза? Результаты опроса (%%).





## Косметические средства. Уход за кожей при псориазе. Часть 2



January 5th, 2012

Мы продолжаем публикацию заметок из серии **«Косметические средства. Уход за кожей при псориазе»**. Первую заметку про детские косметические средства вы можете прочитать здесь - <http://psoranet.livejournal.com/15331.html> .

В этой заметке мы расскажем о различных увлажняющих и смягчающих средствах (кремы, эмульсии, бальзамы, лосьоны, мази, масла), которые были с положительным результатом опробованы участниками [форума «Псориаз? Давайте лечиться вместе!»](#). Как уже говорилось ранее, эти средства в большинстве своём не лечат псориаз, но смягчают кожу, уменьшают или устраняют шелушение и воспаление, мази заживляют трещинки и расчёсы. В общем, делают жизнь с псориазом более комфортной.

- 1) Бальзам Караваева - на тело;
- 2) Крем Боро (индийский) с ромашкой - на лицо и руки;



- 3) Кремы «Мирра» - Алерон и Оберег - для лица;
- 4) Серия EUCERIN (Эуцерин) - крем и молочко для тела (Германия; продается только в аптеках) - сохраняет влажность кожи;
- 5) Uriage Keratosane (Урьяж Кератозан) - смягчает, снимает шелушение, вот только сразу после намазывания есть жжение;
- 6) Липикар бальзам - для очень сухой и чувствительной кожи;



- 7) Самодельная мазь на основе ланолина (ланолин + масло персиковое + вода дистиллированная, 1:1:1);
- 8) Крем Cutibaza (Польша) - предназначен для особо чувствительной и сухой кожи, рекомендуется при склонности к аллергии. Для лица или в период обострений.
- 9) Крем производства "Laboratoires Dermatologiques Avene" Paris - eau thermale AVENE – при склонности к аллергии;
- 10) Крем Atopiclair - хорошо успокаивает и увлажняет кожу на лице, прекращается ощущение что всё "горит" (стоит дорого);



- 11) Dardia Липо-бальзам;
- 12) Мазь Радевит;
- 13) Деситин мазь;



- 14) Масла жирные натуральные - облепиховое, миндальное, оливковое, льняное;

15) Крем Бальзам 911 «Детский» (г. Харьков);



16) ABENA skincare ointment (Швеция) - при сухих корочках, ранках, расчёсах; снимает раздражение кожи, заживляет;

17) Увлажняющий крем HIDRADERM Sesvalia (Sesderma) для тела после душа (смягчает бляшки);



18) Крем Garnier (Гарнье, Франция) интенсивный уход для очень сухой кожи;

19) Вазелин (разных производителей);

20) Бепантен мазь - для заживления трещин и расчёсов;



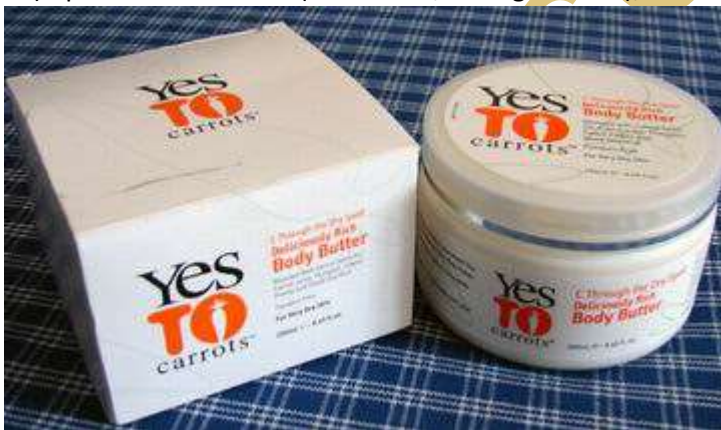
21) Бепантен лосьон (F.Hoffmann La-Roche, Германия) - снимает раздражение;



22) Пантенол/Бепантен (крем, аэрозоль);

23) Мазь с календулой;

24) Крем Yes To Carrots (Yes To Inc., Chicago Illinois);



25) Крем после бритья с витамином F;

26) Крем Лореаль для лица;

27) Remederm silver производитель Widmer (аптечная косметика);

28) Kiehl's imperial balm ;

29) Мазь с мочевиной Карбодерм («Дарница», Украина);

30) Крем для ног "Лекарь" с мочевиной (использовался на локтях);





31) Минеральный крем-масло - 7 Видов, 250 мл (Mineral Butter - The Seven Species, 250ml);



32) Эмульсия тройного действия OLAY;



33) TOPICREM эмульсионный крем для очень сухой кожи;



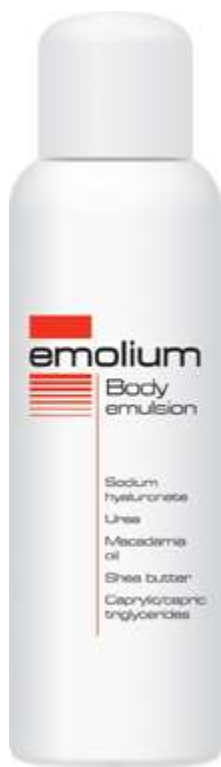
34) Локобейз Рипеа (Locobase Repair);



35) Крем "Аквалайн";

36) Крем-деодорант Лавилин;

37) Emlum (Эмолиум) эмульсия для тела ;



38) Бальзам при экземе и псориазе «Макадамия и череда» («Ароматика») – смягчает, уменьшает воспаление;



39) Смягчающий крем Унны (ланолин, оливковое масло, вода дистиллированная - в равных весовых долях);

40) Спрей Sesderma с дегтем - нанести на пятна, втереть легкими массажными движениями (противопоказан детям до 12 лет);



41) Спрей Sesderma;



42) Молочко для тела Sesderma.





43) Молочко для очень сухой кожи Garnier



44) Лосьон для сухой кожи "Aveeno" с овсом



45) Dr. Fischer Genesis Cleansing Milk.

(очищающее гипоаллергенное молочко - с витамином Е, пантенолом и экстрактом ромашки)

О его применении (**help**): "Оно предназначено "для умывания" без воды (нанести -> стереть), но я мазал как раз ПОСЛЕ умывания, т.е. использовал как мазь - не стирая".



46) Ahava Clineral PSO Cream (Израиль) с минералами ММ.



По поводу кремов, подходящих для кожи пораженной псориазом, справедливо наблюдение нашего форумчанина **igor\_ok**:

«Обратил внимание, что кремы, лосьоны, мази, на которых пишут "для сухой кожи" (for dry skin) или "для очень сухой кожи" (for extra dry skin), очень хорошо действуют при псоре в период обострения, особенно когда сыпется шелуха, есть эффект стянутости кожи и как его следствие - боль при движении (стягивании/растягивании кожи) и зуд.

Причем эффект от мазилок повышается при упрощении состава: самая дешёвая основа (вазелин-глицерин...) + минимум ароматов + нормальная нетекущая консистенция + ещё что-то для успокаивания раздражённой кожи».

Прочитать подробнее о применении этих косметических средств вы можете на нашем форуме **«Псориаз? Давайте лечиться вместе!»** в теме **«Косметические средства»**

Продолжение следует....

Vesna

## Семь ляпниц на неделе (9)

January 6th, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

(цитаты из постов участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) )



#9

**bayliner**

Порчу неплохо снимает диета по Пегано

**FROL**

Но есть и активные средства... там в соседней теме Тереза советует от гайморита и от артрита носить в трусах каштаны..

**Martini**

Мясо и яйца страусов продаются в пищу (точнее, яйца не страусов, а страусих)

### Stator

На самом деле у большинства мужчин оргазм не столь ярок, и скорее похож на акт ускоренной дефекации.

### galka

А вчера мои гаврики делали литые фигурки из гипса, так теперь два новых полотенца, джинсовые штаны, тоже в количестве 2 штук, стоят в углу. А старший ещё и жужжит, мама ты чё, гипс нельзя в канализацию смывать, а то застынет и чё потом делать..... ёёёёёёёё умник блин...

### Igor

Попробовал я это масло арган. Воняет прилично... А самое главное, воняет чем-то знакомым, но не мог понять чем. Вроде какими-то фекалиями воняет, но никак не мог понять, какими.

### Уго

...сыпете соли по вкусу, сахару вдвое меньше

## Медово-морковный кекс - рецепт Дж. Пегано



January 7th, 2012



Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Праздники продолжаются, и ещё чуть-чуть разврата не помешает. Тем более что рецепт опять из книги Пегано. И что ещё приятно - этот рецепт опять дает простор для фантазии, можно положить курагу или чернослив, или и то, и другое, и третье. Не забудьте, это не для тех, кому можно есть сладкий-пресладкий торт Наполеон. Это для нас, "пеганчан", это полезно и вкусно.

Я не добавляла соду, так как люблю более сухие кексы. Для тех, кто любит более мягкое тесто, советую



добавить ещё ложку сметаны в тесто. Я добавила больше изюма и совсем чуточку больше орешков. Кстати - обязательно поджарьте в духовке, как рекомендуется. Хотя по рецепту орешками всё только посыпается, я их положила в тесто, и правильно сделала, вкуснятина.



- 2 чашки муки
- 1 ч.л. пекарского порошка
- 1 ч.л. соды
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. корицы
- 1 большое яйцо
- 2 белка
- 3/4 чашки растительного масла
- 1 чашка мёда

2,5 чашки мелко натёртой морковки  
1/4 чашки изюма  
1/4 чашки миндальных орехов (нарезанных и поджаренных)

Разогреть духовку до 350 Ф  
(175 °C). Смазать форму. В  
большой миске смешать муку,  
пекарский порошок, соду, соль и  
корицу.  
В другой большой миске  
хорошенько взбить венчиком яйцо  
и 2 белка, масло и мёд.  
Добавить мучную смесь в яичную  
и продолжать взбивать.  
Добавить морковку и изюм и  
перемешать ложкой.



Положить в форму для выпечки.  
Запекать около 50 минут или  
больше (проверить деревянной  
зубочисткой).  
Достать из формы, разрезать на 12  
квадратиков и посыпать  
миндальными орешками.

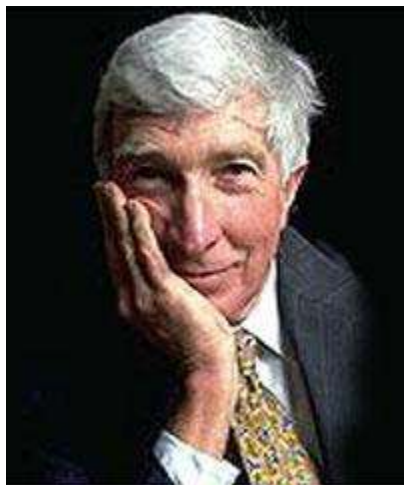




## Псориаз в художественной литературе



January 8th, 2012



Джон Апдайк в своих мемуарах «Самосознание» посвятил псориазу целую главу, назвав её «На войне с собственной кожей». Апдайк вспоминает, как он стыдился своей кожи, будучи ребенком, и как позже, когда он повзрослел, это повлияло на его решение переехать в город с пляжем в штате Массачусетс, чтобы лечиться солнцем. Он пришел к выводу, что с псориазом желательно соразмерять ритм собственной жизни...

**Джон Апдайк. Кентавр ( John Updike. *The Centaur*), 1963**

Если бы мир смотрел на меня, он подивился бы, почему живот у меня словно исклеван большой птицей, весь в красных кружках величиной с мелкую монету. Псориаз. Само название этой аллергии, какое-то чуждое, нелепое, язык сломаешь, делало ее еще унижительней. "Унижение", "аллергия" - я никогда не знал, как это назвать, ведь это была даже не болезнь, а часть меня самого. Из-за нее мне почти все было вредно: шоколад, жареная картошка, крахмал, сахар, сало, нервное возбуждение, сухость, темнота, высокое давление, духота, холод — честное слово, сама жизнь была аллергенной. Мама, от которой я это унаследовал, иногда называла это "недостатком". Меня корбило...

В то время у меня было на редкость наивное понятие о страдании: я верил, что оно необходимо человеку. Все вокруг страдали, а я нет, и в этом исключении мне чудилось что-то зловещее. Я никогда не ломал костей, был способным, родители души во мне не чаяли. Вот я и возомнил себя счастливецем, а это казалось опасным. Поэтому я решил, что мой псориаз - это проклятье. Чтобы сделать меня мужчиной, Бог благословил меня периодическим проклятьем по своему календарю. Летнее солнце растапливало струпья; к сентябрю грудь и ноги у меня были чисты, не считая едва видных зернышек, бледных, почти незаметных, которые под холодным, суровым дыханием осени и зимы снова давали всходы. К весне они бывали в пышном цвету, но солнце, пригревая, уже сулило избавление. А в январе надеяться было не на что.



Локти и колени, где кожа больше всего раздражалась, покрывались коростой; на лодыжках, где носки, обтягивая ноги, тоже вызвали раздражение, остервеневшая сыпь сбилась в плотную розовую корку. Руки были в пятнах, и я не мог щегольски закатывать рукава рубашки, как другие мальчишки. Но одетый я выглядел вполне нормальным. На лице, Бог миловал, не было ничего, только краснота у самых корней волос, которую я прикрывал челкой. На кистях рук - тоже, кроме нескольких незаметных точек на ногтях. А вот у мамы ногти на некоторых пальцах были сплошь усеяны желтой сыпью.

Руки у меня покрылись гусиной кожей; я крепко растер их, а потом любовно, как скупец, перебирающий свои богатства, провел ладонями по животу. Потому что самая сокровенная моя тайна, последняя глубина моего стыда была в том, что чувствовать на ощупь приметы псориаза - нежные выпуклые островки, разделенные гладкими серебристыми промежутками, шершавые созвездия, разбросанные по моему телу в живом ритме движения и покоя, - в душе было приятно. Понять и простить меня может лишь тот, кто сам испытал это удовольствие - поддеть ногтем целый пласт и отковырнуть его...



**Виктор Астафьев. Забубенная головушка, 1992**

Псориаз — кожный лишай — съедал папу заживо. Ему нельзя было жить в Заполярье, есть что попало и когда попало, нервничать и пить водку, тем более какое-либо подкрашенное зелье. Но он втянулся в свою жизнь, ненавидя ее, проклиная, голосом раненого кричал по утрам, не в силах разогнуть суставы — кожа трескалась в локтях, под коленями, под лопатками и в паху, белое присыхало к сплошь пораженному телу, из-под серых пластун выдавливалась темная нездоровая кровь: «За-астре-лю-усь, к е...й матери!».

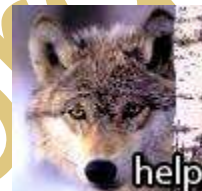
Но был он непобедимый жизнелюб; измазав пяток банок вазелина на кожу, отмякал, отходил, не пил какое-то время — болезнь, струпьями сходя с кожи, отступала, и он забывал о недавно перенесенных страданиях. Папа снова начинал глядеть вдаль, за реку, и придумывать, как ему смыться из дому, чего еще продать, променять на выпивку. Желания и страсти всегда были выше его воли, беспокойность, егозливость характера губили его жизнь. И кабы только его!

К слову сказать, папа был уверен, что болезнь он добыл в юности, когда помогал деду Якову на мельнице, постигая хитрое и сложное дело мельника. Еще в молодости, размачивая новопомольную муку, начал он попивать с помольщиками, как это делалось на всех российских мельницах, прогоняя колесо. В рот не берущий зелья дед Яков лупил внука нещадно за губительную привычку, загоняя его в холодную воду — «ковать колесо». «Там, там, на родной меленке, набродил я эту кожу», — заверял папа. Но я встречал



людей, страдающих этой неотвязной болезнью, точнее её назвать наказанием Господним, которые мельницу и в глаза не видели и в холодной воде не бродили. За излечение жуткой болезни под названием нездешним, чужим в каком-то заморском городе, вроде бы Стокгольме, сообщил папа, лежит миллион награды, один американский богачей всю жизнь маялся кожей и перед смертью сказал: «Кто эту болезнь излечит — тому и отдайте миллион». До сего дня, заверял папа, премия не востребована...

## Об антинародной медицине и натуральных средствах



January 9th, 2012

Автор help

В очередной раз попались на глаза какие-то бредовые «народные рецепты» по телевизору. Всё, не могу больше молчать. Честно говоря, не припомню за свою короткую жизнь такого расцвета и разгула этого ужаса. Я называл это в форуме «Псевдонародная медицина», но видимо, это не совсем отражает сущность проблемы, правильное название всё-таки будет «АнтиНародная медицина». Попытаюсь коротко обосновать.

После подобных утверждений сразу же начинаются вопли: «а-аа, ты не веришь в народные средства, а ими лечились наши бабушки, когда нормальной медицины и в помине не было, уж прадеды-то знали толк в лечебных травах, это вам не современная химия, от которой один вред... и проч. бла-бла-бла». Сказать, что это глупость — слишком мягко, сказать, что это полная ерунда — обижаются. Давай разбираться.

Для начала отбросим всю хирургию. Чего нет — того нет, ни бабы, ни деды ничего резать-пришивать не умели и нефиг туда лезть. Так что от начала и до конца это всё мимо. Ну разве что насчёт конца я малость погорячился, обрезание уж много лет делают иудеи и мусульмане, и занимаются этим дилетанты, имея кучу осложнений. Правда, в последнее время наметилась стойкая тенденция обращаться по этому поводу к урологам, а не к попам, но в основном этим всё-таки пока занимается поп, пусть и прошедший некоторую «специализацию». Что весьма странно, потому что взрослый с прыщиком на жопе бежит к врачу, а новорождённого при этом отдаёт хрен знает кому. Причём ценности «органов» при этом несравнимы. Но мы отвлеклись, это отдельная тема. Итак, мы отбросили хирургию, отбросим также и стоматологию, ортопедию, офтальмологию, вирусные и инфекционные заболевания, психиатрию, гинекологию, онкологию, эндокринологию и кардиологию, ибо ловить там со всякой соломой и сушёными тараканами совершенно нечего.

В общем, можно ещё много чего отбросить, останется на самом деле какая-то капля из внутренних болезней, кусочек дерматологии, ну и так отовсюду по мелочам, вроде потрескавшихся пяток. Что может предложить т.н. «народная» медицина в качестве «лечения», какие средства? Оставим в стороне заговоры и наговоры, психологическая составляющая в этом деле имеет место быть, но сколь-нибудь серьёзных последствий все эти бормотания иметь не могут, эдакая валерьянка для души. Разнообразные амулеты-обереги-талисманы и прочая хрень тоже идёт лесом, пуговицы, крестики, звёздочки, пирамидки, верёвочки,

камешки и остальная дребедень к делу не относится и служит для антуража, платного или бесплатного, не в этом суть. В основном этим промышляют всякие уроды с титулами учеников Ванги и Верховных Обер-Шаманов, или же многочисленные «наследственные целители». Остаётся что? Правильно, травы. Точнее, даже ТРАВЫ! Ставшие жупелом супертайных, суперэффективных, супербезопасных средств, равных которым в официальной медицине нет и не будет. Разберём основные моменты, на которые ловятся больные и здоровые.

Эффективность. На самом деле многие препараты классической медицины базируются на эффекте растительных средств, действующее вещество (ДВ) этих препаратов получено на основе исследований ДВ растительных средств, отрицать это глупо и бессмысленно. Но на этом «историческом наследии» общее и заканчивается. Современные препараты, даже сходные по действию с растительным оригиналом, давно не делаются из растительного сырья, за исключением разве что всяких валерьянок-пустырников-шалфеев и прочего, но лекарственными препаратами это всё можно назвать только относительно. Попытки заменить тривиальную валериану этилбромизовалерианатом были не особенно успешны, остались в виде корвалолов-валокординов, нигде и никем не применяемых, кроме ex-СССР. В таблетках осталась валериана, благо этой соломы навалом.

В других препаратах используются синтетические ДВ, даже если они как-то и связаны с исходной травой. Причины просты. Они же и отвечают на вопрос, почему, собственно, солома не является настоящим лекарством. Во-первых, ДВ в лекарственном препарате строго дозировано, а в пучке соломы его невесть сколько и в неизвестной концентрации. Полстакана отвара, это сколько – много, мало? А в таблетке 500 мг, например. Во-вторых, состав препарата известен абсолютно точно. А что еще, помимо «нужного», есть в охапке сена, про то никому не ведомо. В-третьих, чистота самого ДВ в таблетке известна. Насколько совпадает состав ДВ в траве с тем, что нужно – хрен знает. Где росла, каким дерьмом поливалась, в том соке оно и растворилось. Уже хватит?

Безопасность. Устоявшееся мнение – считать «натуральные» препараты совершенно безвредными – породило убеждение в необходимости заменять всю возможную «зловонную химию» на «травки». С какого, спрашивается, перепуга вдруг решили, что химическое соединение, полученное «в пробирке», вреднее примерно такого же, полученного путём вываривания этого же соединения из органики? У него что, молекулярные связи по-другому строятся? Безопасность определяется побочным действием вещества, его отдалённым действием (тератогенное, мутагенное, карциногенное и пр.) и наличием сопутствующих соединений, которые могут влиять на действие этого вещества в большую или меньшую сторону или вызывать дополнительные, не связанные с основным, эффекты. И на каком, позвольте, основании делается вывод, что, к примеру, «попить брусники от мочевого пузыря» лучше, чем воспользоваться, скажем «Омником» в тех же целях? Да ни на каком, т.е. на том, что «вроде как говорят, что....». Вразумительно объяснить, как работает ДВ «Омника», можно в двух строках, а объяснить, что такого в отваре брусничного листа якобы вызывает тот же эффект, ни один травник не сможет. Будет заниматься словоблудием на тему «наших предков». О том, что она, эта брусника, росла, например, на куче медвежьего говна, никто старается не думать.

Ещё один немаловажный момент – применяемость. Вернее, точность применения. Возьмём для примера другую «траву» – скажем, отвар боярышника или сок свёклы. И то и другое, по мнению антинародной медицины, снижает артериальное давление. Если обратиться к нормальной медицине, то мы узнаем, что есть полсотни причин, почему давление может быть повышено, и имеется десяток групп препаратов для его снижения, действующих совершенно разными путями. Причём препараты одной группы, которые снижают АД, могут быть просто опасны, если повышение давления вызвано причинами, к ней не относящимися. Врач принимает во внимание все факторы, решая, какой тип препарата применить (разные

«ген. малаховы» такие слова, как «антигипертензивное действие», «АСЕ-ингибитор» или «бета-блокатор» не признают). Ну а нам же всё до фонаря, мы находим рецепт «натурального средства от давления» и пьём, не задумываясь о последствиях. Результат – ой-чо-теперь-делать, меня трахнуло, я же давление сбивал, а получилось наоборот. Всё то же самое можно сказать о хреновой туче рецептов «от жара», «от чесотки», «от головной боли», «для чистки печени» и так без конца. Ну вот, например, народный рецепт – «200 мл сока манго, через час после этого – 100 мл теплого молока с чайной ложкой топленого масла, по щепотке кардамона и мускатного ореха». Ну феерический же бред, наши прадеды исключительно соком манго давление и снижали, ага. С кардамоном и мускатным орехом, за каждой печкой просто валялся.

В общем, друзья, включайте мозг, не всё так просто, как кажется. И не всё так красиво, как рассказывают разнообразные народно-медицинские сайты, журналы и табуны безграмотных целителей-врачевателей. Впрочем, об этих негодях мы говорили и ещё поговорим отдельно.

[См. также [форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#)]

## Природа и причины псориаза: 4. Антиокислительная гипотеза



January 11th, 2012



Внимание! Точка зрения цитируемых авторов не обязательно совпадает с точкой зрения [..форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#).

Доктор медицинских наук Валентин Николаевич Шилов рассказывает:

*«Пятнадцать лет назад мой друг заболел псориазом. Я изучил бездну литературы по этому вопросу и обнаружил, что до сих пор никто не понимает природу заболевания. Никто не знает ни причины появления, ни механизмов развития. Везде идет рефрен «загадочная, таинственная болезнь»... Каждый раз приходится идти методом проб и ошибок. Непредсказуемость заболевания приводит к тому, что даже пользуясь проверенным средством, которое больному уже помогало, зачастую получают вместо улучшения обострение. Результат каждый раз непредсказуем, и врач превращается в гадалку: поможет — не поможет?»*

*Раскрытие природы псориаза, помимо возможности разработки принципиально новых методов лечения, несет в себе и мощный психотерапевтический заряд. Больные псориазом должны знать свои преимущества перед обычными людьми и пользоваться ими. Они — не изгои, они — острое эволюции».*

В.Н. Шилов, исследуя механизмы регуляции структурных процессов в тканях и в коже, выдвинул версию о том, что псориаз — это эксперимент природы по созданию людей, которые смогут выжить в самых трудных,

экстремальных условиях. Однако в мягких условиях жизни больные псориазом расплачиваются за свои преимущества поражениями кожи. Больные псориазом — это «мутанты», носители своеобразного генофонда человечества, созданием которого природа подстраховывается, чтобы обеспечить выживание человека в будущем. Все у них «гипер». Клетки их кожи размножаются и гибнут с предельной скоростью.

## **Во всем виноват кислород**

Без кислорода невозможно большинство жизненно важных процессов в организме. Он важнейший участник процесса сжигания. Благодаря микроциркуляции, то есть непрерывному снабжению клеток и тканей организма кислородом, углеводы, белки, жиры, которые мы каждый день получаем с пищей, расщепляются, питая наш организм.

Активные формы кислорода, то есть соединения, обладающие более высоким окислительным потенциалом, чем обычные молекулы кислорода, помогают печени утилизировать вредные вещества, которые мы вдыхаем из атмосферы. Ведь при поступлении в организм любого инородного вещества включаются сразу две системы защиты: иммунитет (против соединений, несущих печать чужого генома) и печень, где кислород разрушает вредные вещества и, таким образом, выводит их из организма. Живая клетка построена из липидов, которые очень легко поддаются окислению. С одной стороны, кислород необходим для питания. А с другой стороны, организм должен защитить клетки от активных форм кислорода, поэтому в нем заложена многоуровневая система такой защиты. Все клетки в организме проходят процесс развития, отделения от материнской клетки, старения и, наконец, умирания. В каждой клетке есть рецепторы программируемой клеточной гибели (апоптоза), которые реагируют на сигнал о том, что пора погибать. Так клетки постоянно развиваются, умирают и заменяются новыми. Активные формы кислорода участвуют и в этом процессе.

## **Подарки природы**

1. Молодость. Больные псориазом обычно выглядят лет на 7-10 моложе своих сверстников.
2. Внутренняя неуязвимость. Мы уже выяснили, что у больных псориазом при любом повреждении резко усиливается процесс размножения клеток. Однако если при наружном повреждении это приводит к образованию незаживающих ран, то при внутреннем это ускоряет процесс заживления.
3. Прекрасная потенция и мощный интеллект. У больных псориазом благодаря усиленной антиоксидантной защите увеличивается время жизни NO, то есть окиси азота, одной из управляющих молекул активных форм кислорода, которая регулирует процесс сокращения сосудов. У больных псориазом работа сосудов улучшается. При стимуляции процесса образования NO в организме сосуды расширяются, и пещеристые тела полового члена легче наполняются кровью.  
NO — один из основных стимуляторов интеллектуальной активности. Доказано, что чем больше у человека NO, тем легче он учится, тем лучше работает его память. У больных псориазом идет усиленный распад нуклеиновых кислот. Это приводит к увеличению количества мочевой кислоты, которая стимулирует нервную ткань. Известна тесная связь между уровнем мочевой кислоты и высоким уровнем интеллектуальной активности.
4. Беспроblemная социальная адаптация. Больные псориазом вынуждены постоянно преодолевать комплексы по поводу своей внешности, доказывать всем, что дефекты кожи не портят их как людей. Эта вынужденная борьба за признание в обществе делает их более энергичными и социально адаптированными.
5. Защита от радиационного поражения и ультрафиолетового излучения гарантирована высоким уровнем антиоксидантной защиты.

## Длительный эксперимент природы

Несмотря на ряд преимуществ, которыми обладает больной этим заболеванием кожи, она как покровная ткань становится чрезвычайно уязвимой. Необычно высокая интенсивность пролиферативных процессов у больных псориазом приводит к тому, что клетки эпидермиса, несущие на себе повышенное количество рецепторов апоптоза, обречены на преждевременную смерть. Бесконечные и безрезультатные попытки регенерации эпидермиса приводят к формированию дефектного слоя. А он становится тем «окном», через которое постоянно идет запуск воспалительного процесса.

Псориаз можно расценивать как длительный эксперимент природы по выяснению возможностей выхода из жестких рамок, созданных условиями жизни человека в атмосфере кислорода. Высокий уровень систем антиоксидантной защиты, уравновешенный повышенной экспрессией рецепторов апоптоза, обеспечивает быстрый обмен клеточного состава органов и тканей для оперативной реакции на изменяющиеся условия окружающей среды.

А больных псориазом можно считать своеобразным «золотым генофондом» человечества, созданием которого природа подстраховывается на случай резкого изменения экологических условий жизни на планете, например при резком повышении радиационного фона в результате увеличения озоновых дыр, последствий экологических и ядерных катастроф.

----

Источник: АиФ Здоровье, № 30 (363), 2008.

## Псориаз при беременности и после родов. Часть 1



January 12th, 2012

Заметки от **Аргус**

### 1. Самый главный вопрос: наследственность и псориаз

*«Дети, дети, дети.... Что будет? Какие варианты? Проценты и возможности?» <nafania>*

С потаенным страхом и глубокой тревогой звучат ваши вопросы о будущих детях. «Передается ли псориаз по наследству...», «Как уберечь..» «Каковы шансы...», «А сколько процентов..». Что ж, давайте поговорим о цифрах, о холодных и расчетливых цифрах.

**FROL** пишет, что «*Существует не менее 8 (только основных!) теорий или гипотез псоры, и все они имеют свои плюсы и минусы, свои мощные аргументы ЗА и ПРОТИВ...*». На сайте есть интереснейший материал по теориям, посмотрите его на форуме, там минимум 9 гипотез. Вслушайтесь в эту цифру – 9. Сколько шансов,



что именно генетическая гипотеза верна?

Давайте исходить из худшего, - генетическая гипотеза превращается в достоверную теорию, и Вы, или Ваш партнер, или Вы оба, являетесь носителем специфического гена ответственного за предрасположенность к псориазу.

Перейдет ли он Вашему ребенку? Не раз в форумах звучала магическая цифра 25% . Есть целых  $\frac{3}{4}$  шанса, что ребенку данный ген не перейдет, если болен всего лишь один из родителей.

**Запомните – целых  $\frac{3}{4}$  шанса, - это не так уж мало!**

Теперь еще об одном важном моменте.

Цитата с сайта [www.magnipsor.com](http://www.magnipsor.com) (п.1.7): «**Наследуется не псориаз, а предрасположенность к нему** - сдвиги в обмене веществ, особенности строения кожи, изменения нейроэндокринных механизмов и др. Причина псориаза лежит в сочетании многих факторов: изменений липидного, ферментного, частично белкового и углеводного обменов, сдвиги аминокислотного метаболизма, сочетание с очагами инфекции стрептококковой или вирусной природы».

**Обратите внимание! Предрасположенность – это не неизбежность!**

И даже у тех будущих родителей, которые волею случая оказались оба больны псориазом, эта теория не отбирает совсем надежду, она дает  $\frac{1}{4}$  шанса, что ребенок не будет предрасположен к этому заболеванию и  $\frac{3}{4}$ , что будет предрасположен, но не факт, что заболеет!

Есть вещи, которые от нас зависят и те, которые от нас не зависят. Вот пример тех вещей которые от нас не зависят – это вопрос **Евы**: «...*каким образом можно свести к минимуму возможность того, что псориаз передается ребёнку?... хотелось бы уберечь его от такой мерзкой наследственности*». Действительно, очень бы хотелось, но, увы, генетика точная наука, и пока ее достижений недостаточно, чтобы помочь нам в этом вопросе. Все в руках Фортуны.

Есть ли хоть что-то, что зависит от нас? Есть и не малое. Здоровье ребенка – сильно зависит от родителей и тех условий, которые они создают своему малышу до, во время и после беременности. Возникновение псориаза – то же.

**Да, Вы сознательно идете на риск, но, к счастью, не мало рычагов влияния в Ваших руках** и только от Вас зависит, захотите ли Вы ими воспользоваться. Первый шаг к действию Вы уже сделали. Вы здесь и Вы ищете информацию.

## **2. Что зависит от родителей**

По опыту форумчан можно выделить следующие основные моменты, на которые стоит обратить внимание сознательным родителям, желающим отвести беду от своих малышей:

1. Подготовка к беременности
2. Ответственное вынашивание малыша
3. Кормление грудью
4. Внимательное отношение к простудным заболеваниям, особенно ангинам, к прививкам и к иммунитету в целом у ребенка
5. Формирование и поддержание здорового морального климата в семье

Как видите, никто не изобрел велосипеда. Все те же самые рекомендации для рождения и взросления здоровых детей и социально-адаптированных личностей Вы наверняка прочтете на сайтах и в журналах посвященных материнству и отцовству. И одно, лишь одно существенное отличие: **человек, живущий с псориазом, как никто другой, понимает и осознает меру своей личной ответственности за здоровье ребенка.**

## Семь ляпниц на неделе (10)

January 13th, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

(цитаты из постов участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) )



#10

Ina

а нам с Аллегрой за какие трусы голосовать, за женские или мужские?

gwazer

Прочитал, что все болезни - от засаренности организма и что рак можно клизмами вылечить. Поскольку верить больше не во что, предлагаю попробовать.

McSure

Народ, вы эта, поосторожнее с грибами-то! Я настойкой мухоморов коленки растирал, а потом, забывшись, не вымыв руки, глаз потер. Всю ночь с Гарри Поттером беседовал...

## Уайта

А я вот хочу собачке еще мяса/косточек прикупить, тут Хелпыч написал, как им хорошо с мясом-то... Жалко её стало, сидит у меня на сухом корме, аки муж на сушках, когда мне лень готовить.

## help

я перешёл на моющие средства для себя и головы

## oris

Она на всю аптеку: "А зачем вам аннотация?! Вы титьки будете мазать или пятки?!!" Я (смущённо): "Пятки, конечно, просто хочу состав почитать и адрес производителя." Посетители аптеки (человек 15) любопытно наблюдают за происходящим... Она (опять громко, на всю аптеку): "Ну... для титек-то аннотация, конечно, есть...!!" Достала, подала мне. Я раплатилась, ушла... под зоркими взглядами очереди. Потом хохотали с семьей, читая аннотацию "для титек": "Применяют наружно, перед доением (я как раз кормящая мама)..., убой животных на мясо во время и после применения крема Зорька проводят без ограничения".

## Регина

Решила с сегодняшнего дня кушать какаши. Буду вести репортаж с места событий.

## Капустный салат с курицей - рецепт Дж. Пегано



January 14th, 2012



Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Ну что, все праздники Новых и Старых годов прошли, теперь надо подумать о том, как сбросить излишки веса. Не хочется сразу резко переходить на хлеб и воду. Предлагаю легкий и очень-очень вкусный

капустный салат с курицей. Рецепт из книги Пегано. Поджаренные кунжутные (sesame) семечки с миндалём придают простой капусте изысканный вкус. Я положила кунжутных семечек раза в 2 больше, чем в оригинальном рецепте. Ну о-очень вкусно!



#### Ингредиенты на 2-4 порции

- Половинка среднего кочана капусты, нашинкованная как можно тоньше
- 4 ст.л. нарезанного миндаля (продаются уже нарезанные. У меня не было под рукой, так что я ножом крупно порезала целые орешки)
- 1 ст.л. кунжутных семечек
- 4 стебля зелёного лука
- 1 куриная грудка
- 1/4 чашки яблочного уксуса
- 1/4 чашки оливкового масла
- 1 ч.л. соли
- 1 ст.л. сахара (сахар я не положила)

Поджарить на оливковом масле до золотисто-коричневого цвета миндаль и кунжутные семечки. Отставьте в сторону, чтобы остыли. (По моему опыту: лучше переложить сразу в отдельную тарелочку, так как нежные кунжутные семечки легко пережариваются на просто горячей сковородке).



Смешать капусту и лук.

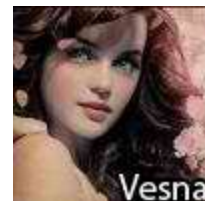


Добавить семечки, орешки и все ингредиенты, кроме курицы. Хорошенько перемешать и добавить курицу.





## Воскресный офф. Германия



January 15th, 2012

Продолжаем публиковать заметки из нашей рубрики **«Воскресный офф»**. :-)

Как возможно Вы помните, наш форум ("Псориаз? Давайте лечиться вместе!" - <http://psora-net.org/> ) международный и общаются на нём люди из разных стран.

На этот раз впечатлениями о своей стране делится наша форумчанка **Elle**, которая живёт в Германии.

**Elle:**

«Земля Рейнланд-Пфальц на юго-западе Германии славится своими виноградниками, старыми замками и праздниками вина, проходящими повсеместно с апреля по ноябрь.



На фотографиях показаны в основном два населённых пункта: город Ландау ин дер Пфальц (Landau in der Pfalz) и деревня Клингенмюнстер (Klingenmünster), расположенная в 11-ти километрах от него, в ней же на горе стоит первый замок Ландек (Landeck), с которого и были сфотографированы панорамные виды. Второй замок носит название Бервартштайн (Berwartstein) и является единственным, в настоящее время, жилым замком в земле Пфальц, он находится в частном владении.







www.ps





www.ps





www.ps



19



www.ps





Один из моих любимых городов - Карлсруэ....

Предание гласит: охотясь в здешних лесах, король Карл устал и прилёг на поляне отдохнуть и так ему там хорошо спалось, что он приказал основать на этом месте город, который был назван "Карлсруэ" - что значит "Спокойствие Карла".





www.ps



www.ps



Очень много туристов, как немцев, так и иностранцев, посещают эти места в период с апреля по ноябрь...в том числе и из-за знаменитых праздников вина. На праздниках вино пьют исключительно из поллитровых стаканов, которые называются "шоппен" и выглядят они вот так:





www.psc





"Шоппен", как правило носят название того места, где проходил праздник. :)

Вина моего любимого винодела.



Пфальц славится свои "Рислингом", но я считаю что местный "Пино гри" и "Дорнфельдер", тоже очень хороши.

Винодельня, зал дегустаций:





Это мой любимый ресторан, находится в моей деревне, он рекомендуется в книге гурманов Германии.  
Так он выглядит снаружи:



А так внутри:





-----  
Elle, спасибо тебе за рассказ и фотографии :-).

Псориаз при беременности и после родов (личное)



January 16th, 2012

Заметки от **Аргус** (продолжение)

**Заводить детей или нет?**

## Я НЕ РОДИЛСЯ

Евгения Медведева. Балет в мыслях

Журнал «Мой психолог» № 1 (7) 2005, стр.55-60

### Либретто.

Жили на свете мужчина и женщина, а также идея между ними – родить ребенка. Ребенок по разным причинам не родился. Это привело к расхождению во времени мужчины и женщины. Он преждевременно состарился, а она деградировала до состояния подростка, ребенка, младенца и «родилась обратно», уйдя фантастической дорогой обратно в маму.

Это рассказ о реальном и иллюзорном мирах, которые если не встретились, то этому нельзя помочь. Хотя граница между ними – всего лишь потолок. Потолок человеческих возможностей.

*«...Это еще один парадокс: зерно вмещает в себя целое дерево, но то же зерно может его и убить.*

*Зерно может слишком возгордиться и подумать: «достаточно и меня».*

*Если зерно боится умереть, его оболочка становится тюрьмой – и тогда дерево гибнет еще в зародыше».*

Ошо

### Акт 1. Сын

Я не родился.

Когда мне было уже семь лет, я опять не родился. У меня было имя, уготованная судьба – быть мальчиком, а затем мужчиной, и было в этой судьбе – не родиться. Моя мать – красивая и умная женщина, в свои тридцать семь оставалась по-прежнему девочкой, мои отцы менялись, а я все не рождался.

Я рос у своей матери-девочки то в голове, то в сердце, частенько – в желудке, но никак не мог добраться до матки, чтобы материализоваться. Она строила планы и глазки, писала статейки и сны, выращивала рядом чужих людей и своих собственных, уже родившихся детей, я же в это время продолжал расти и развиваться без сякого видимого людям воплощения.

Прикольно было наблюдать, как растут мои брат и сестра, как они уходят из дома, возвращаются, набравшись где-то усталости, хамства, впечатлений и всякого разного. Я-то был всегда на месте – в своей матери.

Она все чаще знакомила меня со своими близкими людьми, говорила обо мне с ними, называла по имени. И я поверил, что я есть. Почему и решил написать все это.

Там, откуда все пришли, все немного иначе. Там ждут. Мое любимое место ожидания – вокзал снов, куда прибывает большинство спящих и доверчивых людей, знакомых и вовсе не знакомых моей матери.

Вчера прибыл целый состав миссионеров в поисках ответов. Среди них – мой последний отец. Он шел по перрону, низко опустив голову, что-то высматривая под ногами. Когда нашел и поднял, я удивился – это был простой кусочек цветного пластилина. Он почему-то очень обрадовался, ускорил шаги, так что я едва поспешал за ним. Горы у нас тут как у вас кафе, на каждом шагу, буквально за углом. Он шел, разминая пластилин, отчего тот становился все больше, и уже еле помещался у него в руках. Я догнал его и, заглядывая в лицо, спросил:

- Почему мне опять нельзя? В прошлый раз ты что-то говорил о деньгах, которых нет и о здоровье – своем и мамином. Что на этот раз?

- Твоя мать – безответственный человек, - ответил он устало, - она хочет только родить тебя, а растить придется кому-то другому.

- Но ведь я уже вырос, и она знает об этом. Если честно, мы ведь с ней ровесники, это меня придумали и

ждали её родители, а родилась она. Она всегда это знала. Просто она хочет дать мне шанс на этот раз. И еще, она ведь тебя любит, с другими у нее было не так.

- Ты родишься в слабом и беспомощном теле, - отмахнулся отец, - еще чего доброго – больным каким-нибудь, и будет совершенно не важно, какого возраста твоя душа. Первое время ты не сможешь даже ходить, чтобы добыть себе еду из холодильника. Ты хочешь быть ее заложником?

Пластилин стал подтаивать и оставлять след на дороге. Там капнет, сям капнет. Я немного отстал от отца и присел на корточки, силясь разглядеть эти следы. А что еще мне оставалось?

## **Акт 2. Мама**

Запах. Этот ужасный запах стерильности крови. Руку растирают, потом резкий противный ноющий укус укола, и начинается слабость. «Эй! – хочется крикнуть, - я еще не сплю, не трогайте меня!» Тело превращается в теплую вату, а я сама – в точку. Все мои 80 килограмм остаются где-то на столе, на втором этаже абортария, на карте России, на планете Земля. Кстати, она такая ничтожная – эта планета. И почему именно она, вокруг их столько...

А еще вокруг меня нити – цветные, светящиеся, длинные и короткие, и все как-то связаны между собой. Есть точки, не испускающие нити, как я сейчас, и им страшно. Точки вращаются по своим особым траекториям, я повисла, никуда не стремясь. Я испугана своим ничтожеством. Если меня сейчас кто-то спросит, я не смогу соврать, я прозрачна, совершенно, беспощадно – видна насквозь. Сплошное чувство страха и незащитности – это вся я. А потом – черное и плоское вошло во Вселенную откуда-то слева и начало двигаться – ровно и неумолимо как заслонка в печь, как нож в торт, как вся моя к херам собачьим – как больно и страшно – жизнь!

Вселенная, все нити стали содрогаться и рваться. Такая неопишуемая паника, такой ужас и хаос, что всё... Слипшийся комок у края бездны, не готовый, но вынужденный сорваться – вот чем стала вся Вселенная. А я и не знала, что смерть одного не родившегося существа переживает всё сущее. Рушиться весь мир, все связи, все нити, всё сочувствует буквально, без всякой спасительной отстраненности.

Проходит бездна времени, и робко начинают возникать новые дрожащие связи. Мир возится, дрожит и, тихонько позванивая-поскуливая, пытается протянуть друг другу свои нити. Ни одна из прежних связей не встречается, все теперь по-другому. И виновна в этом я, проклятая трусиха, эгоистка, тварь, сука, погань.

## **Акт 3. Сын**

Следы оказались живыми. Сначала в них что-то засветилось изнутри, несколько аленьких точек, тусклых, а потом ярких. Потом они стали растекаться и одновременно расти вверх и в стороны. Постепенно угадывались черты чьей-то судьбы. Странно, но черты эти были подозрительно похожи на предметы человеческого быта – кровать, мяч, медвежонок, зубная щетка, шарф с варежками, книга, крем для бритья. Они раскачивались и даже, оторвавшись от земли, совершали в воздухе движения, будто из кто-то брал и использовал. А потом все рухнуло, вся эта куча. И слепилось опять в кусок разноцветного пластилина. Он стал уменьшаться, таять и совсем впитался в асфальт. Я для верности потрогал это место рукой и понюхал. Ничего, даже запаха.

Когда из матери я наблюдал за своими братом и сестрой, я видел точно такой же пластилин, из которого они лепили, каждый в своё время, всякие забавные штучки. Они явно что-то знают про нас. Или пока еще помнят. Похоже, их реальный мир находится сразу под нашим, сновидным. Нас разделяет только потолок. Может, поэтому взрослые люди так часто его белят, что многое просачивается сквозь него нашего, для них непонятного. Для них это просто пятна, а не наши намеки...

Когда я слышу, как они рассказывают друг другу свои сны, мне напоминает это капанье дождя сквозь дырявый потолок – как-то, какие-то, куда-то, как будто. Этих слов больше всего. Неопределённых.

Кэ и Тэ – главные буквы моего, сновидного мира. А коты и их жены – проводники между вами и нами. Вы

ведь замечали, какие у них глаза?

#### **Акт 4. Отец**

Подъем оказался не таким уж и пологим, каким виделся издалека.

Черт не надо было так нажираться вчера – печенка колет, дыхание перехватывает и этот проклятый кашель, как он меня замучил в последнее время!

Что опять я должен понять? Что-то хочу и не могу вспомнить. А, да, она говорила мне вчера что-то о доверии априори, до факта преступления, тем более, что встреча с подружками – пиявками и лягушками – вообще не преступление. И никакого игнора – маня вроде бы и не было. Господи, как же ей это объяснить, что пора вырастать из иллюзорного мира, что есть мир реальный, где я люблю её и мне больно от её равнодушия?

Откуда опять этот куст с оранжевыми ягодами? Я уже видел его недавно. Похоже я хожу по кругу. Кстати, забыл, зачем мен подниматься на эту гору, разве меня там ждут?

Вот опять мимо проехала какая-то машина, в ней полно веселых людей, бабы все раскрашенные. Ну, естественно, на блядки так и надо. А называется это у них как всегда семинаром, как же ещё...

Нет, ребята, мне с вами не по пути. Я теперь полюбил, больше не таскаюсь по бабам. Да и с мужиками что-то в последнее время не пьется, скучно как-то, все одно и то же. Мне бы с ней, моей любимой побыть. Но ей скучно со мной, ей лень уже даже врать про любовь ко мне. Её опять засасывает прежняя жизнь – до меня, – где главной ценностью было чертово разнообразие. Вчера пришла из церкви и с придыханием зажигала свечи по всему дому. Как ей объяснить, что это все игрушки? Настоящее – это мы, я и она. Она уже вся насквозь пропитана чужими мыслями, начиталась книг, ничего своего. *«Себя считает кем-то из немногих»*, а сама – сплошные инстинкты. Эгоистка страшная к тому же. Как я умудрился полюбить именно, такую? За что мне эта мука?

Опять этот куст...

#### **Акт 5. Мать**

Какое удивительное сегодня небо: всё – из сплошных красок, нигде нет однообразия и серости. Сейчас приду и нарисую его, просто возьму и раскрашу лист. А потом почитаю. И черт с ним, с ужином, всех не перекумишь. Все равно я эгоистка и безответственная. Репутацию уже не спасти, её уже просто нет, так чего мучаться? Сами чего-нибудь найдут. Яйца пожарят.

Последнее посещение гинеколога просто выбило меня из сил, или из меня выбросило последнюю силу. Кто, ну кто дал им право копать во мне и в моей душе? Новые гуманитарные подходы проникли и сюда. Какое вам дело до моих семейных проблем?

Господи, как хорошо было в девочках, без этого преступного отверстия между ног. *«Я ночью тихонечко лампу зажгу, дрожу и внимаю, Цветаеву жду...»*. Неужели это я написала?..

Сегодня опять снился Гриша. Он просит меня сводить его в цирк, какое-то шапито приехало в наш город. Я его терпеть не могу, цирк этот. Но Гриша просит. Он ведь без меня никак... В последнее наше посещение кукольного театра я вся исчезла, просто вся. Даже покурить захотеть забыла. Такое ощущение было, что вместо меня смотрит на сцену семилетний ребёнок, так интересно было, что даже как-то неловко. Было. Или осталось. Подозрительно хочется сладенького, чупа-чупса какого-нибудь, что ли.

На работе сказали, что мне не очень идет этот хвостик. Странно, почему? На резинке такие чудесные божьи коровки, почти как настоящие.

Вчера муж намекнул, что пора побелить потолок. Интересно, как это, разводить известь? И где ее берут – в булочной или в хозяйственном?

#### **Акт 6. Сын**



Завтра идем в цирк. Насмеемся, мороженого наемся. Что-то в последнее время мне стало тревожно за маму. Она вся как-то съежилась, похудела, стала делать странные прически. Вчера ковырялась в носу при гостях. Отец её высмеял при всех, а она даже не обиделась.

Отец стал все чаще молчать. Про что-то напряженно думает, даже борозды по щекам и на лбу пролегли. Сегодня, когда укладывал маму спать, даже главу не дочитал. «Снежную Королеву» он сейчас нам читает. Мы – это мама и я – у нее внутри. Или она у меня. Нет, снаружи мы всё ещё выглядим как женщина, очень молоденькая женщина, лет на 16.

Мама стала такая веселая, особенно мне нравится, когда мы шалим, и нас не ловят, потому что стоять в углу ужасно скучно.

#### **Акт 7. Отец**

Я понял. Надо просто жить и позволять другим жить без завышенных ожиданий. Не сливаться ни с кем. Любить – это больно.

Как высоко я поднялся в последнее время, и куст этот проклятый отсюда кажется мне просто тёмно-оранжевым пятном, как родинка на ее ягодице. Теперь я вижу эту родинку только когда купаю её. Неловко спать с ребёнком, даже когда-то бывшим твоей женой. Надо бы купить ей новые гольфы, на размер меньше. Она уменьшается день ото дня. А я старею. Скоро мы совсем разойдемся во времени. Наверное, это и называется мудрость смирения. Я очень многое понял в последнее время, впору сесть и писать книгу. Только некогда, дни стали очень короткими, а когда ложусь спать... Надо бы побелить потолок.

#### **Акт 8. Мать**

Агу.

#### **Акт 9. Сын**

Сегодня важный день. Мама отправляется в долгое путешествие, чтобы поставить точку. Сегодня она еще запятая, и ее отец, мой дед, купил шампанского, чтобы любить свою жену как следует, романтично и со всей страстью. Ему только 64 года, он еще у нас ого-го!

Сегодня он отправит мою маму обратно, через влажный и доверчивый коридор бабушкиного тела в бабушкину матку. Это и будет точка. Может быть, на этот раз воплотиться повезет все-таки мне?

Тогда, в абортарии, моя мама убила не меня, а своё будущее, свою зрелость и старость. Ну ничего, зато мой отец стал вполне сносным старым. Даже дряхлым. Скоро он умрёт, как и положено старым людям, так много понявшим про вашу реальную жизнь Жизнь без иллюзий, хотя и со сновидениями.

А то, что сны видят все – даже самые реальные и успешные среди вас – так это вполне узаконено. Про это уже лет двести, как пишутся учебники, не только сонники. А я подожду на своем любимом месте, на вокзале сновидений. Жаль, что из мамы мне уже не выглянуть в ваш мир. Мы с ней удивительно совпадали по интересам. Удастся ли мне найти еще раз такую женщину? Женщину-девочку, мечтающую о сыне в расцвете своей карьеры. Так нелогично, непродуманно, рискованно мечтающую обо мне.

## Псориаз при беременности и после родов. Часть 2



January 17th, 2012

Заметки от **Аргус**

### 3. Подготовка к беременности

Этот ответственный шаг делают не все из нас, и порою серьезно за это расплачиваются во время вынашивания малыша (из 22 форумчанок лишь две подумали об этом заранее, в то время как необходимость этого шага признают практически все!).

Примерно за полгода до предполагаемой беременности женщине пора начинать готовиться к этому особенному и непростому периоду своей жизни:

- подлечите зубы;
- пройдите обследование на инфекции, в том числе на скрытые (к сожалению, это платно, но здесь лучше не экономить);
- если возникнет необходимость после результатов анализов пролечиться – пролечитесь и не забудьте проконтролировать и во время беременности проблемного «микроба»;
- проверьте вены, суставы, желчный пузырь, в общем все что может доставить Вам проблемы в непростой период беременности; не слезайте живьем с гинеколога и терапевта – пусть выпишут все направления которые только можно и нужно. Это не та ситуация когда с проблемами надо бороться по мере их поступления. Любая мама скажет «лучше заранее». В общем, все, что стоит пройти, Вы непременно отыщете, если захотите, информации по этому поводу сейчас много;
- по возможности, подлечите псориаз. Постарайтесь, насколько это возможно, войти в беременность хотя бы не в стадии обострения. Поищите по сайту, здесь не мало способов, которые реально помогли людям, и если у Вас нет своего «коронного номера», может быть Вам что-то подойдет из опыта других людей. И морально и физически Вам будет легче.

Папы, Ваше состояние по псориазу на момент зачатия значения не имеет. Однако, как и женщинам, Вам стоит позаботиться о здоровье малыша в животике у Вашей любимой женщины заранее, особенно это касается инфекций, передающихся половым путем. Вы можете не болеть, но быть носителями заболевания – этого вполне достаточно, чтобы все Ваши совместные семейные усилия по подготовки к беременности свести на нет.

Хотелось бы отметить и психологическую подготовку. Как минимум четырежды на форумах звучал, когда завуалированный, а когда и прямой почти Шекспировский вопрос «заводить или не заводить ребенка». Он звучит скорее как «*лишать или не лишать себя счастья быть мамой или папой*». Ответ на него Вам стоит поискать вместе со своим партнером в узком семейном кругу, ведь с затаенным страхом, звучащем в этом вопросе кроме Вас самих никто не справится. Вы имеете право не иметь детей, если Вы их не хотите. Вы имеете право иметь детей, если Вы их хотите. Форумчанам, уже имеющим детей, ответ очевиден:

**ddSat:** *«Почему алкаши, трахающие и рожаящие имбецилов, никого не спрашивают?...*

Не надо "заводить" ребенка! Он не буратино! Его надо рожать на свет божий и нифига не бояцца!»;  
**alexschulz:** «Выбора у вас нет. Либо иметь ребёнка, либо - нет. Поэтому, на мой взгляд, надо его иметь. А если учитывать все "бояки", то вообще лучше не жить. Так что не забивай голову всякой ерундой... У многих из нас, форумчан, есть дети. Так что их - поубивать, что ли, чтоб псориаза у них не было?».

А тем, кто все еще колеблется, мы предлагаем прочитать один небольшой рассказ выше. Предлагаем прочитать с искренней надеждой, что что-то изменится в Ваших чутких сердцах.

Подойдите к беременности ответственно. Решите для себя, готовы ли Вы к материнству или к отцовству. И если готовы, перестаньте прятаться за псориаз!

**Поймите, по сравнению с пороком сердца, ДЦП, синдромом Дауна или ещё чем-нибудь подобным (тьфу-тьфу, тьфу), псориаз – это детский лепет!**

Ведь если Вы сами, лично Вы сами дожили с этой особенностью до настоящего момента и даже уже задумываетесь о продолжении своего рода, значит лично Вам псориаз не помешал найти свою половину, сформировать семью, чувствовать себя счастливым.

Так стоит ли лишать малыша права на жизнь, только лишь из-за своих страхов, комплексов и лени?

Ждите его, желайте его, мечтайте о нем! Будущие мамы, помните - вы ничем не будете отличаться от других беременных. Вас будут волновать очень важные вопросы, совсем не связанные с псориазом. Не заикливайтесь, **во время беременности самое важное – внутри Вас, а не снаружи!**

----

См. также подфорум "Беременность и псориаз" - <http://psoranet.org/forum/108/>

## Семь ляпниц на неделе (11)



January 20th, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

(цитаты из постов участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) )

#11

**nigenka**

своими глазами увидела в унитазе существо в 15 см с рогами на голове и с присоской с другой стороны.

**nigenka**

Главный паразитолог беседовал со мной около 2-х часов. Развёл руками и вежливо предупредил, что с багажом моих знаний меня могут определить в психушку.

**мазда**

Праздники я тоже провёл с шашлычком.... На артрит это никак не влияет, как болел левый локоть и левый голеностоп, так и болит.

## Lady in red

что-то нетвердое фаллической формы... фигня какая-то получается

## Уго

человек на хлебе и репе проживёт долгую жизнь - при условии, что не будет работать.

## Alex\_sy

Может, подскажите, что ещё *врачам посоветовать*, или пока ПУВы с головой хватит?

## FROL

В прямой кишке как-то неудобно жить

## Тыквенно-фруктовый плов



January 21st, 2012

Субботние невредные рецепты.

Представляю вам нашего бессменного редактора Виноградинку. Наша Виноградинка вовсе не старый мятежник сапожник мастер Виноградинка, а очаровательная молодая девушка. Кум Тыква поделился с ней своими летними запасами и вуа-ля: новые тыквенные рецепты от Виноградинки! Уайта.

Тыква. Казалось бы, как просто и банально. Что может быть банальнее знакомой всем с детства каши с тыквой. Собственно, у нас в доме ничего другого в моём детстве и не готовили. Да и вообще тогда не было интернета, не было моря кулинарных журналов и книг, а интересные проверенные рецепты хозяйки переписывали друг у друга на тетрадных листочках. И только потом, спустя годы, в нашем семейном меню кроме тыквенной каши появились тыквенные супы, тушёная с яблоками тыква и плов, да-да - плов с тыквой и фруктами.





#### Ингредиенты:

- одна небольшая тыква, почищенная и порезанная кубиками
- стакан риса (у меня был длинный нешлифованный)
- 4-5 яблок, лучше с кислинкой
- горсть изюма

Разогреваем на огне ёмкость для плова (жаровня, утятница, казанок, кто к чему привык) с небольшим количеством растительного масла, только чтобы смазать поверхность. Выкладываем в неё тыкву, накрываем крышкой и немного притушиваем на маленьком огне.



Когда тыква слегка притушится, добавляем промытый рис, перемешиваем и заливаем кипятком, чтобы уровень воды был выше тыквы примерно на 1 см.



Теперь, пока тушится рис, моем, чистим и режем кубиками яблоки, моем изюм, я добавила еще несколько фиников для сладости и горсть сушеного барбариса для кислинки.



Добавляем всё это в плов. Когда рис хорошо притушился (увеличился в размерах и стал мягче), перемешиваем, накрываем крышкой и дотушиваем до готовности риса.



Приятного аппетита!



Ваша Vinogradinka.

Воскресный офф

January 22nd, 2012

Меня зовут Шейди, родилась и живу в Канаде. Уайте я разрешаю со мной гулять и чесать мой животик.







Сегодня я решила написать о своих друзьях по [форуму](#). Начну с кошек.

Признаюсь честно: кошек я гоняю, но не с целью попугать, мне просто нравится поиграть. Но увы, на виртуальном пространстве никого не погоняешь, поэтому я дам возможность всем друзьям показаться спокойно.

Каков хозяин, таков и зверь. Статору, нашему главному программисту, кошка помогает чем может, и программист, и техник, в общем мастерица на все лапы:







Ну, угадайте, у кого может быть такой умный, проницательный взгляд? Конечно, кошка Фрола!



У Веснушки, конечно, что-то нежное и ласковое, а как иначе? Сама хозяйка пишет :

"Раньше я любила собак, а кошек - не очень. (комментарий Шейди - не верю! Чтобы Весна кого-то не любила? Оставьте эти сказки!) Но эту очень люблю и благодаря ей поменяла своё отношение к кошкам вообще. У неё золотой характер.



По характеру ласковая и всех в семье любит, встречает, по квартире следом ходит)). Мне даже кажется, что у неё есть собачьи повадки и привычки)). Хотя, я думаю, такой характер во многом мы в ней сами воспитали. Её не обижал никто, всегда хорошо обращались, любые выпад самозащиты заглаживались лаской, так и привыкла она, что дома нет никакой угрозы, все любят её)). Зато на чужих поначалу шипела страшно, как змея, знакомые не верили, что с нами она совершенно другая. Такие любимцы действительно члены семьи и отдушина.



Это моя любимица так спать любит, мол: "Что вы свет включили, спать мешаете"

У Пантерки действительно красавица "пантерка", у-уу зубища:



Аллегра наша славится своими цветами. Лично я не пойму, что в них в цветах хорошего, лучше бы косточки выращивала! Представьте себе, наступила весна и целая клумба косточек, ...ах, как дивно пахнут! Но что поделаешь, у каждого свои причуды. Конечно, только глупые котята попадают на цветочные "удочки":



Медведица держит двух "медвежат" :



Вот это котяра Хелпа или как хозяин его называет "Вот такое кошко выросло." Спит МЕЖДУ двух площадок на своей когтеточке, средняя часть - в воздухе:





пытается по другому, тоже не ахти, филейная часть не помещается! -



Тесно мне, не видно, филейная часть не помещается, переделывать лажалку!

Причина понятно, сам хозяин, думаю, на Пегано или ещё какой диете сидит, а кошаку всё вкусненькое достается. И даже бублики!! -



А Елене редко удастся пообщаться с нами на форуме, потому что компьютер занят, это её любопытное чучело-мяучело по интернету шастает:



До следующей встречи.

## Псориаз при беременности и после родов. Часть 3



January 23rd, 2012

Заметки от **Аргус**

### 4. Ответственное вынашивание малыша

Наконец-то! Это случилось! Вы – будущая мама! Не хватает теплых слов, чтобы сказать Вам, как мы искренно рады за Вас, какая Вы молодец, умница и красавица! Мы сердечно поздравляем Вас! Любите и берегите себя и своего малютку! **Здесь, на форумах Вы всегда найдете помощь и поддержку** - <https://psoranet.org> (темы форума про беременность и псориаз).

Давайте сразу развеим Ваш страх о жутком обострении во время беременности. Двадцать две женщины на форумах явно высказались по поводу своего состояния во время беременности:

- псориаз обострился лишь у 3-х – это 13,5 %, сведений о провоцирующих факторах нет, это могут быть как неизбежные гормональные сдвиги, так и погрешности в питании, нервы и т.п;
- ничего не изменилось в состоянии у 7-х – это 32 %, это еще один повод перед беременностью съездить, например, на соленое море, к теплому песочку и яркому солнышку, в общем «подлататься»;
- стало заметно лучше у 3-х – это 13,5 %, но это еще не самое позитивное;
- исчез совсем у 9-х – это 41 %, комментарии, как говориться, излишни, это просто здорово! Чего и Вам искренно желаем!

Как видите не все так страшно. Все, что может провоцировать псориаз в обычном состоянии с полной мерой, относится и к беременности. Изучите топики, посвященные этому вопросу. Будьте бдительны и осторожны. Обратите особое внимание на питание и стрессы.

Любой специалист и любая мама Вам скажет – режим (разумное сочетание отдыха и активности), правильное питание, стрессы – это очень важно для нормального развития малыша, а мама, живущая с псориазом, добавит – это важно и для Вашего комфортного состояния во время беременности. Если есть такая возможность, особенно если ребенок первый:

1. Запишитесь в школу мам, это уменьшит Ваши страхи и тревогу, поможет контролировать себя и свое состояние; даст понимание того, что с Вами происходит, подарит чудесную возможность пообщаться с другими будущими мамами; там развеют немало опасений и по поводу самих родов и по поводу того, что делать с Вашим маленьким чудом дома, когда Вы останетесь без поддержки медсестер и врачей роддома. Читайте тематические журналы, книги, да и в Интернете не мало страниц посвященных этому волшебному времени. Образование и самообразование – у Вас сейчас есть для этого все!

2. Отдыхайте в санаториях для беременных. Вынужденный режим и по отдыху, и по питанию, а также

гимнастика и, возможно, плавание не только позволят Вам контролировать прибавление веса, подготовиться к родам, но и покажут Вам, что в режиме нет ничего страшного, что его вполне можно соблюдать и дома, если очень захотеть. Режим Вам сейчас очень нужен.

3. Плавайте в бассейнах. Купальники для беременных, как правило, закрытые, на голове – шапочки, возьмите справку у дерматолога и наплывайте на все остальное – Вы и Ваш малыш – важнее стеснения и условностей. Зато, после занятий акваэробикой для беременных, Вас будут ждать такие приятные сюрпризы как стабилизация веса и даже похудение, при нормальном прибавлении веса малыша, радость от общения с ним (детки радуются и возмущаются, толкаются и нежно поглаживают мамин животик – им то же очень нравится плавать), приобретение эмоционального равновесия и просто получение удовольствия, даже у тех кто не любит плавать, от возможности почувствовать себя легкой и невесомой. А возможно, Вы впервые в жизни, будучи беременной, месяце так на седьмом, легко и непринужденно сядете на шпагат (в воде, разумеется) или с удивлением обнаружите, что у Вас, оказывается, еще существуют крепкие мышцы (у дам с лишним весом). Плавание с чудом в животике – это чудесно!

4. Гуляйте на свежем воздухе, гуляйте в красивых местах, гуляйте с восторгом и наслаждением. Размеренным неторопливым шагом, получая удовольствие от каждого вдоха и осознания того, что Вы не просто перемещаетесь в пространстве, а угощаете своего малыша одними из немногих, доступных ему лакомств – кислородом. Долой анемию!

5. Скорее уходите в декрет, а, если есть возможность, расстаньтесь на время с работой. Сосредоточьтесь на малыше. Работа не даст Вам как следует перестроиться на ребяченку. Когда Вы работаете, Вас скорее волнует завтрашнее совещание, выставка, отчет, а не то, что внутри Вас сидит малыш и уже требует Вашего внимания и в эмоциях и в мыслях. Папы – нежно, ласково и настойчиво – гоните мам с работы!

6. Прочь стрессы! Вы сейчас в иной вселенной. Вселенной, в которой нет места ссорам и обидам, нет места злым людям, нет места Вашей болезни, нет места телевизору и новостям. Есть место только Вашей семье и больше ни для кого и ни для чего! Все остальное лишнее. Долой негатив и тревоги! Ходите по выставкам, слушайте хорошую мелодичную музыку, читайте добрые книги и не общайтесь с людьми, которые Вам не приятны, верьте своей интуиции, сейчас она обострена как никогда.

Можно еще много, что написать, Вы, как ответственная мама, все это непременно прочтете, если уже не прочитали. Берите все, что можете хорошего и светлого от беременности. Это Ваше время и не позволяйте второстепенным обстоятельствам, сделать его невыносимым! Это неправильно.

А что же делать тем самым 13,5%, у которых псориаз все ж таки обострился? Милые, наши хорошие мамы, простите нас за жестокость, за нашу жестокость с любовью... Основной совет форумчан: Вам остается только терпеть, сейчас важнее малыш.

**Tess:** *"Вывод: терпим-таки, ждем ребенка, бережем себя любимую, едим по-возможности разнообразно! Облегчаем свои страдания нейтрального плана смягчающими мазюками: масло, крем и все такое (можно даже крем под повязку, чтоб так не болело), время от времени попиваем успокоительный травяной чай. И, самое главное, радуемся ожидающемуся появлению детки! И НЕ боимся, потому что все будет в порядке. И даже если будет обострение, родишь вот ребеночка, и непременно таковое победишь!*

*Желаю удачи, здоровья, оптимистичное настрое в твоем прекрасном положении!"*



Ваше состояние – это серьёзное изменение организма за достаточно короткий срок.

**Гормональные сдвиги неизбежны, лечение в это время практически бесполезно.**

Думайте о том, что псориаз уйдет, смотрите в зеркало и не просто верьте, а видьте, видьте как он уходит. Он просто исчезает у Вас на глазах день за днем!

**Плюй с высокой колокольни на псориаз, скажи ему, что он тебе сейчас индифферентен, что ты еще разберешься с ним попозже, когда родишь! Все наладится!**

Бывало, что полбеременности проходит мама в виде леопардовом, а потом раз, и месяце так на 4-5 все исчезнет.

Форумчане советуют:

- пить успокоительный чай;
- смазывать детским кремом;
- пищевым растительным маслом (хорошо подойдет и нерафинированное оливковое, и кедровое, да и подсолнечное нерафинированное то же не плохо), т.е. **чем-нибудь нейтральным – чтоб смягчить корочки, чтоб продержаться, чтоб не навредить.**

В особо критичных случаях ищите хорошего дерматолога, в Вашем состоянии вряд ли назначат что-то гормональное, но, может, посоветуют еще что-либо, в любом случае, будьте осторожнее и не волнуйтесь – стресс усугубит ситуацию!

Были описаны разные случаи:

1. Возникал и во время токсикоза и проходил вместе с ним. Будем надеяться, что у Вас токсикоза не будет. А если и будет, то, по счастью, как правило – это первый триместр. Вы еще легки как газель и легко справитесь со всеми трудностями! Если совсем туго, попробуйте прислушаться к оптимистическим советам **Catia**: «Я всю последнюю беременность провела с песенкой на устах: " я - беременна, это - временно..." Мне помогало. Токсикоз пройдет достаточно быстро, редко бывает всю беременность. Потерпи. Пей чай с мятой, если утром тошнит - не вставая с постели, выпей теплого чая с обыкновенным сухариком. Можно сосать лимонную корочку. Здоровья и приятных эмоций!»
2. Проходил сам по себе на 4-5 месяц беременности. Главное не заикливаться на нем и тогда однажды утром – Вы не поверите своим глазам. Пусть слёзы радости побыстрее омоют Ваши солнечные глазки!
3. Бывали даже поистине чудесные случаи – проходил за сутки вплоть до исчезновения дежурных бляшек – представьте, какая радость! Пусть и у Вас так будет!

## Бессмысленная фармакология



January 24th, 2012

Привет. Сегодня мы поговорим о «мусорной фармакологии». Новое слово? Ну отчасти - да, но принципиально всем известный факт, который огромное число врачей и пациентов упорно не желает признавать. Речь пойдет, в основном, о советско-российской медицине, но как говорится, «nothing personal», ничего лично-зловредного к стране, как таковой, я не имею, а вот к одной отвратительной и до сих пор не изжитой привычке в советской медицине у меня свой счёт. И более того, самое неприятное во всей этой теме, что нынешняя наследница «всеобщей и бесплатной» взрастила достойную смену этому явлению назначения всякого бесполезного дерьма.

Как ты догадываешься, речь пойдёт о «странных» лекарствах, я называю их «безвредно-бесполезными», впрочем, можем обозначить этот хлам и сухо-научным понятием «препараты с недоказанной эффективностью». Итак, что это за хрень, и почему, чёрт возьми, она назначается пациентам? Причин тому несколько.

- Врач не знает, что происходит, не понимает, что лечить. Проще говоря, затрудняется с диагнозом. В ход идут бесполезные препараты. Назначается стандартный «курс от всего» (я перечислю чуть позже, что в него входит); все довольны, пациент – тем, что его лечат, врач – тем, что выкрутился, а на протесты организма, что ему плохо и его надо лечить, а не пичкать всякой дрянью, все просто забили и забыли. Прогноз, в зависимости от заболевания - от хорошего (организм сам справится и с болезнью, и с говнопрепаратами) и до плохого (упущено время, когда можно было обойтись малой кровью).
- Врач смог поставить диагноз, но не знает, что с этим делать. Этот вариант принципиально не отличается от предыдущего - с той лишь разницей, что имея диагноз на руках, пациент на 3-5-21-й встрече спросит врача «чозанафиг? У меня то-то и то-то, а ты мне не выписываешь такой-то препарат?» В итоге нужный препарат выписывается, лечение начинается, с остальным ненужным дерьмом организм сам по ходу разбирается по мере улучшения, и героически отправляет всё это счастье в унитаз.
- Назначается «комплекс препаратов», в котором 90% мусора и парочка нужных. Зачем назначается такой «комплекс», для меня загадка... может, напустить туману и показать интенсивность лечения? а может, намертво выгравировано в мозгах в мединституте, что лечить можно только «комплексом», причём всё, от прыща на заднице до порока сердца. Неважно, что вот эти 90% комплекса всегда одинаковы, и так же всегда одинаково «нафиг не сдались», т.к. и без них оставшимися 10% вполне достигается тот же эффект.
- Врач финансово заинтересован в сбыте ненужных препаратов. Ну, тут чистое свинство, про это и говорить-то не хочется.

- В профилактических целях. Это крошечный ужас. «Укрепить иммунитет», «оздоровить желудок», «очистить печеньку от токсинов»... Ужас, короче, бред и мракобесие, недостойное врача вообще.

В принципе то, что хоть как-то можно было оправдать в век советской медицины (ну не хватало знаний, средств, не было современных препаратов, железный занавес и всё такое), совершенно неприемлемо в наши дни, но, тем не менее, это мерзкое явление цветёт и колосится.

А что же подразумевается под бесполезными препаратами? Оговорюсь сразу, не надо цепляться к названиям, этот фармамусор нигде и никем не применяется и не имеет чётких и однозначных результатов клинических испытаний. Их (говнопрепараты) можно поделить на категории.

Одна категория – «нецелевые», сюда отнесём, например, витаминчики, экстракт алоэ, стекловидное тело, панангин, линекс, тимоген, биопарокс, глицин, вобэнзим, оциллококцидум и иже с ними.

Другая категория – препараты, которые необоснованно назначаются как «основные». Тут отметим рибоксин, эссенциале, Лив52, парацетам, арбидол, интерферон, циннаризин, мезим, фосфоглив, полиоксидоний, тромбовазим, актовегин, церебролизин, кокарбоксилаза, валидол, ноотропил, винпоцетин, афлутоп, корвалол, тауфон, АТФ, лидаза, гемодез, инстенон, аминалон, реамберин, циклоферон и так далее.

Третья категория – просто БАДы под «умными названиями», изобретёнными маркетологами, гомеопатическая хрень, и прочие средства «натуропатии». Выписывать их под видом лекарственных препаратов – просто дурной тон и свидетельство профнепригодности.

В принципе есть ещё четвёртая категория, её нельзя отнести к бесполезным препаратам в полной мере, скорее это категория маркетингового развода. Я имею в виду самые наиобычайшие препараты, которым волей рекламы придаются совершенно невероятные свойства. Сколько разновидностей аспирина, парацетамола или ибупрофена обрушилось на обалдевшие головы народа – не перечислить. Перед покупкой очередного, «мощно бьющего точно в цель» разрекламированного препарата, стоит взглянуть на состав – скорее всего, там окажется тривиальное ДВ, применяемое уже лет 40-50, только «в новой удобной упаковке».

Естественно, я не смогу перечислить здесь все бесполезно-безвредные препараты и рассказать, почему это так, это несложно, но слишком много и долго, поэтому я предлагаю тебе простые правила, как отличить такой препарат в ворохе рецептов от чего-то действительно нужного. Конечно, не надо искать результаты испытаний каждой таблетки, но стоит знать, что ты себе хочешь запихать внутрь или кольнуть в жопу. Итак:

- Проверь, какое у препарата ДВ (действующее вещество), посмотри, есть ли оно в списке разрешённых FDA. Просто набери в Гугле, например «phenylbutazone FDA», увидев в рецепте Бутадион, и тут же обнаружишь «опа! А он же под запретом, неспроста...».
- Проверь, применяют ли препарат где-либо, кроме ex-СССР. Отсутствие аналогичных средств в других странах должно насторожить. Да, я сто миллионов раз слышал про «уникальные секретные разработки космических институтов КГБ», это совершеннейшая чушь, не стоит даже использовать такой рецепт как бумажку в туалете из-за опасности заразиться глупостью при анальном контакте с текстом рецепта.

- Если есть возможность, посмотри на производителя препарата. Какой-нибудь «Институт прикладной кибернетики астрального тела» в виде изготовителя таблеток - повод задуматься.
- Посмотри на список показаний, противопоказаний, побочных действий и ограничений. Слишком широкий список показаний, необычно маленький список ограничений или отсутствие побочных эффектов – красный фонарь, чудес не бывает.
- Если среди выписанных препаратов попался БАД или гомеопатическое средство, а доктор о нем не предупредил – можно дальше не проверять, стоит выбросить фтопку все рецепты и пойти к другому доктору.
- Одновременное осмысленное применение более 3-х препаратов при нетяжёлых состояниях – это редкость, если их выписано больше, стоит внимательно пересмотреть назначения, скорее всего «в комплекс» явно затесалось что-то лишнее.
- «Мы это уже много лет применяем» - не аргумент.

И последнее. Много лет уже пытаюсь понять, что же вызывает у народа неодолимую тягу дырывать себе задницу и прочие части тела с целью «проколоть витаминчики» или какую-то другую бесполезную дрянь просто так, «курсом», совершенно не имея никакого обоснования, нахрен, собственно, это надо? Во-первых, инъекции давно уже применяются в исключительных случаях, для действительно необходимых препаратов, но уж никак не для того, чтобы что-то там «укрепить». Во-вторых, совершенно ненужный риск инфекций и Кёбнера, зачем? Ну почему весь этот хлам нельзя принять в виде таблеток? Я отвечаю, почему: если просто выписать копеечные витаминки – никто ж не поверит, что это суперлечение, а так - это ж целая процедура! Заклинание «Б1-Б2-Б6-Б12-Б328 плюс эссенциале» вызывает священный трепет. Нет-нет, только курсом, иначе не подействует! Вообще витамины – это отдельная песня, об этом как-нибудь поговорим отдельно. А пока -

Не болейте, удачи.

## Наружные средства с эфирными маслами при псориазе



January 26th, 2012

Автор Аргус

Приведу несколько наружных средств с эфирными маслами при псориазе, опробованных мною лично, действуют они достаточно хорошо.

(Обсуждение в теме про масла, [форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

### Крем от псориаза

Свойства крема от псориаза: снимает зуд и шелушение эпителия, активно увлажняет и питает клетки кожи,



улучшает водно-липидный барьер, препятствует воспалительным процессам и снимает их, нормализует процессы новообразования клеток кожи, улучшает текстуру кожи, разглаживает, укрепляет межклеточные мембраны, имеет противогрибковый эффект ...ну и попутно антивозрастной эффект.. Подчеркнутые вещества - прямо имеют в области своего применения указания на псориаз.

### 1. ЖФ (жирная фаза)

5 г Какао масло (влаги в коже, питание, синтез гиалуроновой кислоты, воднолипидный барьер, текстура кожи)  
 5 г Манго масло (смягчает, успокаивает)  
 3 мл Аргана масло (обезболивает, смягчает, увлажняет, обновление клеток)  
 1 мл Масло зародышей пшеницы (выведение продуктов обмена клеток)  
 1 мл Баобаба масло (чувствительность кожи, капилляры, обезболивание, воднолипидный барьер)  
 1 мл Клюквы масло (воспаление, метаболизм клеток, водно-липидный барьер, текстура кожи)  
 1 мл Киви масло (воспаление, шелушение)  
 11 мл Тамату масло (текстура кожи, воспаление, обезболивание)  
 6,5 г Пшеничный эмульгатор

### 2. ВФ (водная фаза)

95 мл Талая родниковая вода  
 5 г Экстракт лотоса (укрепляет межклеточные мембраны, снимает воспаления, убирает пигментацию кожи)  
 1 г Экстракт почек берёзы (нормализация жирового обмена, противогрибковое)  
 3 г Экстракт липы (шелушение, успокаивает, регулирует обмен)  
 5 г Овсяный шёлк  
 0,7 г Суттоцид (консервант для детской косметики)  
 0,3 г Сорбат калия (щадящий консервант)

### 3. Активы

4 к Спайкенард\*  
 4 к Ромашка германская\*  
 4 к Герань\*  
 16 к Чайное дерево\*  
 4 к Морковь\*  
 6 к Роза\*  
 10 к Мирра\*  
 3 мл Д-пантенола 75%  
 2 мл Витамин А

\*) Эфирные масла в каплях

(В скобках после масла - свойства, которые мне были нужны для улучшения состояния кожи в период обострения, и заранее прошу прощения, если какие масла отличаются по общепринятым названиям, банально списываю с технологической карты, кто занимается и увлекается - тот поймет легко, кто не занимается - будет лишним повод углубиться в тему)

Чтобы не дразнить тех, у кого случайно в кустах нет ни рояля, ни подобных ингредиентов, предлагаю на выбор штучки попроще...

## Пиллинг щадящий для кожи с псориазом

1 ст. л. картофельный крахмал

1 ч.л. кефир (йогурт, сметана)

(можно ещё добавить 1 ч.л. геркулесовых хлопьев или овсяной муки)

## Лечебное конфетти для ванны

Свойства: увлажнение, питание, снятие шелушения, нормализация защитных функций кожи.

100 г какао масло (в аптеке где делают по рецептам можно добыть)

100 г масла ши (карите) (в аптеках или в спец магазинах)

40 г мёда

400 г сухого молока

+ любое эфирное масло, показанное при псориазе, в зависимости от рекомендуемых дозировок (в среднем от 8 до 15 капель)

Расплавляли на водяной бане твёрдые масла, немного охладили и добавили мёда, размешали и добавили сухое молоко - вымесили, добавили эфирные масла - тоже вымесили, и по формочкам разложили утрамбовывая (подойдут из под агуши, формочки для льда, от конфет шоколадных такие с выпуклостями "лежалки конфетные" и т.п.

Потом в ванну бросаете, на стандартную ванну - где-то 2-4 "конфетки" или 1 маленький "творожок агуша", можно добавить 2-5 ложек столовых соли - и наслаждаетесь (лично мне больше нравится со свечами и релакс-музыкой - но это на любителя)....

## [Семь ляпниц на неделе \(12\)](#)



January 27th, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))



#12

**Тереза**

Тоже смотрела передачу, мне понравилось, что качество воды проверяют раком

**ddSat**

Попробуй, как тебе только захочется кушать, выпить стакан воды, если чувство голода не пройдет, а только усилится - то ешь.

**FROL**

Да-а... Прометей с этим огнём нам порядочную подлянку подкинул... недаром и печень у него склевали

**Iectep**

Пропихивать жопу верблюда в игольное ушко я не буду. Бред. Прошу прощения за резкость, но так и есть.

**Lady in red**

Я вот сколько готовила Наполеон, тесто всегда покупала, самой замесить страшно... Тем, кто сам куёбдится со слоёным тестом, надо памятник поставить и орден за мужество!

**Квик**

она даже и не бабка, а взрослая женщина, которая обошлась мне недёшево, кстати!

**help**

ничего в них лечебного нет, кроме трёхкратной цены.

## Атака. Ещё пару слов.



January 29th, 2012

Четвёртый день продолжается атака на сайт и форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".

Хочу сказать пару слов о тех, кому это выгодно, и для тех, кому это выгодно (вы читаете нас, это и так понятно).

Тематическое содержание и аудитория ресурсов такова, что единственное направление, в котором можно посмотреть в поисках заказчика - это герои раздела "Разводы". Ни обиженные участники, ни другие форумы той же тематики не будут этим заниматься. Это стоит денег, причём денег, выброшенных на ветер. Ну не будет работать форум или сайт неделю или две, что от этого изменится? Ну сместится форум с первой позиции по поиску какого-нибудь "центра ноухаумед" на третью или пятую, через короткое время снова поднимется в топ, и какая от этого польза? За месяц на всю жизнь денег заработать? Ну продается на десяток "чудо-моргалок" больше, этого хватит на квартиру на Тайм-сквер? Да нет конечно, хреновые из вас маркетологи, ребята. Это будет иметь совершенно обратный эффект. Стало понятно, что, сконцентрировавшись на поисках методов лечения, мы слишком мало уделяем внимания разводам, ситуацию надо исправлять, этим мы в ближайшее время и займёмся, вне всякого сомнения. Извлечём снова на свет и Скин-капы, и травяные подушки Кривошей, и электробритвы-Экопульсы, и разноцветные лампочки квантовых мигалок, и трупные настойки, разработанные в подвалах КГБ, и разнообразные "клиники" с их чудодейственными методиками с труднопроизносимыми названиями, излечивающими от всего на свете. Можно опубликовать список "подозреваемых", он не так велик, достаточно заглянуть на форум (он работает, кстати), но зачем? Снизойти до их уровня и устроить ответную атаку? Публично погрозить пальчиком? Воззвать к совести? Не смешно, её там и не ночевало. Пожертвовали бы лучше эти деньги на собачий приют, больше пользы было бы. О больных, для которых эти ресурсы зачастую последняя надежда, вы конечно не подумали, зачем? У вас же всё хорошо, вы здоровы и веселы (пока здоровы, это понятие неабсолютно, и меняется во времени). Срубим ещё чуток денег с этих придурков, чего там.

В заключение, хотелось бы озвучить нестандартное и необычное пожелание.

ЗАКАЗЧИКИ И ИСПОЛНИТЕЛИ ЭТОЙ АТАКИ, ЖЕЛАЮ ВАМ ПРИЙТИ НА НАШ ФОРУМ ЗА ПРОФИЛЬНЫМ СОВЕТОМ, ПО ПРЯМОМУ НАЗНАЧЕНИЮ, ТАК СКАЗАТЬ.

Stay tuned.

## Псориаз при беременности и после родов. Часть 4



January 30th, 2012



Заметки от **Аргус**

## **5. Несколько советов бывалых мам, к которым стоит прислушаться**

1. Возьмите справочку у дерматолога о том, что вы больны псориазом и что это заболевание не заразное. Проследите, чтобы запись о псориазе и его безопасности для окружающих при вас была записана в обменную карту (этот документ потом пойдет вместе с вами в роддом... со всеми вытекающими последствиями). Думаю, излишне говорить, что без этого документа, особенно если (тьфу, тьфу, тьфу) вы поедете по скорой, вас могут положить в так называемое «второе отделение». А с этой записью ни один роддом не откажется Вас принять, даже условно бесплатный.
2. Не забывайте про поливитамины, не истощайте свой организм. Питайтесь разнообразно – ешьте не за двоих, а на двоих.
3. Позаботьтесь заранее о помощи Вам с малышом после родов, хотя бы на месяц, а лучше на все 2 – 3. Это уменьшит Вашу усталость, снизит стресс, а главное, даст Вам шанс отсрочить возвращение псориаза. Формучане отмечают, что частенько именно на фоне усталости, недосыпа и нерегулярного питания, пятнышки возвращаются.
4. Воздержитесь от диет, ешьте всё, что надо есть для того, чтобы малыш хорошо развивался. Именно так, все что нужно малышу, а не то, что нужно псориазу (и еще раз о приоритетах).
5. Готовьте грудь к вскармливанию. Делайте круговые обливания прохладной (комфортной!) водой, массаж сосков после мытья жестким полотенцем, массаж пальцами (легкое оттягивание, пощипывание). Представляйте, особенно на последних неделях, как Ваша грудь наливается молоком, как Вы ждете малыша и как будете его кормить.
6. На 7-8 месяце беременности начинайте «готовить» свое молочко, сделайте его вкусненьким для малыша. Для этого ешьте:
  - \*фрукты (яблоки (1-2) в день, бананы)
  - \*ягоды (клюква, смородина, брусника)
  - \*сухофрукты (курагу, чернослив, изюм или виноград)
  - \*овощи
  - \*свежевыжатые соки (долгой покупные!):
    - моркови, разведенный сливками (или водой, если сливки нельзя);
    - яблочный;
    - грейпфрутовый, апельсиновый (если нет аллергии),
  - \*пару раз в неделю - орехи (при отсутствии у вас аллергии) по 30-50 г, лучше миндальные, грецкие, кешью
  - \*яйца, особенно перепелиные (2-3 раза в неделю по 2-3 яйца)
  - \*рыбу (лучше белую и паровую)
  - \*морскую капусту (особенно в период развития мозга и нервной системы, поможет при метеоризме и запорах)
  - \*гречка (обязательно, как профилактику анемии)
  - \*травяные чаи: с мялиссой, зверобоем, крапивоой, последнюю особенно за 2-3 недели до родов – улучшает состав крови и лимфы

\*и - никаких черешен, клубник, красной икры!

Вашему малышу понравится с любовью приготовленное мамино молочко.

Грудное вскармливание – форумчане не зря выделили это в отдельный пункт по недопущению возникновения псориаза у детей. Не мало агитации вокруг этого естественного определенного самой природой процесса. Агитируют все от Всемирной организации здравоохранения до бабушек и свекровей. Но, в конечном счете, решать самой маме. У мамы с псориазом есть весомый довод «за» - это крепкий кирпичик в основании защиты ребенка от предрасположенности, если она, не дай Бог, все-таки есть.

Мамино молочко – это гибкая гуттаперчевая фабрика, которая чутко улавливает потребности малыша и быстро, в зависимости от них, налаживает свой «выпуск продукции». Маминым молочком даже иногда лечат малышей безо всяких лекарств (вбрызгивают в носик от насморка, промывают глазки, царапины). Мамино молочко скрупулезно отслеживает все изменения происходящие с ребенком, оно меняется вместе с малышом. В конце концов – это просто вкусно малышу и удобно маме. Не верьте рекламе, ни какая смесь не заменит грудного молока. **Грудное молочко – самое ценное!** Приложите малыша к груди так рано, как это только будет возможно.

Да, скажем прямо, в первые дни вам будет тяжело, особенно тем мамам, которые не готовили грудь к кормлению. Не привычные к нагрузкам соски будут болеть. Не правильное прикладывание малыша может привести к трещинам на сосках, что то же не очень неприятно. Возьмите с собой в роддом или облепиховое масло (не забываете его стирать перед кормлением – оно аллергенно) или мазь типа Бепантен (её можно не смывать с сосков, а просто стереть лишнее) и, не дожидаясь негативных последствий, сразу смазывайте раздраженные области. Правильное и частое прикладывание довольно быстро закалят вашу грудь, и все неприятности начала вскармливания забудутся, ведь все это незначительно, по сравнению с чмокающее-сопящим чадом, блаженно засыпающим у вас под боком.

Нет веских причин отказаться от вскармливания в принципе, кроме, пожалуй, нескольких: аллергия на мамино молоко (и такое бывает), жесткая необходимость выхода на работу (иногда надо и выживать), природное отсутствие или недостаточность молока (что кстати бывает значительно реже, чем думают мамы – отсутствие информации, помощи и лень – вот частые причины такого состояния). Все остальные причины, если захотеть, можно преодолеть.

**Спокойных вам родов и успешного вскармливания!**

(см. также подфорум "Беременность и псориаз" - <http://psoranet.org/forum/108/> )

## 6. Мужчины, несколько слов только для вас

*«А ты иди своей дорогой лунной,  
моя любовь хранит тебя,  
а ты иди и ни о чём не думай,  
ты ни о чём не думай, думать буду я»*

/Песня, крутившаяся по МузТВ - не помню какого автора и даже не помню, кто пел... /

В этот непростой период, вы, конечно, озабочены тем, как сделать жизнь семьи достойной и упорядоченной. Вы смотрите вперед и решаете проблемы, встающие на пути вашей семьи. Нужен врач? Пожалуйста. Нужны курсы? Пожалуйста. Нужны деньги на специальное белье и бандаж, на косметику,

лекарства и т.д. и т.п.? Пожалуйста. Конечно, основной вопрос, который стоит сейчас перед вами – это вопрос финансовый. Надо обеспечить семью пропитанием, одеждой, лекарствами, информацией. Надо накопить сумму на роды, на одежду для малыша, на мебель для ребенка. Надо переделать квартиру, подремонтировать, переставить мебель. Надо, надо, надо.... и никто кроме Вас! И надо обязательно, а как же иначе! Ваша ответственность возросла на порядок. Все это так. Вы молодец! Вам сейчас очень не просто. Вы нацелены на решение проблем, вы нацелены вперед, вы нацелены во внешний круг. Эти проблемы сложны, но их понятно как решать. А внутренний круг семьи? А что там? Что происходит с вашей женщиной? Вам некогда, да и что там может происходить, возможно, подумали вы и....заволновались. И есть отчего – не в порядке семья – больше сил и энергии уходит на стабилизацию «внутреннего круга» и меньше сил и энергии остается на решение проблем круга внешнего.

Вы наверняка заметили, что ваша женщина изменилась не только внешне, но и внутренне. **Все, с чем она раньше как могла справлялась, особенно в отношении к псориазу и своему телу, сейчас для нее – дополнительный источник тревог и волнений.** В этом она значительно уязвимее других беременных. Надеемся, что фраза «беременной нельзя волноваться», уже успела набить вам оскомину. В этот особенный период жизни вашей семьи, у женской половины часто «рацио» серьезно отдыхает. Всё представляется в преувеличенном и искаженном свете. Это не плохо и не хорошо – это просто природа. Ее ранимость и эмоциональность, возможно, даже иногда стали раздражать вас. Вам тоже непросто. Держитесь! Только от вас зависит, чтобы маятник ваших отношений не зашкаливало в сторону эмоций. Вы и только Вы - та самая крепкая снасть, которая не только может, но и должна уравнивать семейный корабль от кренов и удерживать от падений. Как никогда прежде вашей женщине нужны не только конкретные дела и поступки, но и любовь, поддержка и понимание, обличенные в слова, а не застрявшие у вас в голове и не нашедшие выхода из соображений, что она и так все знает.

Сделайте все возможное, чтобы стресс не прописался тоскливым туманом в вашей семье. Интересуйтесь, чем занята ваша женщина, о чем она думает, чем увлеклась. Ведь эти новости не менее важны, чем годовой отчет шефу. Её стресс отразится на малыше – а малыш - это уже живая данность. Конечно, вряд ли вы почувствовали себя в полной мере папой, это придет попозже. Беременная мама – это уже мама, а папе – как папа еще придет время проявиться в полной мере. Но только вы, мужчина, который рядом, сможете уберечь свою любимую от ненужных никому волнений, а малыша от аномалий в развитии связанных со стрессом... **Решительно пресекайте все попытки ныть, чрезмерно обращать внимание, преувеличивать, заикливаться на псоре!** Проверяйте и перепроверяйте все меры ее борьбы с эти заболеванием. Никаких гормонов и новых «безопасных и действенных» средств, никаких целителей и шарлатанов! Больше комплиментов и ласковых убедительных слов – ваша любимая сейчас очень внушаема, так внушите ей то, что вы без сомнения видите перед собой – прекрасную и дорогую вам женщину. Переключайте внимание, увлекайте чем-нибудь. Будьте настойчивы и деликатны! ... и помните об ушках...

[Кто мы? Результаты опроса](#)



Мы - группа людей, болеющих псориазом. Болезнь эта не имеет лечения, а последствия её разрушительны во многих смыслах - медицинском, социальном, психическом. Разрушительны, если в нужный момент нет рядом нужного человека, который может подсказать, помочь, предостеречь от неверных шагов. И тогда болезнь зачастую становится небольшой косметической проблемой, требующей просто повышенного внимания к себе и незаметной для окружающих.

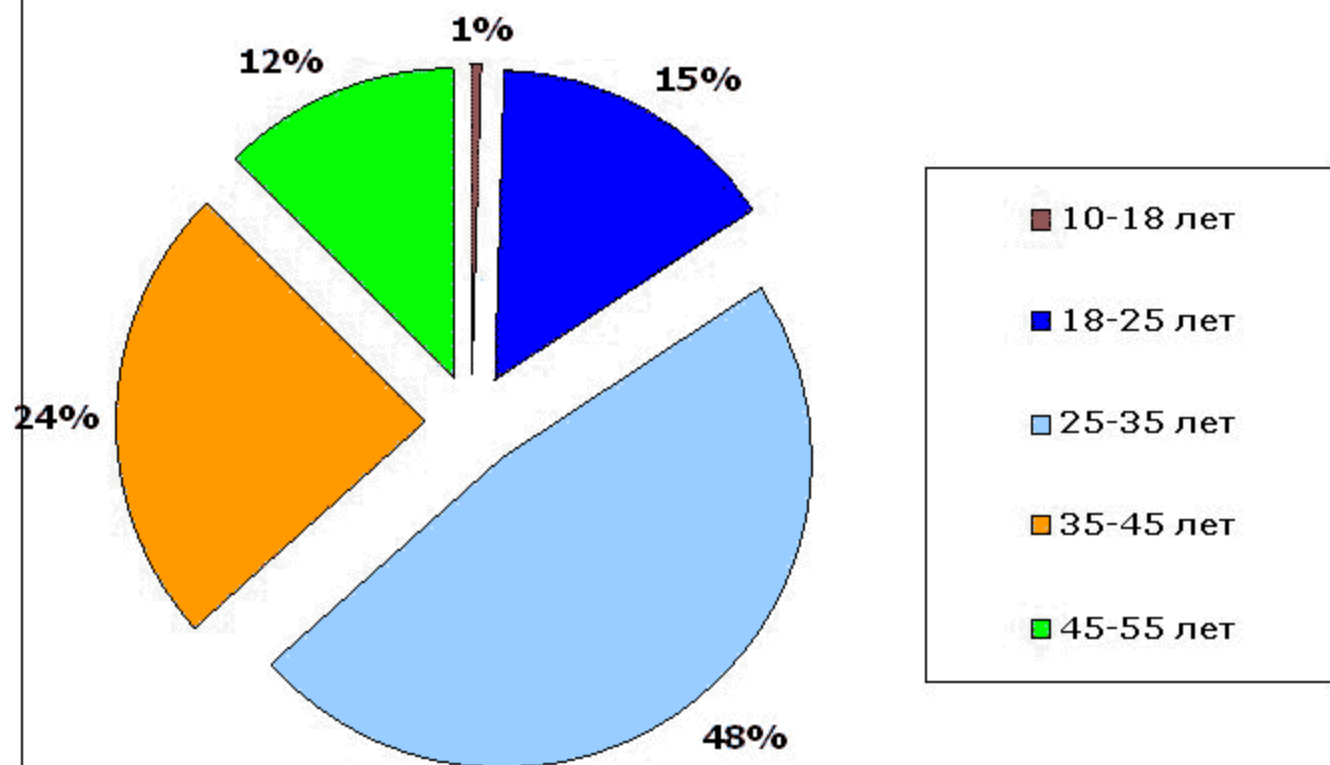
[Форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) был создан нами и для нас – чтобы поддержать советами, личным опытом, просто общением с людьми, попавшими в сходные обстоятельства. Потому что многим от страха, стеснения или стыда не удаётся сделать шаг в поисках помощи. Форум существует 13 лет, и принёс неоценимую пользу многим людям, спасая иногда от непоправимых шагов.

Итак, результаты опроса среди участников форума - "Кто мы?":

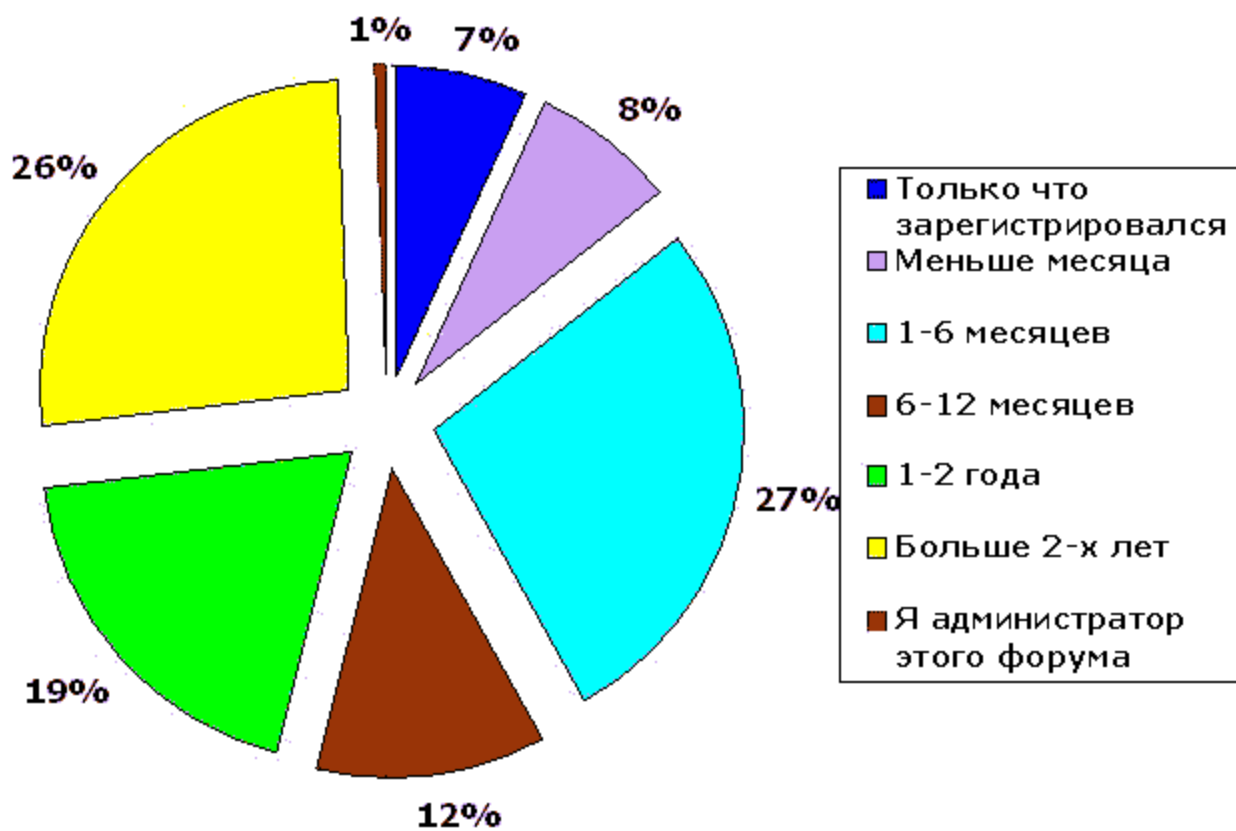




### СОСТАВ УЧАСТНИКОВ ФОРУМА (ВОЗРАСТ)

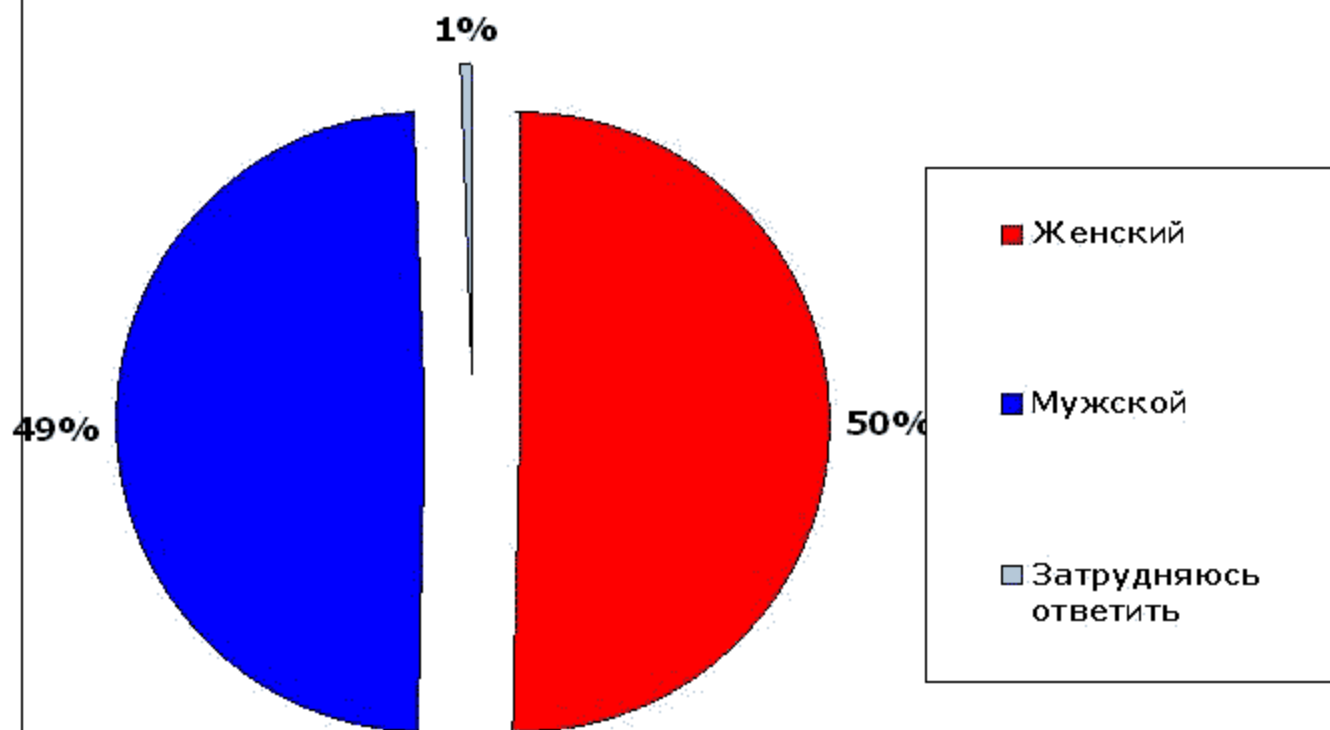


### СОСТАВ УЧАСТНИКОВ ФОРУМА (ВРЕМЯ НА ФОРУМЕ)



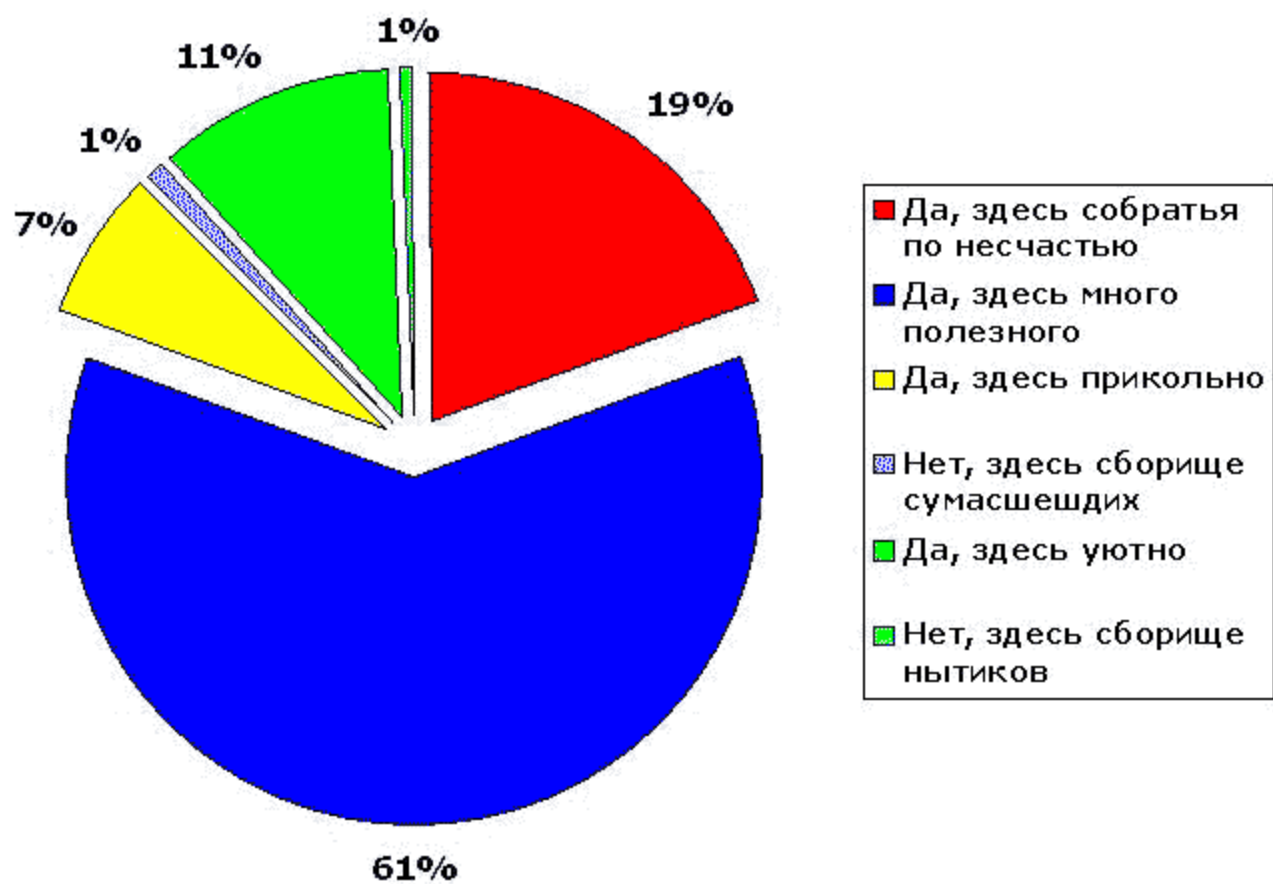
www.ps

## СОСТАВ УЧАСТНИКОВ ФОРУМА (ПОЛ)



www.ps

## Нравится ли Вам в форуме?





## Нужны ли такие форумы?

