

Да, кстати...



1 января, 2013

Aly187

Я тоже мог есть и пить что угодно и это никак не влияло на псориаз - вообще и абсолютно, и так было лет двадцать, пока лет пять назад я не задумал всерьёз его извести... И вот тут-то началось самое интересное - чем сильнее изводишь псориаз, тем он чувствительнее становится и к еде, и к нервам, и ко сну, и ко всему прочему...))

Зуд при псориазе. Часть 3: Опыт участников форума



2 января, 2013

В форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" постоянно обсуждаются вопросы, связанные с зудом при псориазе, ввиду их актуальности, независимо от формы, стадии, распространённости псориатического процесса.

Первая часть публикуемого материала - это общие сведения о зуде и его причинах ([Часть 1](#)), далее рассмотрены известные средства и методы устранения, применяемые в дерматологии и в народной медицине ([Часть 2](#)).

Ниже, в третьей части, участники делятся различными, иногда экзотическими, способами устранения зуда, однако это наш опыт, и он часто бывает полезным.

Часть 3. Опыт участников форума

osensiviera

От зуда, трещин и пузырьковых высыпаний на ладонях мне очень сильно помогает зелёнка. Пользуюсь несколько дней и понимаю, что пока не нашла лучшего способа для снятия зуда ладоней. Смазываю не меньше 2-х раз в день поражённые участки и для снятия оставшегося чувства сухости кожи смазываю эти же участки каким-нибудь увлажняющим или смягчающим кремом в течение дня (конкретного нет, обычный детский крем). К гормонам возвращаться очень не хочется, а зелёнкой чисто эмпирически получилось снять это неприятное ощущение зуда и жжения. Результат наступил в первые же сутки - зуд ушёл, пузырьковые высыпания практически исчезли, припухлость кожи тоже спала, остаётся ещё только краснота, но и она уменьшилась немало.

tink

Я спасаюсь от зуда кетотифеном, а зуд у меня страшный, и обсыпано полтела. Только польский, есть ещё болгарского производства, но он не помогает. Всякие супрастины, тавегилы и прочие антигистамины - мне что водичка. Есть ещё эриус, но он дорогой, и действие чуть хуже. Принимаю за 3-4 часа до сна и сплю

как убитая, хотя со сном у меня тоже есть проблемы. Я принимала его ещё до появления псора, у меня дыхательная аллергия. Но тогда я начинала с четверти таблетки, у него сильное снотворное действие, с псориазом доза возросла до 1 таблетки, теперь помогает меньше и пью по две таблетки, но не утром-вечером, а 2 сразу и перед сном.

Gap

А по-моему, во время зуда ни солевые, ни хвойные ванны принимать не надо! Крахмальные ванны, ВАННЫ С ТОЛОКНОМ (овсяная мука) ЛИБО ГЕРКУЛОМ В МАРЛЕВОМ МЕШОЧКЕ, подвешиваешь под кран, и потом этот мешочек ещё растираешь в воде. Ещё - ванны из ромашки, или чая, или фиалки.

Внутрь - тиосульфат натрия (по желанию, кто-то доволен, кто-то жаловался, что боли появились якобы в печени), внутрь - кальций (можно глюконат кальция в ампулах пить). И подобрать травы внутрь, можно фиалку трехцветную. А вообще зуд - это признак продолжающегося обострения. Можно попробовать мази с цинком, есть хорошие (не сушащие) у буржуев.

MIL

Рекомендую попробовать увлажнять больные места кремом или маслом репейным. Мне ещё помогает не общая солевая ванна, а локальная концентрированная. Беру половину стакана соли и заливаю теплой водой и данный солевой раствор на свой псор. Очень хорошо снимает зуд и отшелушивает. Если стянет кожу, смазывайте увлажняющим кремом.

Silikaat

Я смазываю бляшки льняным маслом, если зудеть слишком сильно начинает. Сразу проходит.

Gap

От зуда:

- крахмальные ванны,
 - ванны (не горячие!) с чашкой яблочного уксуса,
 - цинковые болтушки и мази,
 - есть в аптеках мазь от зуда, дорогой Pruriced Creme фирмы URIAGE (Франция), содержит классическое противозудное средство каламин. За границей даже в супермаркетах продается каламиновый лосьон, у нас нет. Ну и антигистаминные препараты внутрь, на усмотрение тебя или врача.
- Ин-т курортологии рекомендовал при псориазе ванны с чайной заваркой (заварить пачку).

Наталочка

Пока принимаю ванны с морской солью, пью уголь активированный, села на диету.

the Punk

Наталочка - купи таблетки супрастин, тавегил или зиртек. Они снимают зуд (супрастин и тавегил с сонным эффектом, зиртек - без). Мне реально помогли.

Vinogradinka

Кроме всего перечисленного, можно еще попробовать фенкарол, это из нового поколения препаратов и без снотворного эффекта. Мне врачиха советовала именно его, а не супрастин.

alexius

Насчет ванн. Не раз говорилось о том, что вода - как бы "друг" псориаза, но где-то мелькнуло, что именно вода с хлоркой вредна для кожи, не так ли? Если да, то получается, что ванны всё-таки можно принимать, только предварительно прокипятив всю водичку, или добавить кипяченую в настоявшуюся. Вроде так. Насчёт добавок, я всё-таки склонен к травкам: чистотел, кора дуба, хвощ, ромашка, чабрец. Причём как в отдельности, так и всё это в смеси.

Gap

Тем, кому нужно не только получить удовольствие (см. выше), но и снять воспаление с кожи, нашла, что от зуда помогают также ванны с отрубями либо с пивными дрожжами.

Ещё: д.м.н. фитотерапевт О.Барнаулов (Ин-т мозга в Питере) пишет: "Имеются сведения о достижении лечебного эффекта за 4-9 дней у 85% больных крапивницей, экземой и др. зудящими дерматозами, при приеме 5-6 мл (это 1ч.л., как правило, разводят в воде) трижды в день настойки семян лимонника" (есть в аптеках). И ещё сок петрушки - внутрь и мазать.

FROL

Советы с сайта о псориазе (ныне недоступен):

"Если зуд доставляет вам беспокойство, а больную кожу беспокоить нельзя ни в коем случае (расчесывать зудящие места, отпаривать и отрывать бляшки), воспользуйтесь простыми средствами:

- при очаговом зуде, т.е. когда зудит небольшой участок тела, разведите кипячёной водой небольшое количество пищевой соды до состояния кашицы, подождите пока она отшипит, затем ватным тампоном промокните зудящие места.

- при зуде больших участков тела следует принимать крахмальные ванны: 500–800 г картофельного крахмала разводятся в кастрюле с холодной водой, затем набирается теплая (не горячая) ванна и туда выливается раствор крахмала. Принимать ванны через день на более одного раза по 10-15 минут. Также можно принимать хвойные ванны с экстрактом хвои, количество ванн 10-15, разрешается чередовать с крахмальными."

Мне хорошо помогало: крахмальные ванны, строгая диета, супрастин.

oIn

А мне только крахмальные ванны и помогают.

help

С кипятком и феном - та же хрень, можно сказать, что и "подсел". Не знаю что там, эндорфины в кровь выкидываются или ещё чего, но удовольствие дикое и зуд проходит... ненадолго.

Kedr

Я тут T-GEL для бошки прикупил, ну и помылся с ним валяясь в ванной, от души так полил шампуня, а потом заметил что зуд-то пропал на пару дней, вот две недели так и использую этот шампунь, да и для головы неплохо.

ddSat

Крахмальные ванны: в тазик маленький с холодной водой насыпать крахмала (я на глаз сыпал), размешать, а потом марлю в несколько слоёв, и прикладывать минут на 15–20. Помогает немного обуздать своё желание разодрать бляхи в кровь и мясо на некоторое время.

А от ванн, да еще с какойнибудь солью мне только хуже становилось. Ещё зуд проходил на два-три дня после бани с перечной мятой.

izum

Люди, да купите вы простое дегтярное мыло... поверьте, эффект гораздо лучше будет...

sam

Мне помогает салициловая мазь 5%. Снимает зуд и потом интенсивное отшелушивание.

Женская логика

Сестра пьёт тиосульфат натрия по схеме, описанной в этом форуме. Зуд прошел буквально сразу.... ну не то чтобы совсем прошел, но практически не чешется. Основной проблемой остаётся голова. Там чем чаще

расчёсываешь, тем становится все больше и больше новых образований. Ни Фидерм деготь, ни T-Gel не дают моментального и, что самое важное, долгосрочного эффекта по снятию зуда ВЧГ.

almiral

Я хочу родителям подсказать, у кого маленькие детки чешутся. Мы на ночь малышке носочки хлопковые на ручки и на ножки одеваем. Зуд наверняка не проходит, но она как-то психологически успокаивается. И сама просит перед сном одеть.

borisych

А Вы пробовали руки под очень горячую воду? Причем увеличивать температуру постепенно. Сначала становится очень хорошо (даже когда вода настолько горячая, что "обычный" человек в здравом уме под такую воду руки не сунет), а потом, когда руки "осознают", что вода уже реально почти кипятком, становится больно, но зуд проходит часов на несколько.

diana

Мне помогает встать под очень горячую воду, насколько можно терпеть, потом включить очень холодную, т.е. несколько раз, заканчивать холодной.

Ириша

Я своей дочке Полифепаном руки смазываю 1-2 раза в день, разведенным водой до консистенции сметаны, и бинтиком заматываю минут на 20. Стала лучше спать. Да и себе когда делаю, на руке успокаивается, но если прерывать или через день делать, такого эффекта нет. Есть крем Малавтилин, производство г.Екатеринбург, тоже дает успокоение, но в комплексе с ДЭНС-терапией.

аргус

Мне от зуда масла помогают - увлажняющее какое-нибудь, жожоба, лесного ореха, авокадо, ну и эфиры мирры, ромашки, лаванды...

Вот ещё одна доступная процедура, на которую моя кожа откликается с благодарностью. Идёте вы мыться - возьмите с собой мисочку с домашним йогуртом (подойдет и магазинный биойогурт без добавок, и кефирчик, и простоквашка, и наринэ) и добавьте туда 2 желточка, вот этой болтанкой, когда помоеетесь, на разогретое тело и обмажьтесь. Достаточно 3-5 минут, и можно смывать, увлажнение и питание - отличное, зуд уходит, шелушение снимается... Я тут на Новый Год напортачила и конфет объелась, поимела опять обострение - так хорошо зуд сняло.

Опрос о продолжительности ремиссии при лечении псориаза



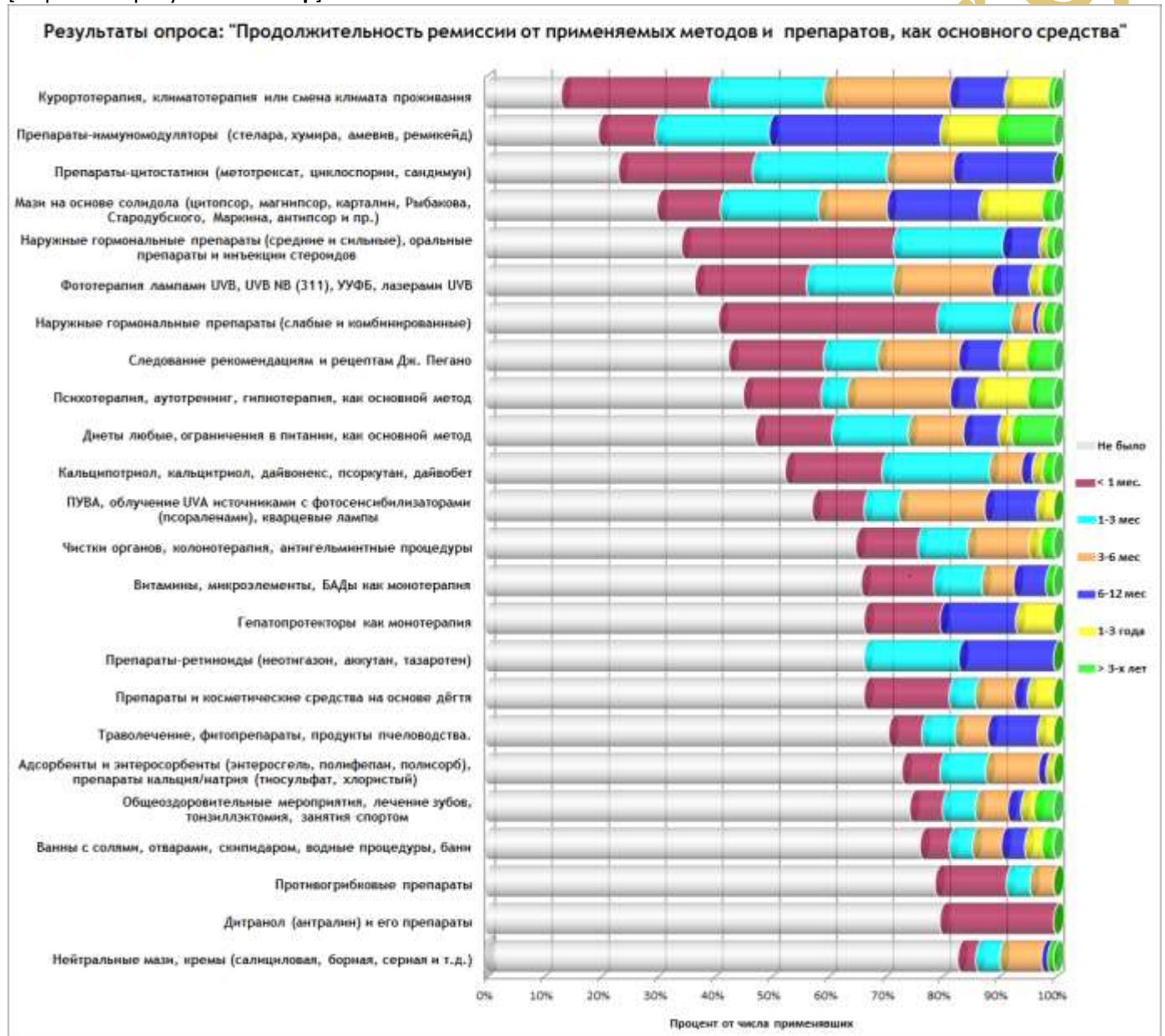
3 января, 2013

В форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" в ноябре 2012 г. закончился опрос о продолжительности ремиссии при применении наиболее распространённых методов и препаратов, применяемых при лечении псориаза. Представляем полученные результаты.

139 участников форума оценивали срок ремиссии, исходя из своего опыта применения препарата/способа лечения псориаза как единственного (или основного). Пару слов о том, как стоит "читать" результаты этого опроса.

Это не таблица эффективности методов, как таковых, для этого есть результаты соответствующего опроса об эффективности методов. Полученная картина показывает длительность ремиссии в зависимости от метода, а принимая во внимание вывод о корреляции "быстрый результат - короткая ремиссия" (и, соответственно, - наоборот), стоит определить сначала цель для себя. Эта цель - или более быстродостижимый, но менее продолжительный эффект (например, превалирование такого типа можно видеть ниже в результатах гормональной терапии), или более продолжительный, устойчивый эффект (что можно наблюдать при применении "диет" и "иммуномодуляторов"), или же - среднесбалансированную картину, как в случаях UVB и препаратов на основе солидола. Этим и следует руководствоваться, выбирая или планируя стратегию лечения.

[Обработка результатов: [help](#)]



Фото, цитаты, афоризмы

4 января, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Мой Барсик. Фото: Genka (Сингапур)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#59

Медведица



psoranet.org

... крем для коровьих сосков - на пятки, а для лошадиных коленок - на суставы.

Уго

А зачем удерживать влагу в голове? Её там в принципе и нет.

Надежда39

... скажи человеку - живи по заповедям Божьим и будет тебе благо в жизни и здоровье. И что? В школе это не проходили, кругом одни грешники.

Твариус

... ванны солевые продолжаю принимать, но насколько это православно - не в курсе.

Immortal

... всё лечение - как дверцы до женского полового органа - ну т.е. такая же эффективность.

Aly187

я не гастроэнтеролог по образованию и очень часто сильно жалею об этом...

help

Во всём надо искать положительные стороны, токсидермия - это ещё не таксидермия, и это внушает некоторую надежду на светлое будущее.

Рождественский завтрак



5 января, 2013

Впереди Рождество и рождественский завтрак...

Любой день начинается с такого важного события, как завтрак. Завтрак, тем более на праздник, не должен быть слишком лёгким или слишком тяжёлым, слишком простым или слишком вычурным (последнее потребует много усилий, как сказал Жванецкий: "Я, конечно, могу выпить кофе в постели, но для этого надо встать, одеться, сварить кофе, а потом ...").

Итак, лёгкий Рождественский завтрак (по Пегано) должен быть:

- Нарядным и эстетичным
- Несложным в приготовлении
- Лёгким и разумеется, псориазно полезным, Пегановским, в общем.

Вариант 1

Мюсли. Праздничные мюсли с фруктами

Например: красный грейпфрут, манго или папайя будут основанием для нижнего слоя. Да и простой апельсин даст свежесть любым мюслям. Немножко мёда или канадский традиционный кленовый сироп, немножко свежей натёртой лимонной или апельсиновой цедры. Далее мюсли и можно чуть-чуть орешков! Может, добавить чуть йогурта в последний слой и украсить фруктами? А... праздник, гулять так гулять. Главное: сервируем слоями в высокие прозрачные бокалы и, конечно, с удовольствием украшаем!

Вариант 2

Яйца, но необычно и празднично приготовленные.

Нам надо формочки для запекания, яйца, чуть-чуть сливочного масла, соль и... дальше, что уже придумалось.

Формочки смазываем сливочным маслом, кладём "начинки".



Например, зелень (очень нарядно и вкусно), кусочки сыра. Я люблю кинзу, укроп и немного обжаренных грибов. И сыр кусочками - совсем немного (лучше козий, но на любителя).

В форму для запекания ставим формочки и наливаем горячей воды, примерно до половины.



Отправляем в предварительно разогретую до 180 градусов (C) духовку до готовности.

Важно не пересушить, уйдёт около 10 минут.

На фото завтрак для меня (с грибами и козьим сыром) и для мужа - ему были добавлены помидорки и ветчина.

Воскресный оффтоп. Бразилия. Часть 5



6 января, 2013

Рио, день 2

Экскурсия (20.XII)

*Рассказывают: участница [форума](#) **Уайта** (N.) и её муж (K.)*

К: На 9 часов был запланирован тур по Рио.

Обычно мы любим ходить самостоятельно в режиме, который нам нравится в данный момент, с возможностью задержаться в приглянувшемся месте или сбежать когда захочется. В Рио тур в первый день было заказан в основном из соображений безопасности. Страшновато было самим вбрасываться в места, где боевики организованной преступности перестреливаются с правительственными войсками. Было также очевидно, что без гида мы бы не смогли увидеть столько за один день.

Утром - купание на пляже.

Пляж, как всеобщий уравниватель, даёт магическое решение вечной проблемы совместного проживания бедных и богатых.



Пляжи одинаково желанны и доступны всем. На пляжах все равны. Пляж - это центр социальной жизни. На пляже житель Рио работает и отдыхает, заключает сделки и флиртует, спит и пьянствует, встречается с друзьями и проводит время с семьей. У этой ситуации всеобщего выравнивания есть неожиданная сторона: не всегда легко определить, с кем ты общаешься. Наш гид рассказывал, что он долгое время регулярно встречался на пляже со знакомыми, с которыми они отлично проводили время вместе. В один из дней он увидел, как его знакомые увидели прогуливающуюся вдоль дороги курицу, сбили и взяли с собой - просто чтобы было что поесть. После того случая он почему-то решил, что лучше ему с ними больше не встречаться. Наверное, Паниковского он бы тоже не уважал.

Гид Ману (сокращенно от Эмануэль или Еммануэль?) приехал в 9:30, опоздав всего на полчаса, что по рيو-де-жанейровским меркам верх точности. Поехали! Прогулка началась с обзорной площадки на пляже Леблон.



Два слова о Копакабана, Леблоне и Ипанеме. Исторически пляж Копакабана был (и остаётся) символом Рио. Туристы и сейчас слетаются на этот пляж, следуя невидимой инерции (миллион леммингов не могут ошибаться). Увы, район сильно изменился с момента пика славы. Коронованные особы, ведущие актеры, мировые знаменитости не останавливаются больше в некогда роскошных отелях. Грязь на пляже, беззвёздочные отели, воришки, проституция, мелкие рыночки, общая атмосфера упадка - все это определяет Копакабану как весьма непривлекательное место для отдыха.

Место Копакабаны заняли два соседних пляжа - Ипанема и Леблон. Это фактически один длинный пляж, разделённый посередине протокой, через которую океанская вода попадает в лагуну. Эти пляжи почище, побольше полиции, лучше отели и магазины. И хотя Копакабана по-прежнему звучит как синоним отдыха в Рио, другие пляжи выглядят значительно лучше.



Глоток кокосового сока из только что вскрытых плодов кокоса. Ок, сладковатая водичка, в жару неплохо, но нулевой уровень алкоголя...



И рыбаки на скалах, один из которых, следуя новейшим гуманитарным традициям, вернул пойманную

рыбку океану. Упс, не добросил, рыбка разбилась о скалы, зато недолго мучилась, как рыбак с неизменной улыбкой поведал случайным свидетелям. Ну и ладно, поехали!



Дальше мы поднялись в парк на близлежащем холме. Вид оттуда был потрясающ. Уходящая за горизонт песчаная полоса с набегающими океанскими волнами создаёт ощущение нарисованной картинке. Нереальность картинке добавляют тропические растения на переднем плане, различимая вдали океанская лагуна и маленький пруд под ногами. Вид слишком хорош, чтобы быть реальным, если бы все чувства не подтверждали невыносимую лёгкость бытия. Тщетные попытки запечатлеть мгновение, оно слишком прекрасно, чтобы позволить себя остановить. Ах-х, Рио!

Приехали в ещё одно чудо, на этот раз рукотворное. Архитектор Oscar Niemeyer создал музей современного искусства - громадную чашу из бетона, повторяющую линию холмов, в которые она погружена (**N**: на фото справа хорошо видны параллельные линии здания и горы).



д? аквариум? озеро? лужа?
еческого гения и природ



что я не люблю рассказы о е

Н: Трепался гид совсем даже не без цели, как я понимаю, выжимал сочувствие - пиастры. Рассказал, что он голубой, у него двое детей от его подруги, которая захотела детей, но не была замужем и попросила его об одолжении, сам же живёт он с другом, жизнь его проходит в заботах о всей своей нестандартной семье, дети - цветы жизни... в общем, до Остапа не дотянул и нам несколько мешал своим бестолковым трёпом...

Продолжение следует...

Да, кстати...



9 января, 2013

Несколько простых правил, ставших постулатами и основанных на бесценном многолетнем опыте участников [нашего форума](#):

- Не ждите быстрого результата. Быстрый результат – короткая ремиссия.
- Не пытайтесь менять препараты и методы слишком часто. Нельзя оценить, подходит что-либо или нет, за короткое время, некоторые из них начинают действовать только через месяц-два.
- Не стоит лечиться всем и сразу. Одновременно применяемые препараты и методы вряд ли принесут облегчение, зато способны дать самые непредсказуемые результаты.
- Обнаружив заявление «Мы излечиваем псориаз», избегайте авторов – это заведомая ложь.
- Не стоит делать выводов о том, насколько эффективен метод, только на основании того, что он подходит (или не подходит) кому-то другому – псориаз многообразен и индивидуален.
- И снова, в сотый раз – остерегайтесь гормональных препаратов, для нас это однозначный вред.

Фото, цитаты, афоризмы



11 января, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Мой опыт подводных съёмок, 2012. **Фото: Тереза**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделю".

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

#60

Ingeborga

У нас как-то сотрудница принимала заказ из города Климовск и её заело: "Климакс.. простите, Климак.. Климокс..."

Уго

Штаны меняют свойства радиатора фундаментально

Настя

двумя руками начинаешь чесать, и аж глаза закатываются от удовольствия...

help

Как правильно падать лицом в салат с майонезом и картошкой, чтобы вредные продукты не оказались во рту?

Genka

... делали биопсию - то-есть вырезали кусок печёнки и смотрели, годна ли она ещё к употреблению или уже всё.

Sphinx

... токсидермия изрядно покушала псориаз. Авторский метод запатентовать, что ли..

Рыжая

Чтобы лечить, у бабки должны быть только свои зубы.

Апельсиново-манго-персиковый напиток WOW - рецепт Дж. Пегано



12 января, 2013

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

Сразу скажу - название "WOW" (ВАУ!) не моё! Это перевод рецепта из книги Пегано.

Напиток действительно великолепен. Праздничный и невредный. Рецепт сделан с довольно популярным в Северной Америке соком "Тропикано", это апельсиновый сок. Я сделала его по рецепту, изумительно, очень вкусно, невероятно нежное сочетание манго и апельсина. И тем не менее, я не уверена, что сок из пакета не провоцирует псориаз. Если уж делать такие коктейли, то из свежих фруктов, как мне кажется. Тем более из свежего апельсина получается вообще что-то необыкновенное.

Рецепт я поместила не из-за его уникальности. А скорее как "напоминалку" о том, что праздничные напитки / коктейли из фруктов — это прекрасное дополнение к обеду. Или к дневному перекусу. А для детей - вообще радость, можно легко сделать мороженое, да и сами коктейли праздничные, "как у взрослых". В общем, экспериментируйте! Для меня манго является одним из самых вкусных фруктов в таких смесях. Для дочери бананы и клубника. Для мужа малина.

Всё очень просто:

- 2 чашки апельсиново-манго-персикового сока (или «Тропик»)
- 1 чашка очищенного и нарезанного манго

- 3-4 вяленых абрикоса



Поместить ингредиенты в блендер и взбивать до получения нежной однородной массы:



Хороших каникул и хороших выходных!
Уайта.

Воскресный оффтоп. Бразилия. Часть 6



13 января, 2013

Бразильские сериалы довольно длинные, боюсь, и моё бразильское повествование затянулось. Поэтому помещаю ещё один эпизод и делаем перерыв.

*К Старому Новому Году хочется чего-нибудь весёлого, карнавального.
Итак ...*

Рио, день 2. Почти Карнавал

Приехали в Самбадром. Архитектор тот же, Oscar Niemeyer. Если не прочитать, не догадаешься. Более того, если не расскажут - не догадешься, зачем это всё.

Представьте прямой бетонный коридор метров 15 в ширину и длиной как 6-7 футбольных полей (имеется в виду длина нормального футбольного поля, а что касается длины американского футбольного поля, то только американцы могут его представить, хотя они как раз не могут представить нормальное футбольное поле). Так вот по краям этого бетонного коридора выстроены трибуны, как на нормальном футбольном поле. То-есть получается, как бы футбольное кольцо, вытянутое в длину (кольцо, которое вокруг нормального футбольного поля, ну вы поняли). В этом бетонном сооружении каждый год проводится соревнование (нет, не по футболу) под названием бразильский карнавал.



Что такое бразильский карнавал, знают все, даже те, кто не знает, где находится Бразилия. Фотки и видео полуголых (точнее, 99% голых) красоток доступны и желанны всей планете. Что было для нас неожиданно: центром бразильского карнавала является светопредставление на Самбадроме, где в течение нескольких ночей проходит соревнование покруче первенства мира по фигурному катанию. Группы соревнуются за победу, приз за первое место - миллион долларов, программа включает проход каждой группы по бетонному коридору Самбадрома в течение отведенного времени, плюс/минус 5 минут - дисквалификация. Билеты на хорошие места стоят тысячу долларов. Билеты на лучшие места раскуплены навсегда. Группы начинают тренировку к следующему карнавалу после окончания предыдущего. В газетах сообщали, что у одной из женщин был нервный стресс, когда её отстранили от участия в карнавале: она была его бессменной участницей в течение 60 лет. В общем, всё - как у больших и даже больше.

Акулы микрофона радируют горячие новости миллионам взволнованных болельщиков.



Рядом с Самбадромом музей, где можно примерить костюмы, настоящие, с бразильского карнавала. И не очень-то хотелось, но нельзя же упускать такой случай. Костюмы неожиданно оказались тяжёлые, жаркие и неудобные. Как девушки на 30-градусной жаре в них приплясывают в течение полутора часов?



Единственный раз, когда мы встретили русских в Бразилии, однако они тоже все примеряли костюмы. Я понимаю, мой муж приколист и весельчак.. или это национальная особенность?



Вообще костюмчики прикольные, я потом увидела в парке павлина без хвоста и поняла, почему он такой, да они там все перья у всех повывёргивали.

Нечто похожее мы увидели на вечернем шоу:



www.psoranet.com



Из рассказа мужа:

К: Как бы были претензии на разнообразные жанры - африканские мотивы с тамтамами, карнавальные костюмы "только что с карнавала", танец в стиле драки (капозэйра), девочки, заводящие публику подпрыгиванием и помахиванием. Всё было забавно. И всё же публика не заводилась. Видимо, поэтому (не из-за хищного же поплёскивания очков и лёгкой небритости) одна из мулаток уверенно вытащила меня на танцплощадку, и там мы сбавали. Я примерно одинаково хорошо танцую вприсядку, семь-сорок и классический вальс, а тут еще и некая доза принятого накануне алкоголя дала себя знать, так что девица вырвалась из моих рук (и от моих ног), только когда я был уверен, что из сотни сделанных **N.** фотографий хотя бы одна получится.

Странно, что никто из туристов больше не танцевал, видимо, боялись выглядеть бледно на моём фоне.



Ну что, сбцаем по-бразильски на Старый Новый Год?
Веселого праздника,
Уайта.

Да, кстати...



16 января, 2013

Андрюха:

Пропил я, значит, прописанные мне БАДы. Ну что могу сказать? Толку - ноль. Плюс немалые деньги на ветер. Плюс неизвестно, не будет ли мне хуже от этих "чудо-препаратов". Этот их "Коралловый клуб", оказывается, обычный сетевой маркетинг, со всеми своими внутрисетевыми поощрениями и взысканиями. Продукция их очень сомнительного качества.

Про БАДы вообще хочу сказать словами большинства медиков - здоровому человеку гораздо полезней и дешевле будет правильно питаться, а больному необходимо грамотное лечение.

Ясно видно, что в "Коралловом клубе" и меня "обули" на немалые деньги. Или я сам обулся. Перед покупкой этой бурды в виде "коралловой воды" и пр. я не исследовал негативные отзывы, а зациклился только на позитивных - которые, к слову, как я мог видеть, высказываются в 95% на сайтах КК и их

дистрибьюторов. Все позитивные ответы на указанных сайтах написаны словно под шаблон: "такой-то продукт помог от псориаза", "у отца излечили рак с помощью... (можно любой продукт КК подставлять)", "брат вылечил артрит" и т.д. ...

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 7

17 января, 2013

В этом цикле участники форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) делятся краткими историями, рассказывают о достигнутых в разные годы ремиссиях, а также о предполагаемых, по их мнению, причинах обострений. Эта информация представляет значительный интерес, поскольку эффективность разных средств, методов, схем лечения во многом индивидуальна, к тому же особенности поведения (режим, диета и др.) в разные периоды имеют различные последствия. Сегодня - продолжение историй 2010 года, рассказывает участница форума ленивица.

Большое спасибо этому форуму! Я его перелопатила лишь наполовину, но на нём так много добрых людей, что ни спросишь - делятся советами, помогают.

Обсыпало меня капитально, решила я побороться с псориазом, попала на форум. Конечно, я немного ленивая, но зато упёртая. Муж мне не верил, мы с ним даже поспорили, я не люблю проигрывать. Расскажу, как я лечилась. Многие опытные в этом деле пишут, что нельзя хвататься за всё сразу, но я такой человек, мне нужны сразу результаты, а не через год, а то у меня стимул пропадает.

Начала я с питания. Исключила картошку и помидоры. Мясо ела раз в неделю (шашлык в кефире), спиртное или рюмка коньяка или два бокала вина - тоже раз в неделю. Попробовала клизмы, но мне они никак, сходила на очищение кишечника - только денег выкинула немаленькую сумму. Просто стала свеклу с утра есть с огурцами или на ночь кефир с черносливом. Долго пробивала кишечник. Помогло только с утра и на ночь стакан тёплой воды с глиной - пол-чайной ложки первую неделю, чайная ложка вторую неделю, на третьей неделе стала пить аллохол. Сейчас к аллохолу присоединила арбузы. Я вначале похудела на 4 кг, теперь их опять набрала, и слежу, чтобы больше не появилось.

Вечером делала компресс - оливковое и арахисовое масло, и так два дня. Затем компресс из цветков ромашки, сверху вата плюс плёнка, тоже пару дней. Затем настойка чистотела на спирту. Я её на водке делала 50% (настаивала 3 дня, хотя положено 7 дней), тоже пару дней. Вечером на кистях рук мазала камфорным маслом плюс сода (когда камфорное закончилась, применяла касторку). После ромашки хороший эффект получался. Но я её держала дольше, чем уксусную мазь, где-то 6 часов. Корки хорошо размягчает. На руках и на ногах на пальцах мазала смесью касторки и соды, плюс делала ванны с медным купоросом через день (4 столовых ложки на ванну). Потом чередовала ванны с содой и йодом.

Прошло 27 дней. Впервые за 10 лет я хожу в майке. Хочу сказать, что у меня было вначале и что стало сейчас — это небо и земля...

Треска, карибский вариант



19 января, 2013

Субботние невинные рецепты от Уайты

В декабре мне повезло с работой, а точнее - с отпуском, я смогла взять отпуск в конце года и фьють, улетела на остров Санта Лючия (Карибские острова). Цель, как всегда, была - отдохнуть и подлечить псориаз. Кстати, солнце на Карибах такое, что "сожгло", извело мой псориаз на 80% за 2 недели. При том, что я не сидела на солнце, а больше плавала в море. Но вернёмся к рецептам.



Буквально в конце нашего путешествия мы познакомились с поваром Оливером. Англичанин. Он только что открыл маленький (на 6 столиков) ресторанчик в Суфре Бей - городке, где мы останавливались последние 3 дня. Это было приятнейшее знакомство, одобренное великолепной кухней и отличным вином. Оливер долго работал шеф-поваром в известных пятизвёздных отелях, но в конце концов, как он сказал, созрел до своего бизнеса.

Поскольку Оливер только что открыл ресторан, он старается создать репутацию, дружески общается с клиентами, спрашивая о вкусах и готовя "под клиента". Например, я попросила рыбу и в ответ на предложение блюда из тунца была не очень довольна его выбором рыбы. Тунец? Довольно сложная рыба,

всегда суха, тяжёлая. Она, пожалуй, хороша только в сыром виде, суши, в общем. Что я ему с улыбкой и поведала. В ответ он засмеялся и сказал, что если мне не понравится, это будет бесплатно и он принесёт что-нибудь другое.

Вообще беседа с ним была обильно сдобрена шутками с его и нашей стороны. Он с удовольствием рассказал нам, что был в Москве, в 90 г. Как он сказал - поехал за своей девушкой ("I was chasing the girl"). Она получила работу в "Таймс" освещать Россию, и он поехал вслед. С удовольствием произнёс: "Спасибо, привет, холодно" и что-то ещё. Рассказал, как обменивал джинсы на что-то там, прожил полгода, захватив зиму. Был впечатлён посиделками и атмосферой "тусовок". В общем, мы славно пообщались, когда ресторанчик уже закрылся.

А вначале был тунец. Ну что сказать, великолепно, честно-честно - никогда не ела такой рыбы. Как сказал Оливер (у него поварской опыт больше 20 лет), местные повара имеют тенденцию "убивать" мясо и рыбу в процессе готовки. Т.е. пересушивать. Туна, что он приготовил, была подана в небольшом количестве горячего бульона и была немного сырая внутри, самую капельку. Именно эта капелька "доготавливается", пока ешь рыбу. Ах, изумительно... Не думаю, что я когда-нибудь ещё встречу повара такого уровня. Попутно были поданы мини-закусочки, в перерывах между основными блюдами. Тоже шедеврально.

Под впечатлением рассказов Оливера и была приготовлена треска. Итак, главная цель - "не убить". Треска, как и тунец, довольно сложная рыба. Нежности в ней никакой. Пахнет "рыбой" больше, чем другие, в смысле запах трески довольно тяжёлый и стойкий (на мой взгляд). Покупаю я её из-за того, что треска здесь одна из редких рыб, не искусственно выращенная - натуральная, а потому и полезная. Любить эту рыбу трудно, но... как-то надо её готовить, и несколько приемлемых вариантов я уже нашла.

(Вариации на тему "Рыба тушеная с луком" от Милены, cook_talk.com)

Рыба - около 700 граммов (филе)

- * Лук - две крупные головки
- * Лавровый лист - 6 листиков
- * Душистый и чёрный перец - по вкусу. На мой вкус по 10 горошин
- * Соль
- * Оливковое масло - чуть-чуть
- * Вода - стакан как минимум

Рыбу очистить, порезать на куски. Лук порезать крупными кольцами или полукольцами.

На дно кастрюли налить немного оливкового масла и выложить слой нарезанного лука так, чтобы дно было целиком закрыто.

На слой лука выложите рыбу, предварительно смазывая каждый кусок со всех сторон солью. Добавьте специи.

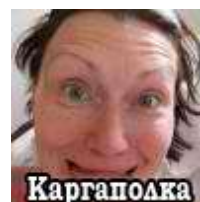
Осторожно добавьте воду и поставьте на огонь. Я ещё добавила специи, купленные в Санта Люции.

Примерно 20 минут тушите рыбу на среднем огне, под закрытой крышкой. Рыба должна быть чуть недоваренной, она дойдёт минут за 10, но уже без огня.



Хороших выходных!
Уайта

Да, кстати...



21 января, 2013

*

Позволю себе перефразировать великую Ф.Г. Раневскую: в каждом нашем теле сидит здоровый человек, но в силу наших мыслей, ему никак не удастся выбраться наружу.

Мы сами себе не даём ни малейшего шанса быть здоровыми. Ну, это я, конечно, обобщаю, но в целом по наполняемости наших поликлиник и больниц – наш здоровый внутренний человек в пожизненном заключении! И мы надеемся что всех излечит, исцелит Добрый доктор Айболит.

.....
Положительные эмоции могут вызвать развитие здорового сценария поведения клетки – ИСЦЕЛЕНИЕ! Влюбилась и вышла замуж – высыпания псориаза исчезли без следа.

ИСЦЕЛЕНИЕ – процесс медленный. Нельзя остро выздороветь – хочется, конечно, но так не бывает.

ИСЦЕЛЕНИЕ – процесс ОСОЗНАННЫЙ, т.е. мы должны ХОТЕТЬ выздороветь и ВЕРИТЬ в это.

ИСЦЕЛЕНИЕ и ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ – это процесс перемещения из пункта Болезнь и пункт ЗДОРОВЬЕ.

Не говорите - Я лечусь, говорите – Я ВЫЗДОРАВЛИВАЮ...

Подробнее - тема <http://psoranet.org/topic/6796/> .

О нетрадиционной медицине, целительских практиках и т.п.



22 января, 2013

... Когда мне или близким становилось "настолько плохо" (а это, увы, было), то последнее, что меня интересовало - это "литература по популяризации определённой идеи", альтернативные методы, недоказанные теории и целительские практики. Напротив того, меня интересовал Врач (с большой буквы), медицинский центр с самой передовой диагностикой и самыми новыми технологиями. И это не раз давало эффект, о котором только мечтать, потому что реальные шансы были невелики.

Я точно знаю, что это работает, я точно знаю, как это работает, и точно знаю, что если это не сработает, значит действительно сделать уже ничего нельзя и никакие шаманы тут не помогут. Поэтому всякие "методики", которые, может, даже и хороши в менее срочных и тяжелых случаях, приплетаемые к опасным для жизни и тяжёлым хроническим заболеваниям, действуют на меня как сильный раздражитель. Когда я вижу "больной Н. исцелился от Паркинсона отваром синей морковки в полночь", мне хочется придушить автора, простите.

Есть объективные факты, к примеру, инфекция лечится однозначно антибактериальной терапией, и никакие "голодания" её не исцелят, равно как и ничто другое. Ну плевать кишечной палке на всю эту нетрадиционшину, сидит она в мочевом пузыре, вызывая цистит, и хоть ты ешь или не ешь, пей отвар банок от кефира или нюхай пепел скорлупы грецкого ореха, ей на это на-пле-вать. До тех пор, пока не прилетит антибиотик. А за то время, пока будем альтернативничать, она будет плодиться, размножаться, жить-поживать, глядишь - и ещё куда доберётся.

Поэтому мухи и котлеты должны быть отдельно. Для ссадины на коленке сойдёт и подорожник, а для лечения надобно лекарство. Что касается псориаза - да, не отрицаю, и не отрицал, положительное действие вполне может быть, почему бы и нет, это не настолько острое состояние и даёт поле для экспериментов и поиска, тем более, что пищевая связь прослеживается. Но в тяжёлые болячки - лучше не надо с этим, это не панацея, как утверждают авторы [соответствующих] книг.

Псориаз у ребёнка 7 лет, наше лечение



23 января, 2013

Форум "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#)" особое внимание уделяет специальным случаям псориаза, его отдельным формам и стадиям, стандартным локализациям, возрастным особенностям (детский

псориаз) и другим состояниям - например, беременности и др. Так, существует целый раздел форума "Псориаз у детей" - <http://psoranet.org/forum/107/>, где имеется несколько тем, посвященных указанной проблеме. Сегодня участник форума **Апполинария Ляксевна** (Беларусь) рассказывает о лечении своего ребёнка, эта информация может быть полезна другим родителям.

Давно читаю форум, впервые пишу. Псориаз у дочки (7 лет) проявился в середине ноября 2012, в промежности, тогда у гинеколога подозрения были лишь на контактный дерматит, 2-3 недели пробовали разные ванны, мази, в т.ч. гормональные назначали. А потом высыпала ветрянка, вот после ветрянки дочку всю и обсыпало, на голове вообще корка была, которую она во сне до крови расчёсывала.

От срочной госпитализации дочери я отказалась. Ходила на работу, дочка - в школу, а утром-вечером у нас были все процедуры и назначения. Лечение назначили стандартное ("венгерская схема"- фолиевая к-та, глицин, неуробекс, глюконат кальция, эмульсия адвантан, парлазин, хофитол, ванны). В целом для дочки обыграла так, что ей даже интересно было лечение.

Через 1,5 месяца лечения мы "держим под контролем" высыпания на теле, правда, появляются новые. На голове - корки нет, покраснения и шелушения остались. Ежедневно принимаем ванны с оксидатом торфа либо с морской солью, после этого обмазываемся кремом Псомедис (Psomedis), в том числе на ВЧГ (по совету дерматолога, пока пробуем и наблюдаем). Фридерм Дёготь нам не особо помогает, попробуем купить ещё шампунь и бальзам той же серии Псомедис. Правда, у нас в Беларуси на лекарства/крема и т.д. цены намного выше (в 3-10 раз) и многого нет в наличии, в "столице"-то. Моемся натуральным сибирским мылом для бани, на форуме уже писали про него, тёмное в больших банках, даже голову пару раз мыла дочке - ИМХО неплохо, не сушит тело/кожу головы.

А вот с самым первым очагом в промежности у нас проблемы - после адвантана (2 недели мазали) всё было ОК, как отменили - постепенно всё вернулось. Потом врач назначила крем неодерм, сейчас постепенно отменяем и этот гормон, и вижу, что опять постепенно возвращается всё.. Пока пробуем переходить на крем Псомедис, посмотрим, что будет, поэкспериментируем с Псомедисом подольше, чтобы реально видеть тенденцию. Гормон постепенно отменяем.

Езжу я с ребенком к дерматологу "по прописке" и менять врача на именитых светил пока не собираюсь. Кстати, слово "диета при псориазе" у нас врачи не признают. Наша дерматолог хотя бы сказала - исключить острое и марины, приучать дочку к тому, что в будущем нельзя пить-курить, советует создавать благоприятную атмосферу, не нервничать, море-солнце, приятные эмоции. После приёма у неё я как-то и сама успокаиваюсь. Да и теперь мы с ней всегда смеёмся над моим напечатанным "графиком приема лекарств/ванн/процедур", она впервые такое видела. :)

Готовимся к поездке на море летом (минимум 21 день), по финансам Мёртвое море не тянем, для белорусов даже Турция и Египет — это не такой уж дешёвый отдых. Что самое интересное, до этого мы всё время по 2 раза в год отдыхали по 11–13 дней. Но Египет нам врач категорически запретила. Турцию - тоже сказала нежелательно, но всё-таки попробуем Турцию на 21 день (хотя она настоятельно рекомендует Крым). К концу лета может получиться и на пару недель в Крым свозить дочку. У многих её пациентов продолжительность ремиссии больше после отдыха в Крыму, чем от Турции, Греции и др. Сама она видит болячку "изнутри" - у её мужа псориаз и дочь с бронхиальной астмой; любит очень путешествовать, но с семьёй ради оздоровления ездит в Крым.

Перспективы при псориазе: не будьте безалаберны



24 января, 2013

Перевод статьи: [Wolf-Henning Boehncke, "Perspective: Don't be superficial"](#) (Nature, **492**, S55 (20 December 2012))

Тяжелый псориаз приводит к **рisku сердечно-сосудистых заболеваний**. Дерматологи должны рассматривать псориаз не просто как "поверхностную" болезнь, утверждает Wolf-Henning Boehncke.

Псориаз охватывает около 2-3% населения западного мира, так что можно сказать, что псориаз является распространённым заболеванием. Его отличительной клинической чертой является наличие чётко определенных красных чешуйчатых бляшек, которые могут распространиться на все части тела. Но влияние псориаза не ограничивается только проблемами кожи - он негативно влияет на психологическое и физическое благополучие - столь же трагично, как у больных раком, диабетом, артритом или любыми другими основными хроническими заболеваниями. Около четверти пациентов в конечном итоге получают псориатический артрит - прогрессирующее воспалительное заболевание суставов, которое вызывает боль и повреждения суставов и в конечном итоге приводит к инвалидности. Появляется всё больше свидетельств о связи псориаза с сердечно-сосудистыми и метаболическими нарушениями. Однако слишком мало врачей-дерматологов и врачей-терапевтов знают об этих системных нарушениях и знают, как бороться с ними.

Факты и доказательства

У больных псориазом сердечно-сосудистые факторы риска сравнимы с риском у тех, кто болен диабетом, гипертонией и ожирением - болезни, которые являются частью того, что называется метаболическим синдромом.

Хотя эпидемиологические исследования уже давно доказали связь между псориазом и другими проблемами со здоровьем, окончательное свидетельство повышенного риска заболеваний и смертности появилось лишь около шести лет назад. Этот эффект наиболее выражен для сердечно-сосудистых заболеваний, а также связан с тяжестью болезни: больные с тяжёлыми формами псориаза имеют более высокий уровень риска развития инфаркта миокарда, чем больные с лёгкими формами. Тем не менее, увеличение смертности не может быть связано просто с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Скорее больные псориазом, так же, как и больные диабетом, гипертонией и ожирением, являются частью группы больных с так называемым метаболическим синдромом. И этот синдром чаще встречается у больных псориазом, чем у людей, не страдающих этим заболеванием.

Доказательства того, что псориаз является независимым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, множатся. Эпидемиологические исследования показали по крайней мере 50%-е увеличение сердечно-сосудистого риска у пациентов с псориазом по сравнению с контрольной группой (без псориаза). Пациенты с псориазом имеют повышенные уровни биомаркеров воспаления и сердечно-сосудистого риска, таких как С-реактивный белок, причем, чем более тяжелые формы псориаза, тем выше уровень этого белка. Коронарные артерии больных псориазом чаще кальцинированы (и в более глубокой степени), чем артерии тех, кто не болен псориазом. Кроме того, аорты и периферические сосуды больных псориазом показывают признаки атеросклероза и являются значительно более жёсткими, чем у тех, кто не болен псориазом. Эта связь установлена только для тех пациентов, у которых наиболее тяжелая форма псориаза - пациенты, которые получают или получили системное лечение, прошли фототерапию, или прошли обширное

стационарное лечение. Пациенты с лёгкой формой заболевания обычно не имеют существенно повышенных факторов риска.

Хотя конкретные механизмы, посредством которых псориаз ухудшает сердечно-сосудистые заболевания, все еще в стадии обсуждения, сама связь точно установлена, и мы должны теперь подумать о терапии. Что врачи могут сделать сейчас, так это улучшить лечение пациентов с тяжелыми формами псориаза, обратив внимание на новые факторы риска.

Изменение врачебной практики

Национальный фонд псориаза (Американская организация, занимающаяся исследованием псориаза и информационно-пропагандистской деятельностью, базируется в Портленде, штат Орегон) попросил медицинский консультативный совет составить перечень рисков сердечно-сосудистых заболеваний. Этот перечень был опубликован в 2008 году, и включает в себя несколько простых, но очевидных пунктов: частота пульса, артериальное давление, проценты липидов крови и глюкозы в крови, равно как и индекс массы тела. Эти факты доступны любому дерматологу.

Но не только дерматологи должны быть осведомлены о связи между тяжёлыми формами псориаза и риском сердечно-сосудистых патологий. Семейные врачи видят пациентов на более регулярной основе, и должны установить нормы для артериального кровяного давления и уровня липидов. Эти врачи должны понимать, что псориаз предрасполагает пациентов к сердечно-сосудистым заболеваниям. АД 140/90 мм рт.ст. является допустимым у пациентов, единственными факторами риска которых являются курение и ожирение. Однако, если этот пациент также страдает тяжелыми формами псориаза, артериальное давление должно быть 120/80 мм для получения сопоставимого сердечно-сосудистого риска. Кроме того, как и в случае артериального давления, уровень липидов должен более строго контролироваться, если у пациента более высокий фактор риска.

Остается открытым вопрос, существует ли патогенетическая связь между псориазом и атеросклерозом, или долгосрочная системная терапия может привести к снижению сердечно-сосудистого риска. Врачам не нужно ждать ответа на этот вопрос. Дерматологи должны начать оценку больных псориазом на предмет сердечно-сосудистых факторов риска, а врачи в целом должны принимать во внимание наличие псориаза при определении терапевтических факторов риска - таких, как артериальная гипертензия и гиперлипидемия. Невыполнение этих предписаний несёт реальную угрозу жизни больного.

Фото, цитаты, афоризмы



25 января, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Вильнюс. Вид с горы Гедиминаса, весна. Фото: Ina

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделю".
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#62

Myshka)

... мой организм отвык от жареного и жирного. Оливье с отбивными переваривать не хотел.

Aly187

Мнение о псориазе людей, у которых всего три пятнышка, и те на ж..пе -- меня вообще не интересуют

anudodova

... бляшечки значительно потемнели и стали, как мне кажется, недееспособны

Ina

В лесах есть волки, кабаны, ну двуногие разные бывают.

help

... думаю, что это происки китайцев, специально подсовывающих миру продукцию, заставляющую потребителей страдать.

Каргаполка

дерматолога совершенно не заинтересовал мой псориаз, ну есть и есть - как будто он невидимый. Решила, это - хороший знак! Скоро пройдёт.

kakandokalo

Пошёл бы этот псориаз куда подальше, уж больно много ему чести.. и солярий ему подавай, и пищу ему правильную будь добр, не проливайся алкоголем, не кури, кто он вообще такой? а?

Осетрина на гриле



26 января, 2013

Субботние невинные рецепты от Уайты

Сегодня мы заглянем на кухню 18-го века и приготовим классический рецепт рыбы на гриле.



Помните обед у графа Монте-Кристо?

"Вот, например, посмотрите на этих двух рыб: одна родилась в пятидесяти лье от Санкт-Петербурга, а другая – в пяти лье от Неаполя; разве не забавно соединить их на одном столе?"

– Что же это за рыбы? – спросил Данглар.

– Вот Шато-Рено жил в России, он скажет вам, как называется одна из них, – отвечал Монте-Кристо, – а майор Кавальканти, итальянец, назовёт другую.

– Это, – сказал Шато-Рено, – по-моему, стерлядь.

– Совершенно верно.

– А это, – сказал Кавальканти, – если не ошибаюсь, минога.

– Вот именно. А теперь, барон, спросите, где ловятся эти рыбы.

– Стерляди ловятся только в Волге, – ответил Шато-Рено.

– Я не слышал, – сказал Кавальканти, – чтобы где-нибудь, кроме озера Фузаро, водились миноги таких размеров.

– Так оно и есть: одна прибыла с Волги, другая с озера Фузаро.

– Не может быть! – воскликнули все гости в один голос.

– Вот это и доставляет мне удовольствие, – сказал Монте-Кристо. – Я, как Нерон, – *cupitor impossibilium* ведь вы тоже испытываете удовольствие; эти рыбы, которые на самом деле, может быть, и хуже, чем окунь или лосось, покажутся вам сейчас восхитительными – и всё потому, что вам казалось невозможным их достать, а между тем – вот они.

– Но каким образом удалось доставить этих рыб в Париж?

– Нет ничего проще. Их привезли в больших бочках, из которых одна выложена речными травами и камышом, а другая – тростником и озёрными растениями; их поместили в специально устроенные фургоны; стерлядь прожила так двенадцать дней, а минога восемь, и обе они были живёхоньки, когда попали в руки моего повара, который уморил одну в молоке, а другую в вине."

Стерляди у меня нет, но у меня есть осётр (стерлядь и осётр принадлежат к одному семейству осетровых), и у меня есть настоящий рецепт 18 века. Именно так повар графа Монте Кристо мог бы приготовить осётра...

Рецепт 18-го века

Приготовьте осётра на гриле целиком или разрежьте на куски толщиной около 2,5 см; посолите, замаринуйте в сладком соусе из оливкового масла и винного уксуса. Готовьте на умеренном огне, смачивая соусом из оливкового масла и уксуса (соусом в котором они маринвались) с травами петрушка, розмарин, тимьян. Подавайте с веточками розмарина. Другой вариант - замочить в соусе из сливочного масла и подавать с этим соусом, сбитым с кусочками лимона или апельсиновым соком.

Nott, John. Cooks and Confectioners Dictionary 1726, Art 149.

Рецепт 21-го века

400–500 г филе осетра (нарезать на куски около 2 см толщиной)

3 стол. ложки белого винного уксуса

1 чашка оливкового масла

2 веточки петрушки, тимьяна и розмарина

Соль и перец

Чуть посолить и поперчить рыбу. Приготовить соус, чтобы он закрывал рыбу. Мариновать стейки от полчаса (как минимум) до одного часа в холодильнике, перевернув один раз. Прежде чем поставите рыбу на гриль, отряхните излишки соуса и промокните рыбу сухим полотенцем.



Лучше всего делать на натуральных углях с сильным жаром, около 4 -5 минут с каждой стороны. Мне пришлось делать в духовке, увы - на дворе снег.



Маска Ами при псориазе волосистой части головы, опыт Куся



28 января, 2013

Среди участников форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)", а также и за его пределами, при локализации высыпаний на волосистой части головы большой популярностью пользуются так называемые маски **Ами**, имеющие ряд разновидностей.

Сегодня участница форума **Куся** расскажет о своём опыте применения одной из таких масок.

1. 20 лет назад у меня появилась первая бляшка на голове (как раз после химии), и ещё 5 лет я не подозревала, что это такое. Ещё 10 лет это всё блуждало по телу, меняя дислокацию. Видать, искало себе уютную квартирку. Остановилось на голове, копчике и немножко на ногтях, почти незаметно. Пробовала бетасалик - ура, всё ушло! Через неделю поняла, что гормоны - гадость: всё вернулось, и в 2 раза больше. До недавнего времени, года 3 назад, оно мне не так уж и мешало. Но теперь я редко показываюсь на людях

не в кепке. И так не особая красавица, а тут ещё... Залезла сюда после того, как муж предложил купить красивое платье, а я спросила, с какой кепкой его одевать. Жуть! Комплекс неполноценности налицо, что тоже здоровья не добавляет.

2. Первый раз пробую маску Ами с дёгтем - вонища редкая. Какой там уксус! От меня моя родная собака

шарахается, попугая закрыла, чтоб не отравить. Что будет, когда придёт муж?

Корочки сошли не полностью. Жжения не почувствовала, почесуха - как обычно.

Для основы использую маску "Биотон" из АТБ. Замечательная консистенция, как густой кисель -



Кстати, муж не сбежал. Сказал, что я пахну железной дорогой!

3. Ну вот, неделя прошла. Корона почти сравнялась с кожей лба. На голове под волосами полный ажур. Ещё проблемки за ушками. Кепочка сброшена. Ходила в гости, ловила себя на том, что пытаюсь не разрешить ветру сдуть челку. По привычке. А уже не нужно. Спасибо Вам, дорогие мои, за то, что вы есть. Спасибо, что делитесь опытом и по 300 раз нам, немножко ленивым прочитать форум, терпеливо даёте ссылки, вытираете слёзки и поддерживаете морально.

Ами, дай Бог тебе здоровья и счастья!

Итак, основное:

Маска: 1 ч.л. дёгтя, 2 ч.л. маски, 1 ч.л. репейного масла. Каждый день делать свежую!

Энтеросгель - 3 раза в день по 1 ст.л.

Коктейль успокоительный: Слить 1:1:1 настойки пустырника, пиона, боярышника. 1 ч.л. на ночь.

Да, кстати...



29 января, 2013

Aly187:

У меня друг (псориаз у него лет 20 или больше) на гормональных мазях сидит уже последние лет 10.

Правда, на стареньких мазях, не китайских ещё, каких-то целестодермах-дипросаликах (бетаметазон). Так

вот у него уже даже ногти разваливаться-отслаиваться стали. И на все мои уговоры слазить с гормонов не реагирует совершенно. Говорит, что лучше хоть лет пять ещё выглядеть поприличней (лицо и руки), а там хоть трава не расти. Но вот ногти... около половины их отслоилось примерно до половины ногтя. Как-то слишком резко всё это случилось.

Ещё раз о лечебной косметике при псориазе

30 января, 2013

Предназначением лечебной косметики при псориазе является уход за волосами, кожей головы, лица и тела - как в периоды рецидивов, так и во время ремиссий. Основная цель - повышение качества жизни для тех, кто имеет кожные проявления псориаза. В форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" эти вопросы часто обсуждаются ввиду их важности. Имеется и специальный раздел (подфорум) "Косметические средства, применение при псориазе" - <http://psoranet.org/forum/82/>. Сегодня своим опытом делятся две участницы нашего форума.

Juliko (Украина)

Подруга купила мне Крем-бальзам "Нафталановый". Написано, что лечебный, но сомневаюсь, думаю, что больше косметический.

Я читала о Нафталановой лечебнице, а тут услышала от подруги, что ей посоветовали этот Крем-бальзам, у нее тоже какое-то кожное заболевание, врачи ещё не определились с окончательным диагнозом, но лечат тоже гормонами.

Крем-бальзам "Нафталановый" [на основе нафталанового масла]. ТОВ "Еліксир", Украина, Днепропетровск. Серо-голубая коробочка.

Состав: циклические насыщенные (нафтеновые) углеводороды (57 %), ароматические углеводороды, азотистые основания (0,3%), нафтеновые кислоты: циклопентановые (до 1 %), соединения серы, микроэлементы: цинк, бор, марганец, йод, бром, литий, кобальт, медь и др., активные смолы.

Свойства: противовоспалительное, рассасывающие, обезболивающие, антимикробное, ранозаживляющее и др. У меня псориаз остался в ушах и в волосах, попробовала - увлажняет и смягчает хорошо!

Цена смешная - 20 грн за 75 мл, это около \$2

эредиано (Коста-Рика)

Псориаз впервые появился в 1999 году. По воле судьбы в это время уже был в Коста-Рике. Однажды, пообщавшись с индейцем, имеющим свой туристический бизнес, завязанный на экскурсии на плантации какао и продажей различных сувениров, и спросив у него, что это за баночки объёмом грамм по 30 с субстанцией, напоминающей застывший свиной жир, выяснил что это масло какао. Применяется в народной медицине для смягчения кожи, при проявлении различных пятен на коже и даже якобы для удаления растяжек после беременности. Жена сказала купить для неё. Взял баночку. Она стала использовать для себя, а потом забросила. Баночка стояла сиротски в ванной комнате. В это время у меня была довольно-таки большая бляшка на ноге, от неимения других средств стал пользоваться маслом для смягчения. Три недели - и кожа стала как новая.

В течение многих лет несколько раз были проявления (слава Богу, не на лице), так что масло стало для меня довольно эффективным средством. Можно сказать, что мне повезло, т.к. у всех разные организмы... хотя ещё одна женщина имела проявления на кистях рук, что было для неё не очень приятно во всех отношениях. Купила это масло - через два месяца получил весточку, что всё исчезло после регулярного

применения, а до этого в течение ряда лет московские дерматологи просто сосали из неё деньги. Возьмите на заметку, кто хочет.

Да, кстати...

31 января, 2013

Ingeborga

Не раз читала здесь же, на [форуме](#), отзывы о том, что *"когда не знал, что картошка-помидоры-клубника при псориазе вредны, то ел, и ничего. А когда узнал - псориаз реагирует на эту пищу"*. Или: *"ел-пил и ничего, а на диете посидел, после неё псориаз на всё реагирует"*. Я не считаю, что можно "законно" есть чипсы и пить пиво с удовольствием, и тогда за это тебе ничего не будет. Но... Если я верю, что чашка кофе по утрам мне необходима, она мне не вредит, а наоборот, помогает, то это так и есть. А если бы я пила кофе с чувством вины, с чувством нанесения себе вреда, то, наверное, мне было бы хуже. Как обычно, прихожу ко всегдашнему заключению, неизменному и неоспоримому - всё хорошо в меру...

Каргаполка

Какие прекрасные убеждения! Я с такими убеждениями ем сладкое (без фанатизму) и мясо (потому что надо для крови), думаю и верю, что мне это полезно! Ещё я точно знаю, что если хочется ничего не делать, то это надо "ничего не делать" - с удовольствием. А лежать на диване с чувством вины - очень вредно...



www.psoranet.org