Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 143

2 января, 2015

Галерея "Фото участников форума"

Калуга. Попраздновали немного и притомились... Фото: **ариша**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#143

konstantin
... в салате оливье приятно спать. Хотя, если подумать, стойкие люди никогда не спят в салате, а только в десерте.

Ingeborga
Некоторым людям вообще нельзя жениться, потому что новое чувство, высокое и прекрасное, возникает у них раз в неделю, грубо говоря.

глеб
Если кору скользкого вяза засунуть в кислотостойкую капсулу от линекса и проглотить. Похоронят сразу или перед этим придётся помучиться?

Stator
Сегодня по радио говорили про кухонную утварь. Голос у ведущей был малость противный и я вдруг отчётливо представил, как родилось это слово. Поссорился муж с женой на кухне, хватает тарелку, запускает её в жену с криком: "У-у, тварь!". Ну или наоборот, жена бьёт мужа по голове сковородой - не суть важно кто кого.

ddSat
... мало ли какую гадость пчёлы могли на лапах занести, они-то лапы не моют перед тем как отрыгнуть мёд.

bayliner
Врач сказала, что ты до...б, мягко говоря, поэтому я не стал тебе это в личку писать, чтоб не расстраивать.

Львёнок
...заводить ли жену, если есть любовница, и что с ней (с кем?) делать дальше.

Воскресный оффтоп: Villeroy & Boch, часть 2

4 января, 2015

(Villeroy & Boch, часть 1 в пред. выпуске)

Продолжаем историю компании "Виллерой и Бок". Середина 19-го века примечательна в её существовании тем, что министр экономики Пруссии выбрал компанию для участия во всемирной выставке в Лондоне, где гости были поражены посудой, керамикой и декоративными изделиями из фарфора, сделанными по самым передовым на то время технологиям. До конца 19-го и в начале 20-го века Виллерой и Бок с триумфом участвовали во всех всемирных выставках, в 1876 в Филаделфии, в 1878 в Париже, в 1893 в Чикаго, в 1900 снова в Париже, в 1901 в Петербурге, в 1904 в Сент-Луисе.

Случай помог разработке новой технологии. Получив от археологов просьбу о помощи в реставрации мозаичного пола из керамики Римского периода, Юген фон Бок начал разработку нового материала,

www.psoranet.org

который должен был быть устойчивым к внешним воздействиям и достаточно прочным. Так родилась знаменитая "метлахская плитка", особенность которой - не терять внешнего вида многие десятилетия. Предприятие в Метлахе (Mettlach) получило название "Мозаичная фабрика", позже дополнившись ещё одним заводом.

В 1856 г. Юген фон Бок, который был уже четвёртым поколением владельцев, приходит к выводу о необходимости нового расширения. В Дрездене строится новый завод, нацеленный на сбыт в северную и восточную Европу. Продукция быстро завоёвывает признание, во многом благодаря компаниям по внутренней отделке помещений. Визитной карточкой дрезденского филиала становится знаменитое Дрезденское молочное кафе, отделанное вручную расписанной керамикой. До сих пор это одна из известных туристических аттракций Дрездена.
1870 год становится важным этапом в развитии "Виллерой и Бок", там начинается разработка и производство сантехники и туалетных приборов из керамики, которые тогда стоили недёшево и являлись предметами роскоши. В конце 19-го века, с изменением обычаев и понятий о гигиене, потребовалось большое количество санфаянса со свойствами, отличными от других керамических изделий, что привело к созданию нового направления в производстве и технологии.

1879 год - начало ещё одного нового направления - скульптур для наружного оформления зданий и ландшафтов. Профессор Александр Шмидт из Тюрингии возглавляет производство и, вместе со специалистами Виллерой и Бок, доводит технологию до совершенства. Соборы, замки, банки и другие здания до сих пор украшены изделиями выпуска того периода, нисколько не потерявшими за сотню лет своего внешнего вида.

В 1890 г. на "Виллерой и Бок" разрабатывают, изготавливают и укладывают мозаичный пол знаменитого Кёльнского собора, за пять лет изготовив 1300 квадратных метров уникальной мозаики. В конце 19-го века продукцию "Виллерой и Бок" можно встреть уже везде - от дворцов до больниц, от банков до театров (в том числе и в Большом театре). Компания берётся за всё, от массовой продукции до индивидуального дизайна. Прервёмся на этом и отправимся на выставку.

www.psoranet.org

www.ps

www.ps

www.p

www.ps

www.

www.p

www.ps

www.psora

www.ps

www.psora

www.ps

www.ps

www.ps

www.ps

www.pso

S
P

2

Вопросы и ответы: О диагнозе "псориатический артрит"

6 января, 2015

Вопрос (участник форума **Алекс**)**:**
Есть ли анализы, тесты, 100% трактующие, что это псориатический артрит (ПА)? Обычные ревмопробы отрицательные, но на основе того, что у меня псориаз, врач хочет влепить мне диагноз ПА...

Ответ (участник **help**):
ПА очень похож на РА (ревматоидный артрит), в том числе и по рентгенографии. Дифференцируют ПА по признакам:
- отрицательный анализ крови на ревмофактор (при РА - положительный);
- проявления псориаза у пациента или ПА/псориаз в истории его родственников;
- начало артритных поражений с мелких суставов (РА чаще начинается с крупных);
- "сосискообразные" пальцы (несвойственно при РА);
- поражение ногтей (вообще несвойственное при РА);
- деформация суставов.

Жидкий азот при псориазе - "псор. корона" и др. участки

8 января, 2015

В разделе форума "Разновидности псориаза и локальные поражения" сообщается о различных методиках и средствах, применяемых для устранения проявлений псориаза, локализованных на различных участках тела, в том числе на волосистой части головы (ВЧГ). Сегодня участник форума **Ingeborga** *рассказывает о своём опыте применения косметической криотерапии.*

Если бляшки на кромке ВЧГ ["псориатическая корона"] свежие, то может помочь жидкий азот.
Мне помогла всего лишь одна процедура "прижигания" жидким азотом в косметическом кабинете. Я была у косметолога-дерматолога, но думаю, что просто косметолог это прижигание тоже сделает. На застаревшие бляшки не подействовало.
А была я на обычной чистке лица у косметолога, просто разговорились о псориазе. Врач сказала сразу, что можно попробовать можно жидкий азот, но локтям, возможно, не поможет... "Прижгли" все бляшки - на кромке ВЧГ, на шее, на животе (эти все - свежие и небольшие) и на локтях. Пятнышки от ожогов потом сошли, осталась чистая кожа (ттт). Однако на локтях, действительно, не помогло. Давно это было, лет 15 назад...

www.psoranet.org

Комментарий help:
Подтверждаю. На только что вылезшие пятна заморозка действует. И ожог гипердозой УФ действует. А на старые - нифига, писал про это как-то. Вечером буду на новом пятне упражняться, пока не решил только, "огнём" или "морозом".

Тушёная курица с грибами - рецепт Дж. Пегано

10 января, 2015

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

Курица с грибами - довольно приятное сочетание, особенно если грибы "украшены" трюфельным запахом. В сентябре я была в Хорватии и там, в горах, мы купили несколько баночек с трюфелями. Трюфеля в масле и популярная трюфельно-оливковая смесь. Вроде бы там они специализируются на трюфелях, поэтому мы и купили сувениры всем и себе тоже.

Только одна малюсенькая проблема: если баночку открываешь, то надо использовать в течение 4-6 месяцев. А трюфелей надо чуть-чуть для запаха, так что мне надо поторопиться, чтобы использовать баночку за полгода. Вот я и вспомнила о рецепте курицы с грибами и повторила рецепт. Как же вкусно с трюфельным запахом, искренне рекомендую: а) поехать в Хорватию, б) полечиться в море на солнышке, в) прикупить баночку с настоящими трюфелями, ну и г) приготовить обычные грибы (шампиньоны) как изысканные "трюфельные", например этот рецептик!

Трюфельное масло тоже подойдет (но настоящие трюфеля всё же лучше!)

На 4 порции
3 куриных грудки, без кожи и костей, разрезанных пополам
4 ст.л. оливкового масла
щепотка тархуна (эстрагон)
Для соуса:
1.5 ст.л. свежих или мороженных грибов, тонко порезанных
1.5 ст.л. оливкового масла
2 ст.л. нашинкованного лука (шалота)
1/2 ч.л. тархуна
1 чашка куриного бульона без жира
1/4 ч.л. соуса «Kitchen Bouquet» («Heinz BBQ» или подобный коричневый соус для барбекю его вполне заменит, сойдёт и 1/4 ч.л. жидкого дыма — прим. перев.)
1 ч.л. крахмала

Разогреть масло в сковороде или небольшой кастрюле для соуса, и обжарить лук 3-4 мин. до мягкости, не до коричневого цвета. Добавить грибы, 1/2 ч.л. тархуна, припустить несколько минут. Отлить 2 ст.л. бульона, остальную часть и соус добавить в грибы, готовить на медленном — сильном огне, пока грибы не

станут мягкими. Отдельно смешать кукурузную муку и оставшийся бульон, вылить смесь в сковороду/кастрюлю, постоянно помешивая. Соус готов, когда начнёт загустевать.
Примечание. Вместо соуса, я использовала трюфельную смесь (1/4 ч.л.), но и трюфельное масло прекрасно подойдет.

Тем временем, разогреть гриль-духовку (имеется в виду, скорее всего духовка с турбогрилем, но, видимо, в обычной результат будет тот же, разница только во времени приготовления – прим. перев.), смешать оливковое масло и тархун, намазать мясо и поместить в гриль-духовку на расстояние 10 см. от нагревателя. Готовить 4 мин. с каждой стороны или пока мясо не приобретёт золотистый оттенок.
Примечание. Вместо тархуна можно и другую траву, второй раз я приготовила с итальянской смесью, там были разные итальянские травки. Хотя тархун мне показался изысканнее.

Соусом полить готовое мясо и подавать.

Уайта

help: Почему я не поеду в Индию

12 января, 2015

В форуме есть раздел "Нетрадиционная медицина в лечении псориаза", где участники делятся своим опытом применения трав, солидоловых мазей, разнообразных народных рецептов, соляриев, ванн и др. средств нетрадиционной медицины для лечения псориаза и псор. артрита. Иногда эти средства и методики оказываются сравнительно эффективными, иногда полностью бесполезными, а иногда и вредными. О лечении в Индии, об Аюрведе и прочем сегодня высказывают своё мнение участники форума.

help

У меня некоторое время назад было достаточно возможностей посетить Индию, как ненадолго, так и надолго, по работе. Но не возникло желания съездить даже на пару недель. Вернее, чтобы быть "политикалли коррект", в списке предпочтительных мест для посещения "чиста позырить" она находится за пределами второй десятки, скажем так.

Что до народной медицины, то да, я в неё не верю на 95%. Или 96. Оставшиеся несколько процентиков — это то небольшое количество растений, которое случайно стало основой для лекарственных препаратов... в позапрошлом веке. И до сих пор применяется любителями "натуральных препаратов". Ну да, валерьянка успокаивает, мята тонизирует, гвоздичное масло — это лёгкий антисептик, из алоэ получается замечательная газировка, а из белладонны можно изготовить замечательный "крышеснос". Но это мелочи, вполне заменяемые конвенциональными средствами. Остальное шаманство с поливанием головы топлёным маслом, прикладыванием подорожника к ссадине на коленке или рисованием йодной сеточки на спине, по моему мнению, так же далеко от медицины, как сапоги-скороходы от автобуса.

На вопрос о том, "почему же помогает?" есть простой ответ: масса заболеваний имеет психосоматическую природу, соответственно путей получения результата больше, чем один, начиная от бестолковых "физиотерапий" и заканчивая полубестолковыми рефлексотерапиями. На этом же основаны "бабкины заговоры", "дедкины травки", камлания с бубном, выправка ауры с накачиванием праной всякоразных чакр и прочие изгнания бесов. Ничего серьёзного вся эта малаховщина не вылечит, а для нехитрых состояний, что основаны на "самозагонах" и "нервно-паралитических причинах", может вполне помочь на время. Но от "настойки синего творога" ничем не отличается, трёхвековая игрушка на шнурке с изображением тюленя, заговорённая шаманом, будет иметь тот же эффект. Или не заговорённая, а изготовленная ящиками на усть-тырыдымском камнерезном заводе, но от шамана, который шаман с 9 до 5 по будним дням с перерывом на обед.

Нет, не хочу пробовать, ни забесплатно, ни даже если приплатят, ни шамана с дипломом, ни без него, уж звиняйте.

ddSat

A_112 - яркий пример того, что делает с человеком веганство, сыроедение и аюрведа. И можете даже не переубеждать меня в том, что индо-китайские народные медицины полезны для здоровья, что веганы и сыроеды прямо богатыри, ничем не болеющие, а пользователи томских солидолов никогда не болеют псориазом после его применения..

www.psoranet.org

Хотя, если отбросить рекламную шумиху вокруг всего этого, то вполне себе нормальная и индийская медицина, и китайско-тибетская, да и временами солидол можно применить. А умеренное соблюдение вегетарианства и поедание сырых фруктов и овощей принесёт пользу организму. Но без фанатизма.

Horka: Живу в Эмиратах, лечусь в России ("Истории ремиссий...", ч. 27)

14 января, 2015

Избранные сообщения участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" *о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня* **Horka** *рассказывает свою историю.*

Решила поделиться кое-какими результатами моего лечения в России. После курса лечения позапрошлым летом и возвращения обратно в Эмираты были улучшения. Где-то через пару месяцев стали все очаги потихоньку уходить... Ушло, конечно, не всё, но стало гораздо лучше.
Прошлым летом я опять прошла курс в России по той же схеме:
- Лазер на активные точки - 8 сеансов;
- Радоновая ванна - 8;
- Радоновая пещера - 5;
- Инъекции хлористого кальция в/в - 10 (по моим наблюдениям, он гораздо лучше, чем тиосульфат натрия, тепло такое приятное разливается по телу);
- Бактистатин - курс 21 день (очень понравились капсулы, действительно положительно влияют на желудок и пищеварение в целом);
- Омез курс (после проверки у гастроэнтеролога).

Параллельно сдала анализы на паразитов (отрицат.), простейших (отрицат.), сходила к эндокринологу (т.к. Элокомом продолжаю мазаться всё равно, пусть и в виде крема и 1-2 раза в неделю), она же прописала анализ на гормоны (всё ОК), сходила к гастроэнтерологу + ФГС (небольшие проявления гастрита, но ничего критичного).
По словам дерматолога, курс надо проходить раз в полгода, тогда и результаты будут соответствующие.
Что есть сейчас на теле? Высыпания на животе и спине, мелкие и немного, всё же форма как будто поменялась у меня с бляшечной на каплевидную. Пара пятен на руках небольшие. Не так ужасно, как было 2 года назад, но всё же на пляже неприятно быть в окружении людей. Опять же очень хочу слезть с Элокома - качество кожи ухудшилось из-за него, она стала тоньше в некоторых местах. И Элоком также провоцирует появление сосудистых звёздочек, которых у меня стало в разы больше за эти годы.
Что могу сказать: этот курс - помогает! Жалко, что нет возможности находиться в России подолгу...
Сейчас, находясь в Эмиратах по окончании всех праздников, решила снова попробовать диету Пегано и добить уже свои болячки. Буду также пить тиосульфат (в/в мне его тут колоть некому), курс Бактистатина (поддерживающий).

www.psoranet.org

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 144

16 января, 2015
Галерея "Фото участников форума"

Январь 2015. "Мои товарищи по спорту. А летом - велоспорт!". Фото: **Grace**

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

#144

Aly187
... это диета для развития и прогрессирования псора.

Ingeborga
Женатый мужчина должен иметь много достоинств, чтобы встречаться со свободной женщиной, а не думать одной извилиной.

www.psoranet.org

глеб
Смущает, что же будет с моими светловатыми волосами. То, что они покрасятся - ладно. Начну в пятницу, до понедельника все забудут, какие у меня были волосы.

A_112
Земля - это такой очень развитый терминал, как хаб-аэропорт. Души прилетают с разных мест.

dragon658
Тогда я был вынужден ещё раз лечиться в ЦНИКВИ ПУВА-терапией. Выйдя оттуда, я решил никогда не доверять врачам и использовать вместо них google, который, судя по моим экспериментам, оказался намного эффективнее.

Медведица: *Что подарить человеку, которого не знаешь?*
Львёнок: *Ну что-нибудь универсальное... Презервативы какие-нибудь.*

Афанасич
Когда я вижу красивую блондинку, мой мозг отказывается за что-либо отвечать.

Воскресный оффтоп: Куба

18 января, 2015

Небольшая подборка фотографий Кубы, пока ещё "без МакДональдса". Фотографии были сделаны из окна автобуса, который вез нас во "всё-включено" отель (2013 год). Каждая машина вызывала бурю восторга, такие машины в Северной Америке - это .. раритет! А на Кубе так, обычная вещь. 55 лет эмбарго. Картинка застыла... Поэтому у нас есть шансы посмотреть на 1960 год.

Кубинцы, вообще, изумительны! Добрые, общительные, веселые, живые! Ну и конечно, гордятся Кубой, ещё бы - маленькая гордая страна против Штатов. И последние 20 лет без богатой поддержки Союза. Но, чёрт с ней с политикой, я про простых людей. И про малюсенькую возможность заглянуть в 60-е.

www.psoranet.org

www.pso

Аэропорт. Трап, разумеется, прямо на землю, охрана есть (типа колючей проволоки), но кому она там нужна?
Толстенькие туристы идут к автобусам.

www.ps

Новое, современное, получастный собственник/ предприниматель. Вода, пиво, кола, всё по $1. Для богатеньких туристов, разумеется.

www.pso

Кабина водителя автобуса.

CUBA
Cuba
CRISTAL
Contributions to the driver will be really appreciated.
Les pourboires pour le chauffeur seront toujours appécies.
© www.psora.net

www.psora

Дороги. Всё ещё пустые, невероятно!

www.ps

www.psora

www.pso

Такси!!

www.ps

Н-да, а здесь (в Канаде) тебя бы оштрафовали за это! Но. Машина РАБОТАЕТ! Медленно, но едет!

www.ps

На окнах домов нет стёкол.

www.ps

Типичная улица. Решётки на окнах, отсутствие стёкол. Яркая краска. Папы заботятся о детях, влюбленные целуются в углах, бабушки / тётушки перемывают кости.

www.ps

Лошади, совсем как в 60-х - ещё есть и активно используются как транспортное средство.

www.ps

Ну и рай для "всё включено"

www.ps

Одна, на много километров. Правда, шли мы около часа, чтобы уйти от отелей.

Уайта.

Опыт применения софоры японской при псориазе ВЧГ

22 января, 2015

В разделе форума "Нетрадиционная медицина в лечении псориаза" *участники делятся опытом применения трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов и других средств нетрадиционной медицины при лечении псориаза и псор. артрита. Сегодня участник форума* **.-Inna-.** *приводит неплохо помогающий ей рецепт при псориазе волосистой части головы (ВЧГ).*

Прошел ровно месяц после того, как в ВКонт. встретила вот это:

"Очень хочу всем помочь! Псориаз ВЧГ лечится полностью за месяц легко. Просто надо самому сделать такой состав: покупаете в аптеке софору японскую, она продаётся в различных граммовых упаковках - 50, 100, 150. Вам нужно всего 200 г софоры. Пропустить еЁ или чрез мясорубку или, как я делал,

www.psora.net

измельчить в кофемолке. Главное, чтобы чёрные зернышки софоры (они очень твёрдые) промололись. Затем залить это бутылкой водки. Этот состав должен простоять 12 дней в очень тёмном месте, ежедневно нужно встряхивать. Через 12 дней лекарство готово.
Просите кого-нибудь смазывать корни всей головы . Спать можно, надев шапку или повязав платок. Если голову решили помыть. Как только волосы высохнут, смазывать опять. И так до полного излечения! Если у кого сильно много поражено ВЧГ, по сразу сделать две или три бутылки такого лекарства. Результат удивит. Лечит только голову!".

До этого мои голова и уши пережили много чего: масло, дёготь, кефир, сметану, солидол... Ну и, конечно, этот долгий путь начинался с гормоналки. В один прекрасный день чудо-мазь тридерм перестала помогать, и те места, куда она ранее наносилась, стали моей болью и печалью - ушки, за ними, по всей линии роста волос, а также затылок и всё, что там под волосами. Всю жизнь себорея, последний год отягощённая псориазом.
По моему мнению и опыту, каждодневное смывание масок противоречит самой их сути. Вроде увлажняешь и питаешь часами и тут же всю эту жирность смываешь довольно-таки активными в плане обезжиривания средствами.
Так вот, месяц юзаю голову настойкой софоры. Несистематично, а только на ночь или только дома.
Результат - ушли краснота, зуд, исчезло шелушение. Кожица в районе ушей и за ними стала гладкой. Ещё не полностью, и под волосами есть шелушение.
Да, я её ещё попутно и вовнутрь употребляю. И ещё в промежутках и периодически мажу мазью Миши-пчеловода (воск+прополис+масло).
Настойка липкая, склеивает волосы. При необходимости выходить в мир и в люди развожу настойку на глаз примерно 1:5 и брызгаю из обычного пульверизатора на кожу прямо под волосы. На волосы тоже попадает, но так как концентрация липучести снижена, то и эффект склеиваемости гораздо меньше - уходит при расчесывании.
Но зато во влажном виде волосы можно моделировать, как угодно, а после высыхания и расчёсывания на голове настоящая шевелюра. Да, вот ещё что - настойка софоры имеет цвет. И то, что соприкасается с волосами, например, белая шапка или капюшон - пачкаются.
Конечно, я не знаю, как долго продлится её действие. Но эксперимент продолжается...

Меню при псориазе на 14 дней. День восьмой

24 января, 2015

Не могла удержаться без вступления. День восьмой ничего вам не напоминает :)? Да-да, "День восьмой" Т. Уайдлера. Отличный роман. Уайдлер - один из тех писателей, которых можно перечитывать и находить что-нибудь новое, одновременно наслаждаясь повторением старых открытий.

"Если говорить о пище для ума, этот роман – роскошный шведский стол с яствами на любой вкус, изыскано приготовленными и не менее изыскано сервированными. Отбивная из отношений с родителями, пунш из чувства вины, пирожки с начинкой из мировоззрения, верований и неверия, фаршированный перец «отцы

www.psoranet.org

и дети», шоколадный десерт «Семья”. Странный я сделала вывод. Если вы счастливы и нашли своё место в жизни, то к чёрту всех тех, кто пытается объяснить, а то и навязать вам мнение, что счастье ваше - неправильное и жить надо по-другому." Увы, мысль не моя, но я готова подписаться.

Но вернёмся к нашему переводу. Мы на середине 15-дневного меню по Пегано!

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.*

Питание по Пегано

Примерное меню по Пегано. День восьмой (перевод из книги Dr. J.O.A. Pagano)

Завтрак

- Горячий бутерброд с сыром (использовать цельнозерновой хлеб и низкокалорийный сыр)
- Свежий виноград или черешня
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном
-

Обед

- Суп из овощей за 10 минут
- Макароны (паста) с петрушкой и чесноком
- Молодые побеги (фасоли и пр) и немного свежего мелко натертого пастернака
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

www.psoranet.org

Ужин

- Тушёная курица с грибами
- Зелёный горошек по-французски
- Морковка и сельдерей, приготовленные на пару со свежими или сушеными листьями мяты
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

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

zzizzu: Мой путь к выздоровлению ("Истории ремиссий...", ч. 28)

26 января, 2015

Избранные сообщения участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" *о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня* **zzizzu** *рассказывает свою историю и отвечает на вопрос о режиме питания.*

zzizzu

Я благодарна своему псориазу! Да-да, именно благодарна! Оценивая свой способ питания до моего решения стать красивой и жить без пятнышек, хочу сказать, что поедания конфет, пирожных и прочих сладостей килограммами привели бы меня на сегодняшний день к диабету, учитывая расчудесную генетику моего рода. Если бы псориаз уходил в одно мгновенье - привычка правильно питаться не сформировалась бы и всё вернулось бы на круги своя. Поэтому я поняла, что нужно ждать! **И каждому дается свой путь к выздоровлению: кому короче, кому длиннее. Но ждать нужно, действуя!**

Началось моё активное обсыпание после родов, во время кормления грудью. Читала на форумах, что многих мам хватает максимум до полугода кормёжек. Я своего малыша кормила полтора года. Обсыпало меня жутко! Да ещё и подключился псориатический артрит: очень болели суставы! Когда малышу был год, села на диету по Пегано, но без цитрусовых, поскольку пятна на них реагировали яркой раскраской. Семя льна, ромашковые чаи, клизмы, физ. упражнения и всё остальное, что рекомендовал Пегано. Через год похудела на 20 кг, но псориаз всё не отступал: видимо, буяли ещё гормоны, хотя новые очаги перестали появляться. В этот год пятна смазывала касторовым или оливковым маслом. Очень большие надежды у

www.psoranet.org

меня были на то, что перестану кормить грудью, нормализуется гормональный фон и пятна пройдут. Но чуда не произошло! Моя мама познакомилась с одной женщиной, которая рассказала, что вылечила дочку от псориаза соком чистотела. Мама сделала и мне такой сок, я смазывала пятна, произошли незначительные улучшения. Мазала я около полугода. Даже сейчас в холодильнике стоит стратегический запас. Гормональными мазями не пользовалась и пользоваться не собираюсь.

Сейчас я для себя открыла несколько важных моментов:
1. Очень хорошо мне помогает мазь календула: смазываю 2 раза в день - утром и вечером, уже несколько месяцев мажу.
2. Диету нужно соблюдать: картошку и все пасленовые исключить навсегда. картошку в борще заменяю тыквой! Причём варю борщик для всей своей семьи: если бы не сказала, что борщ без картошки - никто бы и не догадался!
3. Как-то пятна стали стухать после того, как мой традиционный завтрак овсянкой я заменила на 5%-й творог.
4. Нужно следить за почками и мочеиспусканием: если все ОК - пятна постепенно исчезают. Также заметила, что несколько приторных зефирин влияют на мою мочевую систему: какой-то дискомфорт, как при цистите, только без рези в конце мочеиспускания, и сразу яркие пятна!
5. Если вам не подходят какие-то продукты сегодня, это ещё не означает, что это навсегда: я сейчас уже спокойно ем апельсины и пью чай с лимоном, от которых год назад пятна активно краснели.
6. Хорошо, когда под ваш рацион перестраивается и ваша семья, здоровое питание полезно для всех. мой муж уже 2 года живет без колбас-сосисок-кетчупов-майонезов и прочей гадости.
Сейчас пятна с ног и с рук начинают сходить: очищается кожа в середине пятна, остаётся ореол, который постепенно исчезает. Надеюсь, к лету быть красоткой!

Львёнок
Расскажи подробнее о своём стиле питания. Может, расскажешь о меню?

zzizzu
Начинала 2 года назад. Поначалу очень жесткая диета: сидела на ней около года. Пегано, но очень жёсткий. Полный отказ от сахара и всего сладкого, мучного, в том числе хлеба. Ела только сухие хлебцы. Не переедала. Питалась по режиму, подстроилась под питание своего малыша. Утро: стакан воды - через 10 мин. семя льна - через 20 мин. овсянка на воде или 5%-й творог. Днём - стакан воды, через полчаса перемолотый супчик (варила порцию малышу, ну и себе заодно): лук, морковь, тыква, капуста и отварная телятина или домашняя курочка (грудка). И хлебцы. Полдник: вода, через полчаса банан или яблоко и морковный сок. На цитрусовые весь первый год сыпало. Ужин: вода, через полчаса гречка, ячка, артек и стакан кефира, 2 раза в неделю - яйцо. В промежутках между едой ромашковый чай - 2-3 раза в день. Полностью отказалась в этот год от чая и кофе.
За первый год, как упоминала ранее, минус 20 кг, вернулась к своим 60 кг. Рассосалась какая-то косточка (отложение солей) около основания безымянного пальца на руке. Самочувствие стабильно стало хорошим. Ушла сонливость (я сейчас понимаю, что её причина в переедании, организм концентрируется на переваривании свалившейся на него кучи еды).

Сейчас ем хлеб, бублики, сухарики. Фрикадельки или котлеты только паровые. Могу позволить дольку шоколада.
Пью чай с шиповником. Всего вода плюс чай - около 2 л. Еду не запиваю. Чаёк через 40 мин после еды. Алкоголь максимум 50 мл сухого вина на праздники. Ещё в жёсткий период на ужин яйца чередовала с форелькой на пару, ну и сейчас так же продолжаю, плюс сейчас иногда фрикадельки даже из свининки нежирной могу позволить.

www.psoranet.org

По динамике: до родов на локтях см на см, после родов около 20 процентов тела. Сейчас около 2 процентов. Без сезонных ухудшений-улучшений. Всё проходило постепенно. Улучшение состояния в данный момент связываю с предварительным очищением организма за весь период плюс мазь календула.

И ещё, наверное, нам это наказание дается для того, чтобы что-то понять-простить-принять-пересмотреть. **Потому-то этот загадочный зверь такой сложный и у каждого свой!**

Ещё пару мыслишек. Постаралась минимизировать в своей жизни всякие химикаты: посуду мою сухой горчицей (посудомойка имеется, но мне кажется, что она недостаточно выполаскивает). Стирального порошка (детского) стараюсь сыпать как можно меньше и всегда включаю доп. полоскание. Мылом пользуюсь дегтярным. Одежду стараюсь покупать из натуральных материалов. Ещё практически не употребляю таблеток. Если простудилась - стараюсь народными методами. Из таблеток в холодильнике живут пробиотики: Линекс, Хилак.

Да, кстати... Что напоминает борьба с псориазом

28 января, 2015

Участник. форума .**Львёнок** :

Борьба с псориазом напоминает варку супа в горящем доме. С одной стороны, надо дом потушить, с другой стороны, при этом суп, который готовится на печке, должен свариться. Надо и пожар потушить и ни в коем случае нельзя залить печку...

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 145

30 января, 2015

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org

"А я - жаба. Просто жаба." Фото: **help**

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

#145

глеб
.. кушал бады, каждый день ходил на массаж да ещё понос мне устроили. И я похудел(а). И помолодел(а). И вообще летаю как птица.
Очередной
Помню, во времена моей юности, это когда Джигурда и Леонтьев ещё нормальными были...

Aly187
... ничё кардинально не изменится в принципе -- если чему-то сдохнуть -- оно всё равно сдохнет.

глеб: *Или в Таиланд. Там мне тётка на ощупь диагноз простатит поставила. Хорошо, что до сих пор не проявился.*
Ingeborga: *А нечего всем давать на ощупь. И вообще, ты уверен что это тётка была?*

Ina

www.psoranet.ru

Объект любит, это понятно, он всё любит, что вредно.

морошка
Сколько сельдерея сжёвано, сколько я вытерпела дурацких травяных ванн, сколько часов пропекалась на крыше в Израиле, сколько одежды и мебели изгадила солидолом! А сколько осталось несъеденного! - шашлыки, копчёная жирная рыбка, сыры, мороженое, печёные баклажаны, грибы с картошкой, жареная печень с луком, наваристый борщ, пироги с капустой, торт Наполеон, тирамису, креветки на гриле, пиво...

Львёнок
Нормально на вкус, кора как кора.

www.psoranet.org