

Опыт лечения псориаза на курортах с сульфидными (сероводородными) водами



1 января, 2014

Раздел Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых в нашем форуме содержит отзывы участников о различных клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и псориатического артрита. В нём приведены, на основании опыта форумчан, необходимые подробности и результаты лечения. Сегодня - отзывы и впечатления участников форума о лечении на курортах с сульфидными (сероводородными) водами.

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

При воздействии сероводорода на кожу происходит раздражение нервных окончаний, изменяется количество и активность в ней гистамина, ацетилхолина и других веществ. Это вызывает расширение мелких сосудов и, как следствие, интенсивное покраснение кожи, улучшение кровообращения в коже и подлежащих тканях: суставных сумках, хрящах, внутренних органах.

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

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

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

Мацеста

Эта бальнеологическая курортная местность расположена в Хостинском районе Сочи в 8 км к юго-востоку от железнодорожного вокзала «Сочи» в долине реки «Мацеста». Мацеста — месторождение сероводородных

источников, выходящие на поверхность также в долинах соседних рек Агуры и Хосты . Главный лечебный фактор Мацесты — сероводород.

VadAstrovsky

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

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

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

Теперь по порядку, как всё организовать.

1) Проживание.

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

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

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

2) Дорога.

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

3) Лечение.

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

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

В Мацесте много всяких разных ванн. Мне назначали сероводородные ванны (15 шт) и омовения головы (15 шт). Актуальную стоимость можно выяснить по телефону заранее. Врач беседует с Вами, выписывает направление на лечение, с ним Вы идете в кассу, оплачиваете и можно лечиться. Лучше в первый день

ехать пораньше, так как тогда первую ванну Вы примете в тот же день (возьмите полотенце).

4) Времяпрепровождение и досуг.

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

Стройняшка

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

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

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

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

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

Село Приморское, Абхазия

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

Надежда39

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

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

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

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

Вода не меняется, т.к. она вливается и выливается одновременно. Уровень воды отрегулирован. При мне ванну чистили 1 раз. Перекрывали воду и швабрами чистили той же горячей водой. Конечно, принимать ванну приятнее, когда в ней никого нет или 1-2 чел., но это бывает только утром. Первое время я ходила в 8 утра, а вечером бывает много народу, т.к. народ привозят автобусами — экскурсии. Тогда уже там очереди под душ и в 2-х бассейнах есть народ. Экскурсии в основном принимают грязевые процедуры, а т.к. под душем только 2 кабины с 4 струями воды, то получается очередь. Ванны отпускаются круглые сутки, никто не ограничивает по времени, но дойти до них без освещённой дороги проблематично. Поэтому вот в светлое время суток можно. На пляже тоже есть источник, но там вода холодная, мне это не подходит. Приняла 11 сероводородных ванн. Обострение суставов (небольшое) было после 9-й ванны. Странно то, что обычно оно бывает после 5-й или 6-й ванны. Кстати, так было не у меня одной. Знаю, что надо было бы продолжать принимать ванны до 12-й, но меня на большее не хватило... На последние ванны ходила уже вечером, когда идёт народ. Но там была такая свалка, что посещать это заведение уже не было желания. После ванны можно обмазаться грязью из ведра и, высохнув на солнце, обмыться под душем тем же горячим сероводородом. Но т.к. первые 2 недели было не жарко и облачно, то после горячей ванны стоять

на ветру и обсушивать грязь мне как-то не понравилось. На одной процедуре так и закончила. Стоимость грязевой процедуры 50 руб. За неделю до конца пребывания я всё-таки взяла мешочек с грязью за 100 руб. и обмазывала ноги и руки на пляже, что мне понравилось больше. И результат стал появляться на суставах. Псориаз в основном прошёл, но высыпания были в процессе лечения, да и сейчас появляются периодически. Загорела. Пожалела, что не уехала из Приморского после окончания водных процедур. Даже мне, привыкшей к одиночеству, было скучно...

Немиров, Львовская обл. (сероводородные ванны)

берлуг

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

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

Расположен: Самарская область, Сергиевский район, п.Серноводск, ул.Советская 63, в 120 км. от г. Самара. Общеклиматические условия курорта являются чрезвычайно благоприятными, с большим количеством солнечных дней, относительной сухостью климата, умеренной силой ветра. Основным естественным фактором лечения на курорте являются природные минеральные сероводородные сульфатно-гидрокарбонатные кальциево-магниево-сульфидные иловые грязи, добываемые на озере.

marat

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

Andrey.w: Раздражающие и провоцирующие псориаз факторы по личным наблюдениям



*В форуме есть важный раздел "[Обострения псориаза: причины и методы снятия](#)". По поводу причин, провоцирующих факторов (триггеров), ухудшающих состояние, запускающих рецидивы, сказано много. Участник форума **Andrew.w** суммирует личные наблюдения по этому вопросу.*

Не провоцировать:

- *перенагрузками - физическими и эмоциональными.
- *питанием.
- *алкоголь и табак (исключить нафиг) и лекарства - не мазать и не принимать стероиды (по возможности, конечно) и вообще никаких наркотических веществ.
- *переохлаждением и наоборот.
- *питаться умеренно и не переедать (желательно придерживаться диеты Пегано, например).
- *исключить кофе и чай с кофеином.
- *не есть полуфабрикаты, фастфуд и поменьше и избирательно питаться в ресторанах.
- *высыпаться.
- *ложиться спать до 24:00.

А также:

- *не расчёсывать (стараться), даже если очень чешется.
- *почаще смазывать проблемные участки хорошим увлажняющим и легко впитывающимся кремом.
- *регулярно мыться лечебными шампунями (без стероидов).
- *пользоваться витамином D (капли для головы, крем для рук).
- *вес не должен превышать пропорциональность роста (181 на 81, к примеру).
- *по возможностям, как можно чаще ездить на Мёртвое море и/или Средиземное (в период тёплого сезона).

Старался много правил не создавать, а только самые чёткие и необходимые (потому как прекрасно знаю - чем правил больше, тем сложнее их придерживаться).

Есть ещё заметки раздражающих и провоцирующих псориаз факторов, таких как климат! Климат - интересная тема, за которой наблюдаю. Предполагаю, что влажный климат влияет положительно.

Фото, цитаты, афоризмы. Итоги опроса на "Фразу года 2013", топ 20



3 января, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Утренник в детском садике. Мой Аладдин и Мальвинка. Фото: **Bezdna**

Итоги опроса на "Фразу года 2013", первая двадцатка

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

- 1 (победитель). **Bezdna**: Если я не выйду на связь, знайте - я зачесала себя до смерти...
- 1 (победитель). **Кивос**: Отзывы пока самые положительные, люди из могилы встают.

2. **Alex@**: Ещё месяц назад эротические фантазии дальше чем за поесть борщ не заходили.
3. **Уайта**: В ушах полный мрак...
4. **Aly187**: "У Вас есть запасная жизнь?" - **Matthew**: "Запасной нет. Пользуюсь той, что есть."
5. **A_112**: Съел я пару раз с червяками и думаю: веган я или право имею?))
6. **help**: Если бы инфекции просто так "гуляли" по организму от головы к жопе и обратно по всем органам, то первым сдох бы мозг.
7. **Alex1965**: Читая книгу Аллена Карра "Лёгкий способ бросить курить", я из 14-й страницы сделал самокрутку и задымил...

8. **Aly187**: И не стоит также путать оптимизм с идиотизмом. А так да - всё, что ни делает бог, всё к лучшему - и беззубая старость, и преждевременная эякуляция ...
9. **Elle**: И вообще, сделала вывод, что у меня очень красивая задница, потому туда все и въезжают...
10. **Bezdna**: Дед, научи какать каждый день с утра, примерно в 7.30.
11. **Stator**: ... русские мужчины разные, кто-то быстро спивается, кто-то нет.
12. **ddSat**: Ушёл в шоу-биз зарабатывать на жизнь задницей, передницей и скандалами.
13. **Aly187**: ... я когда с четырёх сторон загорал, а когда с шести-восьми сторон.
14. **Ais**: Мой организм, ожидая очереди в столовой за овощным салатом, чуть не накинулся на творожный сочник...
15. **Lenskiy**: Из мяса я ел рыбу.
16. **Yro**: В моих салатах главное не редька или там соус пикан, а торжество плюрализма.
17. **lamark**: История стандартная: ВРАЧ - ГОРМОНЫ - ОБОСТРЕНИЕ - ИНТЕРНЕТ - САМОЛЕЧЕНИЕ.
18. **iivan**: У меня псориаз на голове возник после того, как услышал свой диагноз от дерматолога...
19. **Mikhail Inq**: Народ подходил и с удивлением спрашивал: "Как Вы этого добились?". Я объяснял про строгую диету, и они грустные уходили.

Крем из тыквы и апельсина - рецепт Дж. Пегано



4 января, 2014

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

Интересно было готовить, но результат не сильно впечатлил, не хватило "нежности" во вкусе. Как мне кажется, апельсин был лишним...



Ингредиенты на 6-8 порций:

- 1 чашка тыквенного пюре
- 1/4 чашки фруктового сахара
- 2 ст. л. мёда
- 2 ст. л. замороженного апельсинового концентрата (не рекомендую)
- 1/2 ч. л. корицы
- щепотка имбиря
- щепотка соли
- 2 яйца
- 1 чашка низкокалорийного молока

Разогреть духовку до 350 F (175 C). Смешать тыкву со всеми ингредиентами, кроме яиц и молока. Отдельно легко взбить яйца, затем добавить в тыквенную массу. Затем добавить молоко, легко перемешивая венчиком. Разлить массу в 6 чашек. Поставить в кастрюлю или в миску, налить кипящую воду, чтобы чашки стояли наполовину в воде.



Запекать 45-50 минут. Остудить, потом поставить в холодильник, подавать холодным.



Приятного аппетита!
Уайта

Воскресный оффтоп: Кто как готовит яичницу на psoranet.org, #2



5 января, 2014

RedMen решил подшутить над участниками форума psoranet.org, но... недаром говорится: "в каждой шутке есть доля шутки". В каждом участнике он точно подметил его характерные черты.

Часть 1 - <http://psoranet.livejournal.com/209003.html>.



al-tmb2

Турбосуслик. Вечно спешит, поэтому яичница остаётся недожаренной.

Атташе

Пропагандируя протестное поведение, жарит яичницу на перевёрнутой кверху дном сковородке, обильно сдабривая её крепким словечком.

bayliner

Подражая Шахруху Кхану, готовит на парУ пацифистскую яичницу на масле гхи по рецепту Ранбира Раджа Капура "масала". ВСЕМ МИР!! PEACE! AWAARA!

Bezdna

Въезжает в куфню на чёрном хромированном Honda X4, украшенном аэрографией видами Владивостока. Жарит яичницу, руководствуясь известным принципом Михайлы Ломоносова: "Яйцам числа нет, сковороде - дна".

casper

Жарит яичницу на бульбе по-еврохохляцки, бацая фолк-энд-блюз-фьюжн на губной гармошке.

Джони

Джони не готовит яичницу. Яичница готовит Джони.

Elle

Войдя на кухню, на всякий случай замахивается сковородкой. Никто не пугается, потому что на кухне пусто. Рассеянно разбивает на сковородку подброшенную каким-то шутником Eihandgranate M39. Яичница взрывается и разлетается на "Маленькие кусочки Германии".

Genka

Случайно разбив в яичницу крокодиловое яйцо, проливает крокодиловы слёзы.

Gregory

Перед приготовлением яичницы показывает всем подписанную собственноручно уважаемым праотцом Адамом справку на древнеарамейском языке, гласящую, что *сия снедь вельми велелепная укуплена по наставлению Евину, иже кормивыя оного Адама в дни гладныя, да не усомнишася невъзгласи.*

глеб

Перед приготовлением яичницы тщательно записывает в специальный блокнотик вес, объём, питательную ценность, толщину скорлупы и окружность талии каждого яйца. Не найдя у яйца талии, со вздохом забраковывает его и достаёт из упаковки новое.

Ingeborga

Зябко поёживая острыми плечиками, подходит к плите и остро-колющим ударом кончиком ножа пытается разбить яйцо. Яйцо не поддаётся. Ранено вскрикнув, Ingeborga вставляет беруши и врубает Нирвану на 135 дБ. Яйцо разбивается точнёхонько в сковородку. На лопнувшие по неизвестной причине оконное стекло и плитку никто не обращает внимания - готовить яичницу куда интереснее.

konstantin

Крадучись и подозрительно озираясь, входит на кухню с увесистым баулом, достаёт и немедленно устанавливает антивражескую "глушилку". Вообразив яйцо агентом тайного мирового правительства, с наслаждением разбивает и меееедленно-меееедленно поджаривает его на огне.

LadyD

Готовит яичницу исключительно по четвергам из 8-9 яиц зараз.

Lady in red

Достаёт фамильную, бережно передаваемую из поколения в поколение, сковородку из чугуно-платинового сплава, инкрустированную фамильными же бриллиантами и драгоценными камнями.

Яичница, понятно, удаётся на славу, но от неё, увы, растёт попа, поэтому яичница отдаётся гостям.

McSure

По особому "монастырскому" рецепту замораживает яичницу в полярных льдах, приправляя её брусничным листом. Перед употреблением поливает настойками сабельника и мухомора.

nigenka

Жаря яичницу, вдруг с визгом выскакивает из кухни, поскольку углядела в ней существо в 15 см с рогами на голове и присоской с другой стороны. Взглянув на себя с другой биологической стороны, возвращается обратно, т.к. поняла, что это не просто глисты, а существа, вызывающие уважение.

Надежда39

Бочком входит на кухню и робко пристраивается в конец очереди. Очередь расступается, освобождая место у плиты. Надежда Семёновна отнекивается, но очередь улыбается и кивает головой. Стесняясь, Надежда Семёновна жарит яичницу по-сибирски.

Очередной

Жарит очередную яичницу исключительно из нечётных яиц, в очередной раз так и не ставших культурной достопримечательностью Европы.

tano

В строгом брючном костюме и расстёгнутой до третьей пуговицы блузке входит в кухню. Все яйца рассаживаются по партам и урок истории, посвящённый вопросу: что было первее, яйцо или курица, начинается. Неучи, дерзнувшие утверждать, что яйца курицу так учат, немедленно мановением указки отправляются на сковородку.

Vesna

Пьёт яичницу сырой - так её научила учительница по вокализу.

vilona

Жарит яичницу, босиком на стеклянном столе по капле вытанцовывая из себя депрессию.

Vinogradinka

Заказывает чартерными рейсами всякоразные яичницы из ЖЖ и всех ими угощает.

vist

Вышивает поджаренную яичницу крестиком.

глеб: "Если бы мне было плохо - рванул бы на Мёртвое море"



В журнале ранее уже было несколько материалов о лечении псориаза на Мёртвом море (ММ) - например, [здесь](#), [здесь](#) и др. Сегодня участник нашего [форума](#) .глеб отвечает на вопросы . Там, который ещё не был на ММ.

Там

Вот решил в первый раз рвануть на ММ. В последнее время обострения сбиваю с большим трудом, использовано 25535 мазей, от которых уже тошнит.. Поехать планирую в самом начале марта. Правильно ли я понимаю, что ехать на неделю - эффект будет минимальный? Или всё зависит от конкретного случая? Просто, прочитав последние 10 страниц - обычно встречается "14-21" день. У меня высыпания на лице и скальп. Больше нигде нет. Очистить лицо - и я буду доволен на 100%... С удовольствием послушаю ваши советы.

глеб

Там, если серьёзно, то Мёртвое море — это что-то волшебное. После июньского пребывания на ММ *PASI* с 20 упало до сегодняшних январских 3-4. И это после ряда осенних "осложнений". Ни один морской курорт ничего подобного не давал, всё возвращалось через пару месяцев.

14-21 день рождаются из факта, что на 7-10 день у многих бывает обострение, и только потом ремиссия... И с этим обострением можно вернуться в родные пенаты.

Я сейчас тоже рассматриваю другие направления, потому что хочется побывать и на других направлениях, но **голову даю на отсечение, что, если бы мне было плохо - рванул бы на Мёртвое море.**

Мочить скальп можно. И лицо тоже. Только чтобы вода не попала в глаза. По секрету скажу, что если положить голову в воду лёжа на спине, а потом встать на ноги, то вода аккуратно стечёт мимо глаз. Глаза недаром сидят глубоко под бровями. Те, у кого глаза торчат наружу - вымерли. :) И можно довольно спокойно дойти до душа. Но лучше сначала одеть очки для плавания. Хотя существует мнение, что просто соль без солнца бесполезна. Так что скальп лучше сбрить.

В условно холодное время можно купаться в бесплатно доступном бассейне СПА отеля. На рубеже февраля-марта днём будет плюс 23 ночью плюс 15 - наше северное лето...

На ММ я был всего один раз. В период жуткого нервного стресса и жесточайшего обострения. На ВЧГ стало возвращаться через два месяца. Медленно и постепенно. На шкурке тоже всё исчезло. Пара любимых пятен вернулись достаточно не быстро первыми. Сейчас вернулось процентов десять от того, что было до ММ. Можно сказать, что ремиссия полгода (правда, месяца три назад я прекратил есть паслёновые).

Многие советуют съездить второй раз, и может быть существенно дольше ремиссия. Хотя на ММ разговаривал с человеком, который ездит туда каждый год последние 20 лет (немец). Всё индивидуально...

Псориаз и рациональная эксплуатация своей тушки



8 января, 2014

*В форуме много раз возникали дискуссии о соотношении между необходимыми индивидуальными ограничениями в питании, образе жизни и - индивидуальным же - пониманием качества жизни при псориазе. Участник форума. **глеб** излагает свою точку зрения по этому вопросу.*

Человек уязвим. Более того - я уязвим. Понимание этого приходит в детстве и наполняется смыслом по мере взросления. Не опускаете пальцы в кружку с горячим чаем? Не трогаете угли? Не прыгаете с десятиметрового забора? Не водите машину со скоростью 200 км в час, хотя на спидометре ещё и остается приличное место? Не ходите три раза в день в Макдональдс? Не пьёте ежедневную бутылку водки?

А почему? Ведь другие это делают. И живут припеваючи. А? Но вы всего этого не делаете. Только едите всё подряд и набираете вес? Ах... у вас появился диабет, тот, который от пережирания? Так в чём же болезнь?

Если неправильно эксплуатировать свою тушку, она начнёт давать сбой.

Аллергия на пыльцу? - но конкретный человек вообще ни при чём. Это - болезнь? Нет. И это не болезнь. Почти любую тушку можно довести до состояния дискомфорта.

1) Знаем, как эксплуатировать? Да. Более-менее. Могут быть индивидуальные нюансы.

2) Соблюдаем правила? Да. В основном. На протяжении почти всего времени.

3) Живём спокойно. От кризиса до кризиса. От беды до беды. А вы говорите - кожа. Кожа занимает ровно тот процент времени, который мы ей уделяем среди прочих житейских невзгод.

Поэтому основной посыл сознания состоит в том, что "Я - индивидуален". И поэтому нужны **свои** правила в жизни. А здоровых людей в этом мире не существует. Хотя я знал парочку здоровых людей... до той поры, пока они не умерли.

Как справедливо было замечено, есть псор и есть - ПСОР. И не надо их путать. Читал, что до псор. артрита доходят всего десять процентов у имеющих псориаз... Притом статистика возникла тогда, когда вообще не было понятно, как себя вести.

Если люди внемяют наконец теориям о питании, то до псор. артрита будут доходить единицы. А остальным нефиг голову забивать, псориаз - проблема порядка прыщей на лице, т.е. косметическое неудобство...

Фото, цитаты, афоризмы



10 января, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Хиккадува, Шри-Ланка. Фото: А_112

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#109

Настя

Я, конечно, не Мурлин Мунро, но тоже очень даже ничего себе и общительная особа

глеб

Плохое самочувствие ведёт к дурным мыслям, а дурные мысли к плохому самочувствию.

Aly187

-- но Вы ж всё же и женщина -- и к протирке кухонной утвари генетически более приспособлена...

Myshka)

Да, пьянство - это зло. А дружба домами вообще неизвестно чем может закончиться.

vadiai

... главное, не останавливаться внутри себя.

Ганс

На майские праздники поехал на дачу, там я пил водку, а мою кровь с водкой пили комары.

Bady

... у меня мозг не крупный и извилин мало, штук пять, из которых три за еду отвечают, одна за секс и одна за работу.

Овощи (спаржа) на пару - рецепт Дж. Пегано



11 января, 2014

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

Ингредиенты на 2 порции

- 400 гр спаржи (или какой другой овощ)
- Уксус лимонный, или, возможно, мята / другие специи



Вымыть спаржу, отрезать жесткие концы, где-то на одну треть. Готовить на пару или в маленьком количестве воды под крышкой около 5-8 минут (в зависимости от овоща, который вы готовите)
Готовое блюдо сбрызните лимонным уксусом (по желанию), добавьте специй

PS. Мой опыт со спаржей: самое главное - спаржу не переготовить. Спаржа должна быть хрустящей, тогда она будет великолепна.

На мой взгляд, спаржа хорошо подходит как гарнир к рыбе.

Приятного аппетита!

Уайта

Воскресный оффтоп. Мой ПЕРВЫЙ раз...



12 января, 2014

В жизни всё когда-нибудь бывает в первый раз... Участники нашего [форума](#) рассказывает, как это было у них.

Первый развод на деньги

Тереза

Вспомнился первый развод на деньги. Было мне 15 лет, я приехала к бабушке в гости в Краснодар и с огромными деньжищами (10 руб.) пошла гулять по городу. На улице привязалась цыганка и начала плести какую-то хрень, уже не помню подробно что. Потом говорит, ты положи мне деньги на руку, потом заберешь, всё будет у тебя на виду. Ну я и положила. Тут она дунула на них и они исчезли. Я остолбенела, смотрю на неё бешеными глазами, слушая её бредни про кладбище, куда я должна прийти за деньгами конечно же ночью и понимаю, что меня надурили как последнюю лохушку. Тут она быстренько смылась, а я в трансе поплелась домой.

Первое применение бидэ

Уго

Как Уго первый раз употребил бидэ. Практически, по назначению. Был я в ту пору тинейджер, по-русски - старшеклассник. Грандиозные кубковые соревнования происходили на базе грандиозного пионерлагеря, точнее, конгломерата примыкающих друг к другу лагерей. Водопровод там был летний, с холодной водой, а горячая подавалась в особые пункты по графику, раз в 3-4 дня.

И вот возвращаюсь я с забега, в бараке никого, лишь старший тренер нервно курит на крылечке: "Где ж тебя черти носят, воду дали, отключат через 10 минут, бегом!". Мы рванули к моечному пункту. Дерг одну дверь - девки визжат, дерг вторую - девки визжат... Оккупантки. В конце концов нашли пустое помещение, "Санитарная комната" называлось. Там такие кафельные стены как на мясобе "Гастроном" а в центре стоит вот то сантехническое изделие с никелированной водоразборной арматурой. И в него подается чудная горячая вода. Уныло я понимаю, что мне придется сальную башку с модным хаером сувать типа в унитаэ.

"Этта чо за хрень, Георгиевич??" - "Бидэ, деревня, девкам подмываться...щас мы его наладим..." - и старшой умело отворачивает излив в сторону Звезды По Имени Солнце, и налаживает элегантный струйный фонтан. Вот в этом фонтане подобно Самсону из Петергофа мы и помылись, вполне удачно. А в следующий раз бидэ я увидел лет 15 спустя.

Первый раз за рулём

глеб

Помню как в первый раз один сел за руль после получения прав... Мда... У отца машины не было, так что никакого начального опыта не было тоже. Задача была доехать до заправки и залить бензин.

1. Почему-то было холодно и шел дождь. А когда учился было тепло и сухо. На ходу стекла запотели совсем со всех сторон и ничего не было видно вообще...какое то весьма приличное время пока не разобрался (на ходу) что это рычажки и как включить вентилятор...

2. Проехал на глазах у милиционера на красный... Но никто за мной не погнался..

3. Парковка у дома представляла собой резкий маневр с фактическим боковым ударом колес о бордюры... Самым вспотевшим местом в результате почему то оказалась попа...Уж точно - была в мыле) .

Года через три мне стало понятно, почему раньше на первые два года выдавали временные права с ограничениями... И ведь были правы.

help

Так получилось, что в своё время права нужны были срочно, а времени на получение не было. Потом "нужность" отпала не начавшись, а права остались. Предвидя момент, что когда-нибудь водить всё-таки придется, я честно попросил в автошколе прикупить к правам десяток уроков вождения. Просьбе удивились (вот идиот, права же в кармане), но не возражали. Следует отметить, что на день моего первого урока весь опыт вождения ограничивался несколькими случаями управления грузовиком и автобусом в ситуации

"сильно приспичило, что просто ..опа и деваться некуда", лет за 5 до этого. В остальном - "две ноги и три педали, ну и кудой там нажимать?" То есть не просто не водил машину, но и не представлял, как это происходит (общественного транспорта, такси, приятелей с машинами и конторского транспорта хватало). Прихожу, инструктор видит, что есть книжка на 10 уроков практического вождения. "Ну вот эта машина (новенькая "копейка" на стоянке, мордой к забору), держи ключ, выезжай и разворачивайся, я пока в сортир, а у выезда со стоянки подождёшь, я подсяду." Ходил он минут 15, этого времени с трудом хватило на то, чтобы отъехать от забора и развернуться маневром из 63-х движений. Но он-то этого не видел! А зря. Сел.

- Тебе точно удобно? Ты ж ничего в зеркала не видишь.

- Да я... это...

- Ладно, отодвинь сидение подальше, а то нос разобьёшь о баранку.

- Что дальше, поворачивать на площадку?

- Какая площадка, вот отмечено, что у тебя она уже закончилась, вождение по городу, 5 недель по 2 занятия. Можем сделать двойные, сократить время, чтоб тебе не таскаться сюда много раз. Как раз сегодня после тебя никого, так что у нас полтора часа. Поехали.

- Куда?

- Сначала на рынок, купить цветов, потом за женой в роддом, потом домой, потом возвращаемся сюда, примерно полтора часа и займет. (справка - это всё в разных концах немаленького города).

- Дак я же... это... ну, как бы, никогда...

- Не мозги, поехали.

На дворе стоял январь... (это к тому, что снег, гололёд, каша местами и прочие дорожные прелести зимнего города + участники концерта в шубах), при включении печки в "копейке" моментально запотело и замерзло всё, что только можно, приключение становилось интересным.

В общем, если сложить за это время все нарушения, меня, наверное, можно было посадить лет на сто тридцать. Родил помимо своей жены ещё и инструктор, а я реально понял, как можно за такое короткое время потерять килограмм пять веса, напрочь рассинхронизировать координацию, пережить длительное отключение мозга, услышать от всех остальных много интересного, о чем не пишут в книгах, узнать, что у резкий поворот руля на фоне нажатия не той педали на льду приводит к траектории под названием "улитка Паскаля" посреди рыночной площади (инструктор не выказал однозначного стремления запомнить подробности формулы), выслушать истерику его жены, переходящую потом в странный смех, что шанс доехать на такси был бы гораздо выше, не попасть потом долго сигаретой в рот и ознакомиться со скрытыми возможностями человеческой памяти (инструктор вспомнил все сохранившиеся в его ДНК слова, которые за 400 лет до этого изобрели его уральские предки). Новая машина не пострадала, хотя рваные раны на сердце инструктора насилие над ней, думаю, оставило.

В тот день я понял, насколько правильным было решение пойти учиться вождению..

Первый раз на горных лыжах

Уайта

Первый раз на горных лыжах. Дочка подросток уже взяла 10 уроков и накатала свой опыт, я же встала первый раз. Она меня сразу подбила на высокую гору на подъемнике, что-то типа "мам, это просто". Забралась и как-то слезла с подъемника. И вот я стою на вершине горы. Крутой. Внизу все такие маленькие, домишки, люди как букашки... У меня колени дрожат, что делать? Как спускаться? Страшно!! Думаю, черт с вами, сяду на попу и поползу вниз. Дочь уже где-то мелькает впереди. Я вздохнула, и на дрожащих ватных ногах поехала наискосок. Остановилась, сама не пойму как; переступила на лыжах в другую сторону, проехала. На 4 дорожке удалось повернуться уже не переступая. Один раз таки села на попу. Спускалась не меньше часа. Но в конце уже ехала как нормальный новичок, и к мужу подъехала лихо затормозив. Или мне так показалось, что лихо, но точно с поворотом и затормозив. К концу первого дня полностью

освоилась, а через пару месяцев прыгала с самых малюсеньких трамплинов (до метра высотой). Никогда на забуду, как дрожали ноги наверху.

Первый спуск в аквапарке

Ingeborga

Уайта напомнила мне мой первый спуск в аквапарке. Поднялись наверх. Очередь к нескольким горкам. У меня плечи немного обгорели, не хочется долго стоять, хочется скорее в воду. А вот к той горке, заметила я, ни одного человека, вообще никого, пойду я туда. И пошла. Села в круг, меня подтолкнули. Успела заметить обращенные на меня глаза толпы из очереди - восторженные, любопытные. А также глаза моей дочери, моей подруги и её сына - испуганные, удивлённые. Я так-то вообще трусиха. Дальше помню ужас, моё сердце выпрыгнуло, душа вылетела. Я кричала, я катилась почти летела - горка была высокая и почти вертикальная. Потом - тишина... под водой тоже показалось вечность прошла. В тот день я долго лежала в тени на лежаке и пила коктейли.

В другой день я выстаивала очередь вместе со всеми на другие горки.

Да, кстати... О диетах при псориазе



13 января, 2014

Участник [форума help](#) :

[Действие диет на проявления псориаза.] Однозначно положительного или однозначно отрицательного мнения до сих пор не сложилось. Участники форума не перестают пробовать разнообразные диеты вплоть до полного голодания. Результаты различны – от никаких до устойчивой ремиссии. Основная проблема в том, что комбинаций диет с прочими методами достаточно много, и поскольку проявления псориаза индивидуальны, то и предугадать заранее, насколько положительным будет результат, невозможно. Однако, положительное влияние изменений в питании, включающих в том числе и отказ от употребления ряда продуктов, отмечается практически всеми. Кроме того, существует ряд методик, например, известного Дж. Пегано (John O.A. Pagano), основной действующей частью которых является именно диета. Рекомендация – постарайтесь найти для себя связь определённых продуктов и псориаза. Попробуйте определить, как влияет питание на прогресс или регресс высыпаний, универсальной диеты нет, придётся пробовать и подбирать самостоятельно. Диета – хорошее дополнение ко всем прочим методам, способное существенно увеличить их эффективность.

Vladimir-MSQ: Семя льна - доступное средство, улучшающее состояние при псориазе

14 января, 2014

В форуме есть раздел ["Нетрадиционная медицина в лечении псориаза"](#), в котором участники делятся своим опытом применения трав, неофициальных (в т.ч. самодельных) мазей, разнообразных народных рецептов, соляриев, ванн и др. средств нетрадиционной медицины при лечении псориаза и псор. артрита. Сегодня участник форума Vladimir-MSQ делится своим опытом применения настоя семян льна.

После трёхлетней ремиссии осенью началось обострение - несколько небольших пятен на ногах. Пятна постепенно увеличивались, появлялись новые. Если теорию о повышенной проницаемости кишечника считать верной, то необходимо её (проницаемость) уменьшить.

Стал каждое утро принимать 2 чайные ложки семян льна (покупаю в аптеке, какие попадаются - Lini semina), которые заливал с вечера всегда небольшим количеством воды комнатной температуры. Запивал 2 стаканами тёплой воды (2 стакана воды утром за 30 мин. до завтрака, мой обыкновенный режим в течение многих лет). Примерно через месяц состояние кожи стало улучшаться. Сейчас вынужден прервать эксперимент, улетаю в Индию.

Может быть, есть желающие продолжить этот опыт? По моему мнению, это самый доступный, дешёвый и не имеющий отрицательных последствий метод. В качестве бонуса - кишечник начинает работать лучше, активнее.

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 20

15 января, 2014

Избранные сообщения участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня - истории уже нового, 2014 года.

watermelon

Мне 27 лет. О псориазе никогда не слышала, пока сама не заболела. Т.е. говорить о переданном по наследству заболевании говорить не приходится... Летом, примерно в начале июня, на голове появилось маленькое пятнышко, что-то типа болячки. Не придавала этому вообще никакого значения. Но корочка росла, а потом стали шелушиться уши, внутри. И вот тогда я начала читать-читать-читать... в определённый момент я поняла, что у меня именно псориаз, испугалась, пошла к врачу, и он мне поставил диагноз (но я уже была к этому готова) и начал лечение... чем бы вы думали? Гормональными мазями, растворами: белосалик,

локоид-крем на голову и тридерм в ушки. Все проявления исчезли через 1,5 недели. Как же я радовалась, но ремиссии не было, не успела я отменить препараты, как у меня появились новые очаги на голове, но соединились в одно большое пятно (было 1 пятнышко с двухрублёвую монетку, а стало пятно размером с ладонь), и появились мелкие капельки на лбу...

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

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

ttn

Расскажу свою историю. Псориаз появился в 7 лет. Это было в мае, я заканчивал 1-й класс. Была какая-то слабость, аж глаза слипались. Оказалось, простудился - нашли бронхит. Сначала хотели положить в больницу, но мама не отпустила. Прописали уколы и таблетки антибиотиков, лежал дома. Тогда-то и почувствовал какую-то болячку на макушке. Не сразу, но всё же пошли к врачам. Как таковой, диагноз "псориаз" мне не поставили тогда: то экземы, то что-то другое. Болезнь прогрессировала - волосистая затылочная часть головы была поражена, всё, что спереди - нет.

К 11 годам врачи всё же определились - псориаз. Ну что ж, лечить так лечить. Выписывали мне таблетки и мази. Делали клизмы, но после этого стало хуже. Болячки появились на локтях и коленях, внутри ушных раковин. Однако на туловище не было. Ещё за пару лет очаги распространились на голени обеих ног, предплечья.

В 14 лет впервые попал в ОКВД - нет, обострения не было, решили попробовать их методы. Не помогло. В 15 впервые попробовали солидоловую мазь, рецепт был найден в одной из газет. Помогало, но забросил. В 16 лет отправился в ОКВД. Снова без толку, но слабость я чувствовал ещё целый месяц.

В 17 лет было самое тяжелое положение - бляшки были на ногах, локтях, плечах и предплечьях, на лбу, за ушами.

Военно-врачебная комиссия признала меня временно негодным к несению военной службы. В 18 лет получил военный билет, решил, что надо получать профессию, и пошёл в ПТУ. Начал лечиться активнее - дипросалик очень помог, но только там, где кожа тонкая. На лице и видимых частях тела избавиться от псориаза удалось.

В 19 устроился на работу, поступил в институт на заочное отделение. Продолжил лечение карталином - результат прекрасный, ноги полностью очистились от бляшек, остались несколько небольших пятнышек на предплечьях. Конечно же, на работу душ каждый день, а это очень помогает избавиться от бляшек, чтобы нанести мазь на чистую кожу.

К 21 году у меня было лучшее состояние: чистые ноги, всего 2 бляшки на предплечьях и маленькое пятнышко на макушке. К сожалению, потом началось ухудшение. Сначала на голове, затем на руках. Лечение продолжал, но уже не так настойчиво.

Сейчас мне 22. Появились бляшки на тыльной стороне ладони, на левом локте и плече. Вернулись бляшки и на голени, на правое колено. Появились на бёдрах (примерно год назад там появились маленькие красные

точки). Появились на шее - как 10-копеечные монеты, 3 штуки. На лбу - тоже небольшие, но сильно заметно. На туловище - 1 небольшая и несколько совсем маленьких. Вот такое примерно состояние. Не пью и не курю. Вес нормальный (рост 175, вес 70).

Псориаз ВЧГ, уход от гормонов

16 января, 2014

В форуме есть тема "[Лечение псориаза гормональными препаратами](#)", где приведено много историй и наблюдений по этому вопросу. Участник форума [watermelon](#) рассказывает, как ей удаётся постепенно выбраться из "заколдованного гормонального круга"...

Читаю вас с июня, вот решила написать. Мне 27 лет. О псориазе никогда не слышала, пока сама не заболела. Т.е. говорить о переданном по наследству заболевании говорить не приходится...

Летом, примерно в начале июня, на голове появилось маленькое пятнышко, что-то типа болячки. Не придавала этому вообще никакого значения. Но корочка росла, а потом стали шелушиться уши, внутри. И вот тогда я начала читать-читать-читать... и в определенный момент поняла, что у меня именно псориаз, испугалась, пошла к врачу...

Он мне поставил диагноз (но я уже была к этому готова) и начал лечение... чем бы вы думали?

Гормональными мазями, растворами: белосалик, локоид-крем на голову и тридерм в уши. Все проявления исчезли через 1,5 недели.

Как же я радовалась, но ремиссии не было - не успела я отменить препараты, как у меня появились новые очаги, тоже на голове, но соединились в одно большое пятно. Было 1 пятнышко с двухрублёвую монету, а стало пятно размером с ладонь, и появились мелкие капельки на лбу...

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

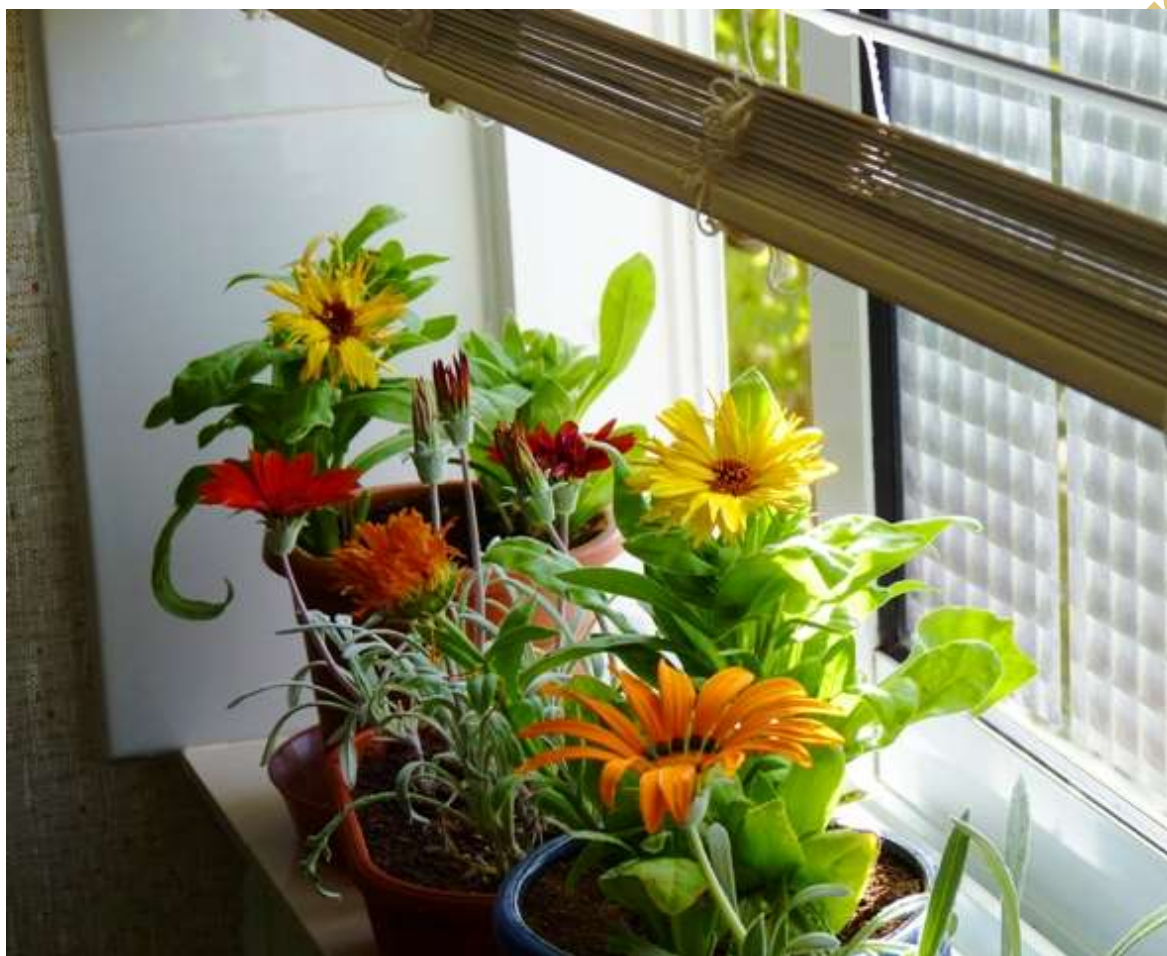
Прочитала на форуме про маску Ами, сделала - эффект неожиданный, пятно стало меньше, бледнее, но появились шелушки. Потом уехала в гости к родным, у них дома дёгтем вонять не будешь, поэтому купила себе пасту и шампунь Сульсену. И неожиданно - моё яркое пятно стало бледным после первого применения, но покрылось тонкой белой шелухой, которая стянулась просто. После второго применения пятно побелело и стало цвета обычной кожи...

Фото, цитаты, афоризмы



17 января, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Цветы, которые вырастил help. Фото: **help**, январь 2014

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#110

Ina

... мы иногда тут с умным видом пишем глупости, и некому об этом сказать

DJONI-07-61RUS

потом думаешь - для чего я пошёл, зачем узнал о себе лишнего... мама дорогая...

Alexsovna

Получим фи́га знает что, на фоне фи́га знает чего

help

... какие такие флюиды безголосый старый хрен в кислотно-зелёном кустюме испускает, что зал в экстазе, переходящем в культурный оргазм.

ddSat

Только по пятницам? А в остальные дни шоубизнесмены онанируют? Хотя да, задницу надо беречь..

Aly187

99,999999999 % происходящего вокруг нас мы не в силах увидеть вследствие крайней убогости нашего макро-зрения с оптической точки зрения

глеб

Псориаз - это такая штука, которую время от времени хочется полечить...

Меню при псориазе на 14 дней. День пятый



18 января, 2014

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

Наши переводы и наше исполнение рецептов из книги д-ра Дж. Пегано о здоровом питании при псориазе.

Примерное меню по Пегано. День пятый (перевод из книги Dr. J.O.A. Pagano, предыдущие см. в других выпусках)

Завтрак

- Овсяная каша с миндальными орешками (поджаренными в духовке) и/или немного меда. (2-4 ложки молока, если очень хочется)
- Свежий персик
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

- Свежие листья салата с кусочками тунца или отварной курицей / индейкой
- Салат из моркови и сельдерея
- Овощи (спаржа) на пару с лимонный соусом
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



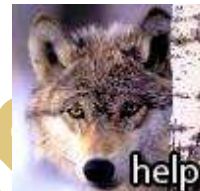
Ужин

- Рыба со шпинатом
- Яблочно-тыквенный суп
- Салат из листьев Романо, нарезанных свежих грибов и красного лука с лимонно-уксусной заправкой
- Крекеры / сухарики цельнозерновые
- Крем из тыквы и апельсина
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Между едой - разрешённые закуски. Не забывайте про 6-8 стаканов воды! (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан).

Америка. Ну, вот такая.



19 января, 2014

Эти фотки не объединены ничем, ни темой, ни географией, ни хронологией, ни стилем. Это часть того, что случайно выхватил объектив камеры из "американских" картинок, что-то на ходу, что-то из машины через окно, за что случайно зацепился глаз. Качество местами соответствующее, но, в какой-то мере, вот так я увидел Америку в тот раз...





WWW.P





www.p...



www.ps



www.ps



www.ps



www.p...



www.p...







www.p...



www.ps



www.p...





www.ps

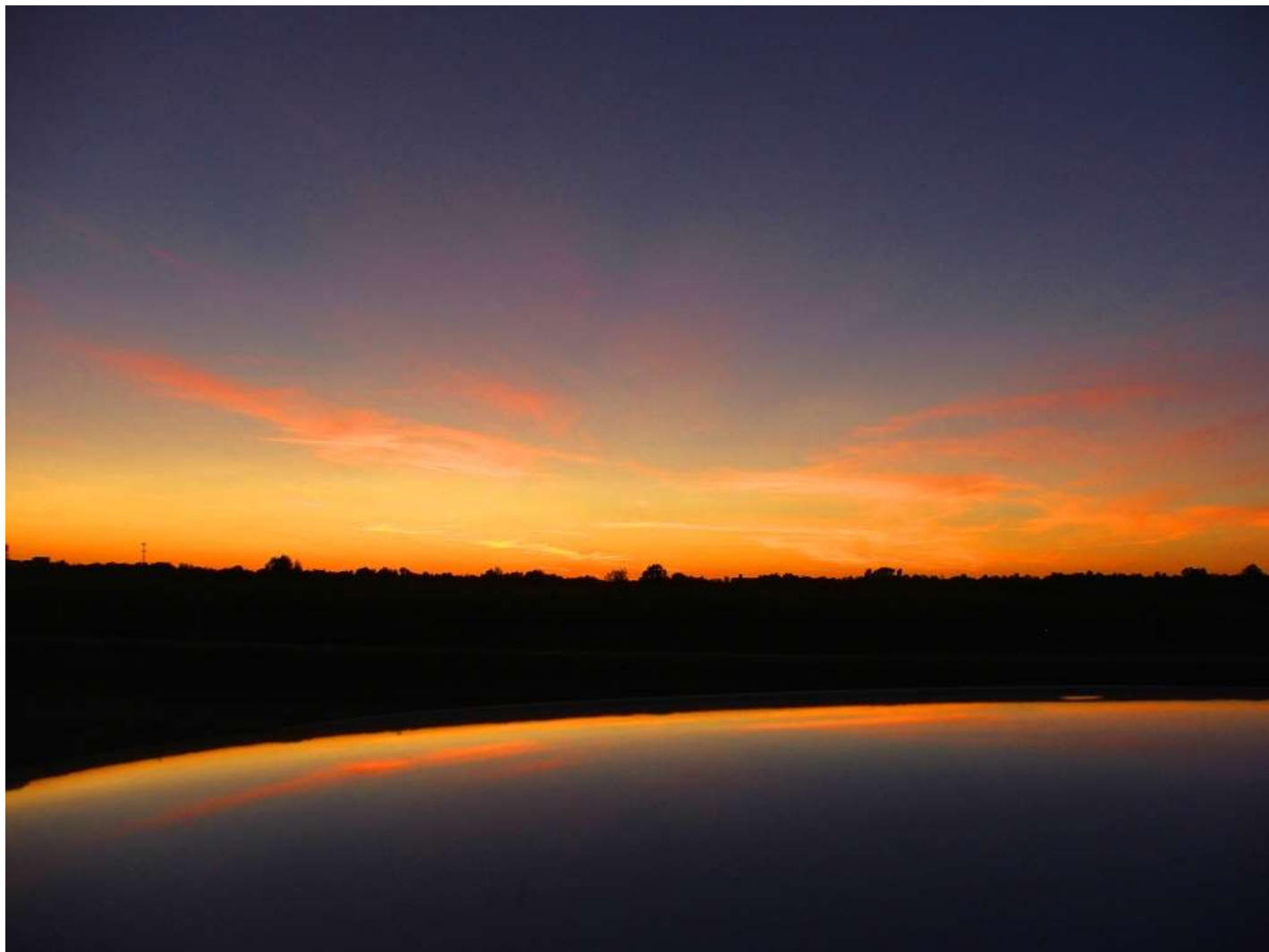


www.p...





www.p...



www.ps



www.ps





www.p



www.p...





www.p...







www.ps

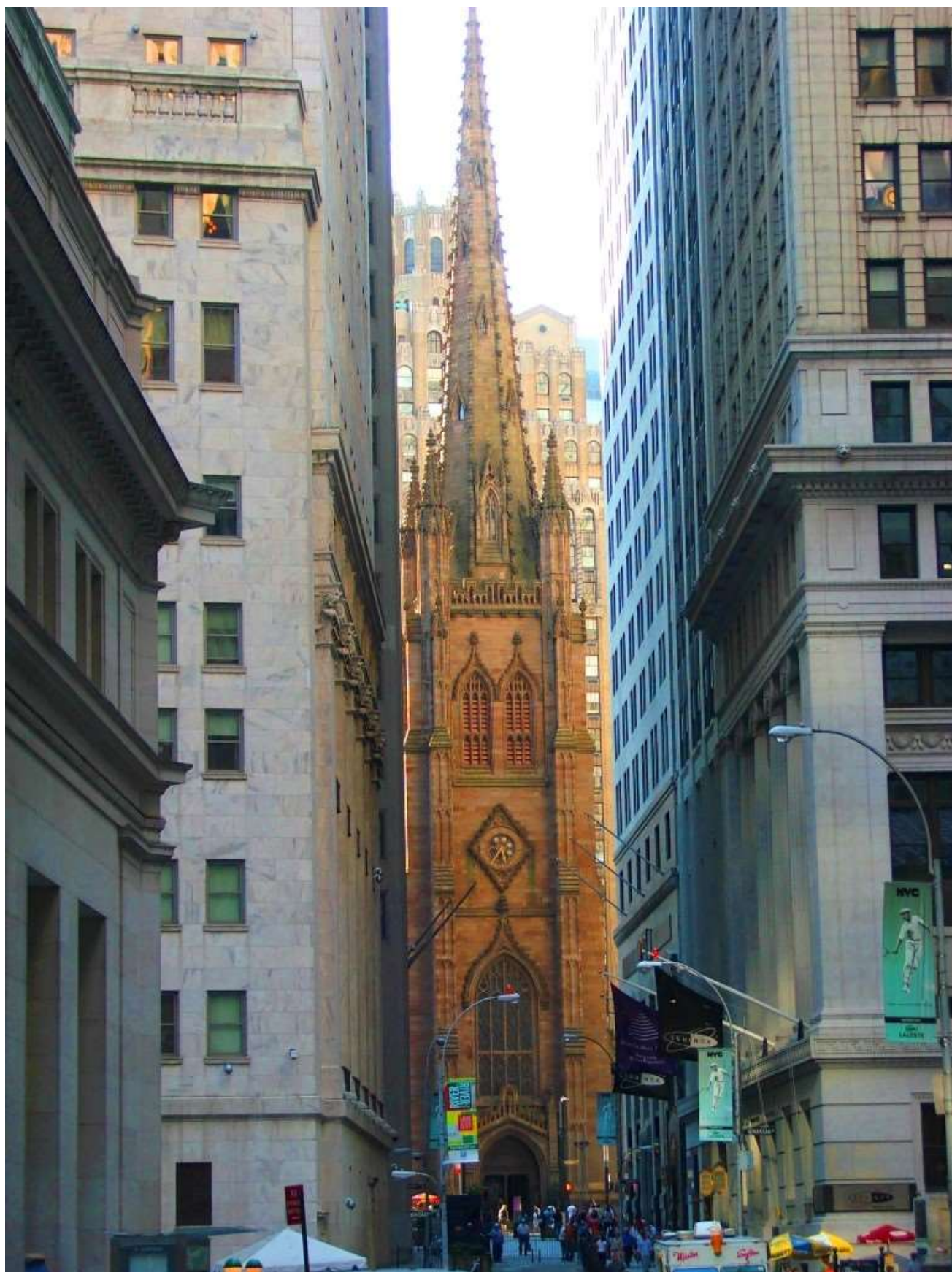


www.ps





www.ps





www.ps





www.ps



www.p,





www.pso



www.ps



www.ps





www.p...



www.ps



www.ps



www.ps

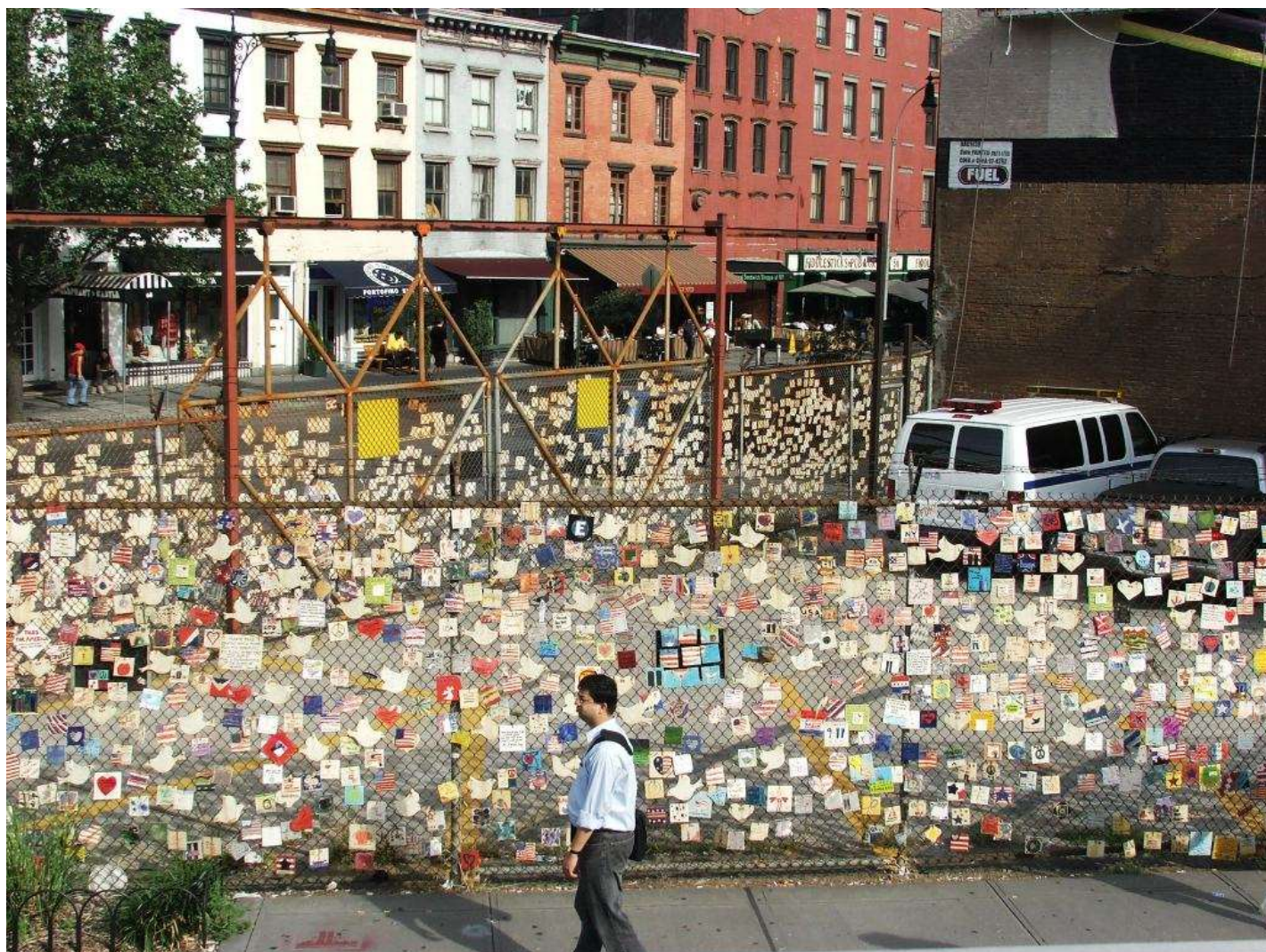




www.ps



www.p...





www.ps



www.p...







Псор. артрит, нередко встречающиеся вопросы



20 января, 2014

В форуме есть раздел "[Псориатический артрит](#)", где обсуждается всё, что связано с псориатическим артритом (ПА) - симптомы, диагностика, лечение, препараты, профилактика, прогнозы и многое другое. Участник форума **ddSat** отвечает на нередко встречающиеся вопросы у лиц, имеющих ПА.

Вопрос (**Tasha:D**):

... Не пойму, как лучше поступить - попробовать диеты, скипидарные ванны или всё же к врачу (боюсь, что посадят на метотрексат), а отзывы на форуме о нем как-то мне не понравились. Артритных суставов уже до

фига, оба голеностопа, иногда хожу с трудом, через боль, два пальца на правой руке, правое бедро и позвоночник (боли сильные по утрам и ночью). Полиса ОМС у меня нет, идти платно к кому попало и тратить то, чего не особо много, меня не устраивает... Надеюсь на ваши советы, что лучше сделать в моей ситуации

Ответ (ddSat):

1. Диеты надо не пробовать и не "сидеть", толку от временного сидения... ну только временный толк и будет, просто надо постараться питаться, как рекомендовано при псор. артрите.
2. Скипидарные ванны при переносимости процедуры применять, но надо понимать, что сами ванны - вспомогательное лечение.
3. Сходить к врачу, врач насильно не будет заставлять принимать лекарство, не представляю, как можно посадить на метотрексат.
4. Пожаловаться в Роспотребнадзор на работодателя, потому что лечить псориаз без полиса ОМС, а тем более псор. артрит, никаких денег не хватит.

К врачу желательно сходить [потому, что] хотя бы с его помощью определить динамику, что ждёт тебя в будущем. Бывают формы вялотекущие, просто долговременно побаливающие суставы, а бывают, что за пару лет все суставы крючит, разрушаются хрящи... в этом случае метотрексат меньшее зло, чем потерянные суставы. Разумеется, самолечение метотрексатом недопустимо.

Уайта: Мой опыт борьбы с диатезом у ребёнка



psoranet

21 января, 2014

Аллергия, диатез, экзема, атопический дерматит (нейродермит), псориаз... Несложные меры (профилактические и иные), позволяющие купировать кожные проявления и снизить риски обострений в перечисленных случаях - близки, а зачастую просто идентичны. Участник [форума Уайта](#) делится собственным опытом по этому вопросу.

Начать надо с того, что у меня была страшная аллергия, или точнее диатез, потом назвали аллергией, потом назвали нейродермит, но как ни называй, кожа была в плохом состоянии лет до 30. Поэтому, когда у моей дочки в годик заалели щёчки при непонятной причине, я пыталась сделать всё возможное, чтобы она избежала моей участи.

Мой опыт борьбы с диатезом у ребёнка:

- Проверить чистоту квартиры. Особенно важно отсутствие пыли. Убрать ковры по возможности, тяжёлые

шторы и пр. Частая влажная уборка и проветривание комнаты хорошо сказывается (на аллергичных заболеваниях, вдруг и при детском псориазе поможет...).

- Спать всегда на свежем воздухе, с открытой форточкой/окном. Даже зимой (одевать потеплее).

Исключения только на время простуд, но тогда хорошо проветрить комнату перед сном.

- Животные, особенно кошки, могут быть провокаторами, увы. Лучше исключить общение.

- Одежда - х/б, свободная. Открытая для лета (на всех плевать! Ребёнок важнее).

- Записывать каждый день, что ребёнок ест, попытаться найти продукты-провокаторы. У меня была в результате толстая тетрадь, куда я всё записывала, и неважно, что небрежно, главное - регулярно: что давали за день. Утреннее состояние кожи. И, если были резкие реакции в течение дня, то и их тоже. Кстати, сильные провокаторы давали реакцию через 2-4 часа (в нашем случае болгарский перец и помидор), слабые (в нашем случае виноград) - на следующий день.

- Исключить - шоколад, все сладости и консерванты. Для начала - поддержать на кашках (гречневая, овсяная, манная и пр). Овощи - только отварные типа капуста, морковь, цветная капуста, цуккини. Можно сливочного масла немного, чтобы вкусно было. Мясо отварное. Курицу отварную. Рыбу на пару или тушёную. Супы протертые. Творог (минимум сахара). Исключила бы болгарский перец, картошку, помидоры, баклажаны. Провокаторы у нас были болгарский перец (в любом виде), помидоры, яйца, красные яблоки, чёрная смородина (или красная?)... точно уже и не вспомню. Запомнила, что в результате ели только зелёные овощи и фрукты.

- Ванны перед сном. Делала холодные обливания.

- Прогулки "голышом" как можно больше. В трусиках и босиком по травке в парке или в лесу.

- Масло: смазывать сухую кожу (Baby oil).

- Сон побольше. Для этого надо днём ребёнка "умотать" на прогулках.

- Лето провела в сосновом лесу, опять же прогулки босиком, как можно больше.

- Хорошее спокойное настроение, ну тут мне просто повезло: я вообще спокойный человек и дочка пошла в меня, сложностей не было. Труднее, когда ребёнок эмоциональный и остро реагирует. Тут маме надо ещё дополнительные усилия делать, чтобы не сорваться и быть терпеливой, что нелегко.

Мы (моя мама была ещё более пунктуальной, чем я) вылечили дочку где-то за полгода, но отслеживали ещё долго, лет до 5.

Да, кстати... Как Rybulik сняла жестокое обострение



22 января, 2014

Участник форума Rybulik :

Последнее жестокое обострение удалось погасить довольно быстро (за 1,5 недели). Комбинация была следующая:

*Тиосульфат натрия — пила 1 раз в день разведенным с водой.

*Наружно — отвар из семян льна + крем Эплан. Ранее эти средства применяла, но отдельно, эффект был слабый. А в сочетании получился очень хороший результат.

*В конце недели добавила ванны с солью — 1 кг на ванну.

На сегодняшний день пятна плоские и розовые. Новых высыпаний нет.

Крем есть во всех аптеках и стоит 80-90 руб. Очень хорошо снимает воспаление, зуд, хорошо смягчает бляшки и убирает шелушения.

Лечение псориаза девясилом: плюсы, минусы, опасности



23 января, 2014

В нашем [форуме](#) некоторые участники применяют лечение псориаза с помощью настойки и мазей на основе девясила - наружно и вовнутрь. И в первом, и особенно в последнем случае необходимо быть чрезвычайно осторожным, лучше всего проконсультироваться у врача! Далее - ещё сообщения участников как о положительных результатах, так и о крайне неприятных осложнениях, наблюдавшихся при этом.

Luci:

У меня был псориаз на локтях, на одной руке ниже локтя, в голове на затылке, и в интимном месте. Перепробовала кучу кремов, которые мне выписывали, но они совершенно не помогали. И вот нашла этот сайт и стала читать. Почему-то меня привлек именно рецепт из настойки Девясила. Я настояла, как надо и стала мазать ежедневно пораженные места. Помимо этого, я пила его отвар. Хотелось верить в чудо, и я не прерывала свой курс 2 месяца и вот - псориаза у меня нет!

Вот рецепт: 250 г измельченных корневищ девясила залить 0,5 л водки, настоять 10-14 дней, периодически встряхивая, процедить эту массу через марлю. Мазать утром и вечером, при возможности и в обед. С интимных мест прошло сразу начисто, только надо осторожнее, водка все-таки. После такой процедуры можно смазать детским кремом. Чуть подольше сходило с локтей. С головы сошло за три раза. И не пользуйтесь гормональными мазями и кремами, лично мне это только навредило, псориаз пополз еще больше.

Russian flower:

Хочу поблагодарить всех, кто вспомнил о такой траве, как девясил. Правда, здесь упоминались разные способы его настаивания, но я попробовала тот, где надо 250 г корней залить 0,5 л водки. Честно говоря, при такой дозировке получается совсем ничего - корни всё впитывают. Я их тогда размалывала мелко (покупной помол размером с гречишное зерно, всю водку вбирает в себя) и заливала 750 г водки. Получается некрепкая настойка, даже с ранками пятна не сильно жжёт и не высушивает кожу. А теперь вижу, что я неправильно поняла, надо было 250 г стакан корней, но неважно уже. Я вообще-то не очень верила в результат, но он превзошел все мои ожидания...

Плюс ещё настой принимала (и принимаю), и это дало удивительные результаты. На лице всё исчезло, полностью очистился лоб и подмышки примерно за 25 дней. А все остальные пятна, а они у меня неимоверных размеров, стали бледно-розовые и тоненькие. Для меня это подобно чуду после такого продолжительного безобразия, что я имела...

В то же время к лечению девясилом надо подходить очень осторожно! Есть и такой опыт:

Денис87

У меня всё кончилось печально, лечение пришлось прервать... А очень жаль, т.к. девясил реально помогал. Я брал 100 г девясила компании Херес (рубленные корни в пачке). И заливал это 0,5 водки. Настаивать неделю, ежедневно взбалтывая/перемешивая. В общем, вся голова начала сильно печь/чесаться/болеть и покрылась кучей гнойничков. На аллергию мало похоже, зато очень похоже на пиодермию. Так что, как уже было сказано, будьте осторожны с девясилом, при появлении первых признаков дискомфорта лучше сделать перерыв или вовсе отказаться от него. Но для тех, кто не подвержен аллергии на девясил и прочим напастям, он реально может помочь. Это простой и эффективный способ борьбы с проявлениями псориаза. Но - опасный.

Василий.П

Хочу предупредить всех, кто делает ставку на девясил - БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ. Я пил настойку на водке (15 капель 2 р./д.) и мазался мазью (2р./д.), которую приготовил на внутреннем свином жире. Через две недели получил ужасную эритродермию, распухли ноги и руки, увеличились лимфоузлы и всё это сопровождалось сильным ознобом и зудом. Это было в первых числах октября 2013 г. Мой друг, врач-кардиолог, предложил срочно сделать плазмаферез. До 9 ноября он сделал мне 5 процедур. Параллельно кожу мазюкал (и сейчас мазюкаю) разными маслами и пил травяной чай "Псориаз №3". На сегодняшний день эритродермии нет, старые бляхи сошли...

xristina

Делала примочки из отвара девясила. Заваривала траву и ватку накладывала на пятна. Три дня часа на 2. Ещё пила отвар, тоже где-то 3 дня. Псориаз стал лучше, но так же, как и у Валисия.П, был отёк, рука распухла, здоровые места покраснели, кожа стала горячей. Потом на здоровой коже образовался ожог, начала сходить нормальная кожа. Псориаз ничем потом нельзя было недели 2 мазать, от всего становилось хуже, все ожоги мазала пантенолом. Это скорее всего аллергия. Всем с осторожностью применять! Попробуйте немного поддержать на здоровой коже, если нет аллергии, можно пробовать на псориазе...

Фото, цитаты, афоризмы



24 января, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Воспоминание о лете. Ласточкино гнездо, Крым. Фото: Vinogradinka

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

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

#111

Vinogradinka

... мне, которая терпеть не может любые виды физической активности окромя лежания на диване.

juceser

мне говорят дома, что я чешусь как собака, но я видел, как чешутся другие...

ddSat

... после пива ты много пукал и отравился своими желудочно-кишечными газами, отсюда и аллергия с псором (версия).

Aly187

... ближайшие сутки я проведу в тщетных попытках осмыслить значение и физический смысл выражения "ДНК кишечной микрофлоры у мышей"

Bezdna

... если ещё раз позволить себе такую разгрузку, то псор пустит корни прям на корню. Вот как пить дать, он прям ждёт, "Ань, ну выпей коньяка, ну выпей"...

Sphinx

Мысли о пенисе и его природном предназначении вообще не посещают - не до ерунды.

глеб

Это не талия... Это периметр бочонка в зоне пупка...

Карпаччо из свеклы



25 января, 2014

Рецепт от Хелпа: "Точно так же, как делается говядина-карпаччо, например, делается и сырая свёкла. Режется максимально тонко, как сумеете, или машинкой, если есть и не в облом её потом мыть, или тёркой-мандолиной, или острым-преострым ножом. Заливается маслом+бальзамик+травы+уксус+соль+перец+(опция) обезвреженный так же прозрачно наструганный лук, стоит часа 3-4, и становится замечательной закуской. Варёную тоже так можно, кто хруста не любит. Очень тонкой соломкой - в любой салат, хоть из травы, хоть "корневой".



Итак:

Режем. У меня тёрка специальная для корейской морковки, она же всегда служит для карпаччо из разных овощей.



Заливается маслом+бальзамик+уксус+соль+перец.

Я попробовала и для разнообразия добавила травку, распробованную в недавней поездке по Вьетнаму: lemongrass - сорго лимонное.



Посыпала немного мятой перед подачей. Вкуснятина...



Будьте здоровы!
Уайта

Маленькие кусочки Германии. Часть 3. Баден-Баден



26 января, 2014

Хочу рассказать об одном из моих любимых городов - Баден-Баден.

Это название, я думаю, знают в России каждый, так как Баден-Баден был традиционно излюбленным курортом для российской аристократии. Баден-Баден знаменит своими целебными горячими источниками, которые оценили и древние римляне, до сих пор сохранились развалины их бань.

Многие великие русские писатели бывали здесь, в том числе Ф.М. Достоевский, написавший здесь свой роман "Игрок".

Лично мне, очень нравятся уютные и спокойные (относительно, так как много туристов) улочки Баден-Бадена.





www.psc

Нетронутая войной архитектура.





Великолепный парк, в котором летом, под открытым небом, проходят концерты классической музыки.



www.

Фонтаны.



Знаменитые бани.





Сам город наполняет чувством спокойствия и умиротворения, хочется бесконечно бродить по его улочкам и как бы часто я в него не приезжала, всегда с удовольствием возвращаюсь сюда снова.



Опыт использования красок для волос Cassia и Katam при псориазе ВЧГ



27 января, 2014

В форуме существует раздел "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)", где рассматриваются такие средства и методы в лечении псориаза и псориатического артрита, как травы и др. органические препараты, солидоловые мази, метод Пегано, народные рецепты, ванны, бани, пчёлы, пиявки и проч.

*Сегодня участник **Dagny** (Германия) рассказывает об использовании красок для волос **Cassia** и **Katam** при псориазе волосистой части головы (ВЧГ).*

Мне 36 лет, псориаз примерно с конца школы и начала учёбы в университете. Точно уже не вспомню, начиналось как перхоть на голове. Должна сказать, что у моей мамы тоже самое лет с 18. За все эти годы я пробовала диеты, 10 лет не ела мяса и мясных продуктов (2 года назад опять стала, и псориазу было пофиг). Ну и все такое - мазилки, кремы и т.д. и т.п. Иногда успокаивалась и на месяцы просто забивала - только гормоналка, если совсем невмоготу.

Так мы и жили. Я и псориаз. В борьбе с переменным успехом. Правда, должна сказать, что я все эти годы красила волосы. Была и тёмной и светлой. Псориазу не нравилась светлая краска, он скукоживался, но куда не пропадал и через неделю опять вылезал. Примерно 2,5 месяца назад я задалась вопросом - натуральные краски для волос (по разным причинам).

Я живу в Германии, поэтому читала немецкие форумы и наткнулась на описание краски для волос (или, правильнее сказать - растения, которое используется как краска, в том числе и для волос). Примерно как хна. Но это не хна. Она красит волосы в тёмный цвет без рыжего или красного оттенка. Её смешивают с бесцветной краской (тоже растительная), чтобы немного разбавить тёмный цвет.

На форуме девчонки показывали фотки, цвет мне понравился, я купила и - вуаля - намешала кашу и нанесла на волосы. Три часа и смыла. Чтобы не вдаваться в подробности - цвет получился просто класс и что интересно - после этого у меня прошёл псориаз на голове. Хотите, верьте или нет. Говорю как есть. После первого раза - у меня всё прошло на голове. Даже моя бляшка на лбу (!!!), которую я лет 5 или 6 не могла вывести. Ну, думаю - временный эффект, такое бывает. Недели через три краска немного вымылась (я была обесцвеченная до этого, поэтому плохо держалась), я опять покрасилась. Через месяц опять.

Итог - на ВЧГ псориаз в ремиссии, причем глубокой, кожа очистилась. Бляшки с висков, лба, спины (!) и подмышек (!) ушли. На локте - сейчас стало примерно 0,5 см (было до этого примерно 4-5 см). За всё это время я не пользовалась вообще ничем больше (мази или пенки).

Пока не решаюсь этот эффект назвать "лечением", но мне это очень помогло. Я не знаю точно, помогла ли мне эта тёмная краска или именно бесцветная краска, я их смешивала. Я понимаю, что пока рано говорить о ремиссии или долговременном облегчении. Но вот уже пару месяцев без зуда и перхоти на одежде и подушке - для меня просто счастье!

Название этой краски (это просто высушенные листья, мелко перемолотые) - Katam (*Buxus dioica*) - красит в темный цвет! Cassia - *Cassia obovata* или *Senna italica* - её называют ещё бесцветная хна.

Надеюсь, кому-то поможет тоже. Буду очень рада. Всем - здоровья!

Вопросы и ответы: В каком возрасте обычно возникает псориаз?



28 января, 2014

Вопрос: В каком возрасте обычно возникает псориаз?

Ответ: Заболевание может возникать в любом возрасте с момента рождения и до глубокой старости. Однако псориаз "любит молодых", о чём свидетельствует тот факт, что у 70% людей с псориазом он первый раз проявляется (манифестирует) до 20 лет. Отсюда, исходя из вашего возраста, можете сами сделать

вывод о шансах возникновения у вас проявлений псориаза, учитывая наследственную предрасположенность (есть ли у родственников псориаз) и распространённость псориаза в 3-4% в среднем по всему населению.

chebick: "При псор. артрите через этап врачей каждый должен пройти..."



29 января, 2014

*В разделе [Псориатический артрит](#) форума обсуждаются симптомы, диагностика, лечение, препараты, профилактика, прогнозы и многое другое, относящееся к псориатическому артриту (ПА). Участник форума **chebick** высказывает своё мнение о путях лечения ПА.*

Псориатический артрит (ПА) — дело серьёзное. На форуме люди разные есть. Так, А_112 — веган, и из лекарств позволяет себе только половинку Найза при болях, живёт преимущественно в Индии, у врачей не лечится, доверяет себе.

Я же лечусь и возлагаю надежды на правильно подобранную базисную терапию биологическими препаратами, а некоторые применяют только физио- и санаторно-курортное лечение. Кто-то всё это совмещает. Каждый сам себе путь находит.

Я, например, не призываю лечиться так, как я, но считаю, что через "этап врачей" каждый должен пройти, это моё мнение. При этом узнать о болезни больше, в конце концов. ЛФК хорошо, когда не болит, а когда со слезами на глазах — оно как-то не очень... Тем более если псориаз не сильный, а суставной синдром сильный. Когда болит так, что после 20 метров хочется сделать остановку — это ненормально. Должны быть квалифицированные врачи и диагностика. Просто так пить обезболивающие вредно. Надо "прикрывать" желудок. И печень. А то можно и то, и другое угробить одними обезболивающими.

В основном у нас лечат правильным подбором базисной терапии, направленной на суставы (если псориаз на коже не сильно мешает жить). Обезболивающее снимает боль — т.е. лечение симптоматическое, но воздействовать надо на причину боли. Начинают с простых лекарств, если они не помогают, то переходят на следующие, потом на ещё более дорогие (биопрепараты, или ГИБП), но из-за цены позволить себе их может не каждый. Или получить бесплатно по льготе — трудно, но в итоге можно.

Я все этапы этих препаратов прошла и сейчас по льготе получаю лечение дорогое. Если хотите жить без боли, нужно пытаться что-то делать. Я лично настроила себя на то, что хочется пожить без боли, пока молодая, чтобы успеть поработать, понаслаждаться жизнью, чтобы я ходила такой походкой, чтобы никто не догадывался, что я вообще болею. Бывает разное, но в целом чаще бывает так, что никто и не догадывается.

Но лично у меня это — заслуга лекарств, так уж получилось. Самое главное — чтобы врач толковый попался. Если повезёт, то держаться его и не бояться применять назначения.

Всем — здоровья и удачи!

Да, кстати... О клинической эффективности БАД



30 января, 2014

Участник [форума Sphinx](#) :

Биологической активностью обладает океан соединений, а вот их клиническая эффективность при конкретных синдромах - это совсем другое дело. В цивилизованном мире уже несколько десятков лет принято её доказывать... БАДами стали те "витамины" или, точнее, минерально-витаминные комплексы и прочие спиролины, на испытания и регистрацию которых в качестве лекарств у соответствующего ООО "Малая Арнаутская" не нашлось средств, а того вероятнее, что и желания их тратить, потому что затраты сравнительно велики, а вот возможность доказать эффективность такого комплекса сомнительна для самого производителя.

В России даже то, что зарегистрировано как лекарство, не обязательно имеет доказанную эффективность. Примеров тому великое множество, один из самых ярких - Эссенциале. На вопрос "почему не проводите РКИ", ответственное лицо компании заявляет: "так это не требуется, вот и не проводим". Результат: Эссенциале применяют в СНГ и в ряде развивающихся стран, но не в Европе или в США.

Фото, цитаты, афоризмы



31 января, 2014

Галерея "Фото участников форума"



В Чикаго. Фото: Igor

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#112

Ingeborga

А нам кот сказал - не надо ёлок.

Bezdna

... себя не переделаешь настолько, чтобы быть кристально чёрстой.

Олег777

Библия - книга, где говорится о том, что нужно любить ближнего своего. А Камасутра - такая книга, которая показывает, как это делать практически.

juceser

Да уж.. Почему-то считается, что чем человек более больной, тем больше у него денег...

Леха

... кожник сказал, что гормоны - это зло и прописал мне дипросалик.

глеб

Алкоголь невозможно оторвать от закуски. И в этом одна из его проблем...

Тереза

Любовь не спрашивает разрешения, она приходит и ставит мозги в ракообразную позу.

www.psoranet.org