

Содержание

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 169	1
Воскресный оффтоп: Детское творчество	3
"Горки" в мыслях о жизни с псориазом	19
Да, кстати... "Чем меньше мазаться - тем лучше. Ещё лучше вообще не мазаться"	19
Кулинарная суббота: Салат из свежей тыквы с яблоком	20
Псориаз и рождение ребёнка, моя точка зрения	22
Об арбузотерапии ("арбузной" диете) при псориазе	22
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 170	23
Воскресный оффтоп: Убийство, которого не было	25
Да, кстати... "Псориаз питается твоим страхом"	51
Не знаю, что делать" - "Не вешай нос и не паникуй. Всё проходит, пройдёт и это"	51
Кулинарная суббота: Диетический плов от help	52
Вопросы и ответы. "Это обострение или наоборот?"	54
-Inna-: Итоги правильно подобранного комплекса мер	54
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 171	55
Воскресный оффтоп: Маленькая прогулка	57

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 169



1 января, 2016

Галерея "Фото участников форума"



"Неужели к нам такие Дед Мороз и Снегурочка придут... или это мы такие?" Фото: **Очередной**



"Украшаю ёлку, вот выудила из коробки. Это вам не какой-то Санта-Клаус, а самый настоящий Дед Мороз!" Фото: **Vinogradinka**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#169

Львёнок

Пришло начальство, поздравило, выпило рюмку и ушло.

Jumla

Хотелось бы сказать самое главное, да не нахожу слов.

-Inna-

Будучи псорозависимым, согрешить с гормоналкой, кофе или мандаринками случается у многих.

Очередной

У Сноудена флэшки на псор не хватило...

Тереза: *Что является эталоном секса? Вот в чём главный вопрос.*

A_112: *Эталоном является сферический оргазм в вакууме французской палаты мер и весов.*

RedMen

Не знаю, для чего я во всё это встречаю?

ddSat

Хороший друг может прийти и остаться навсегда, потом хрен выгонишь.

Воскресный оффтоп: Детское творчество

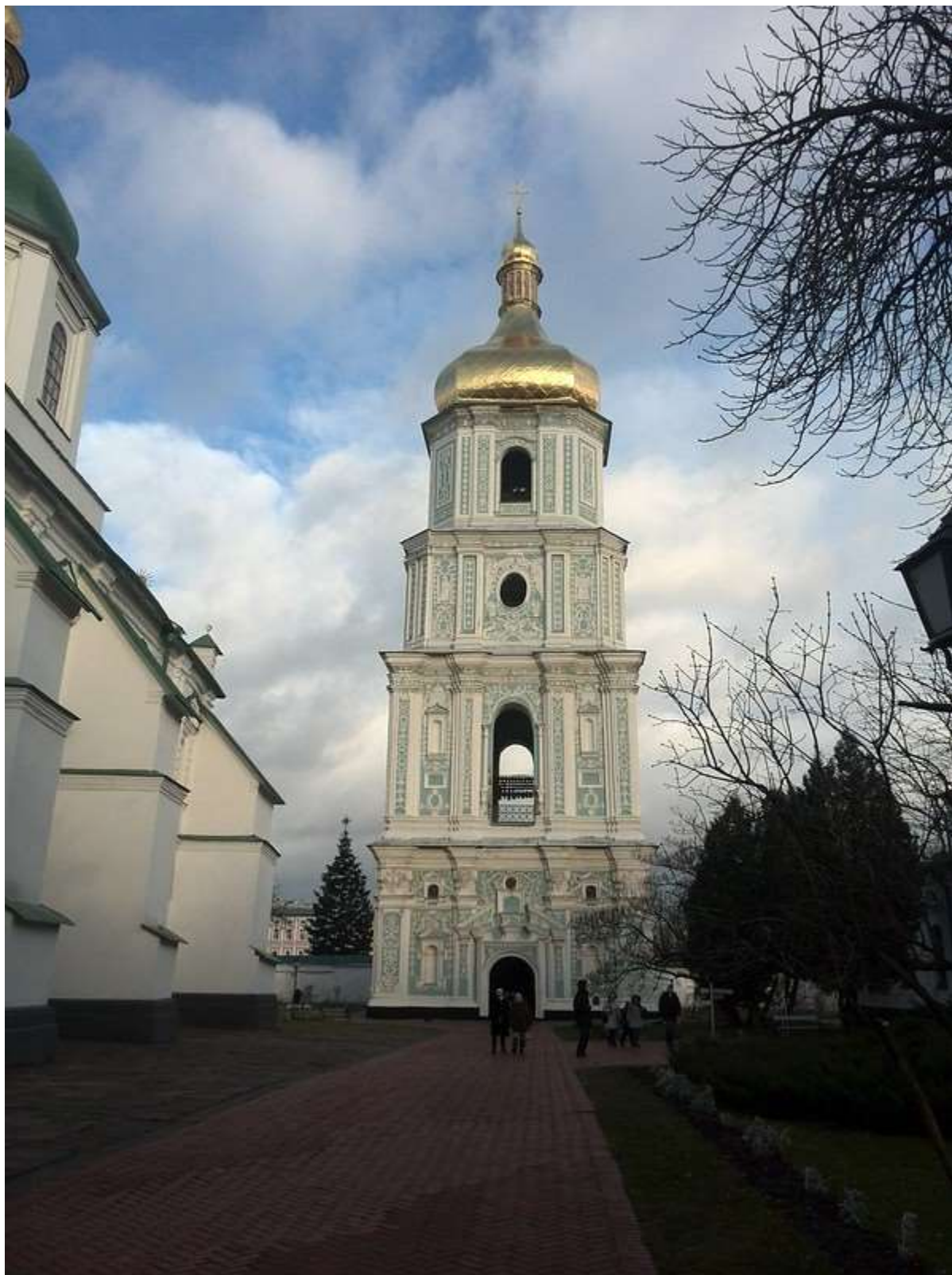


3 января, 2016

Ровно год назад я возвращалась домой из уютного Ужгорода с пересадкой в Киеве. У меня был почти целый день, который я провела в компании подруги, чередуя прогулки по городу и согревательные посиделки с чаем в кафешках. Я давно хотела снова побывать на территории Софии Киевской, куда мы и отправились.



Знаменитая колокольня.



Посмотрев храм и прогуливаясь по территории, мы неожиданно обнаружили островки белых навесов над группками новогодних ёлочек. Оказалось, что все деревья украшены самыми разными игрушками, которые сделали дети со всех уголков Украины.



Вот моя родная Харьковщина.



Ангелы.





19

Несколько овечек.







Совушка.



Куда же без котиков... ^_^

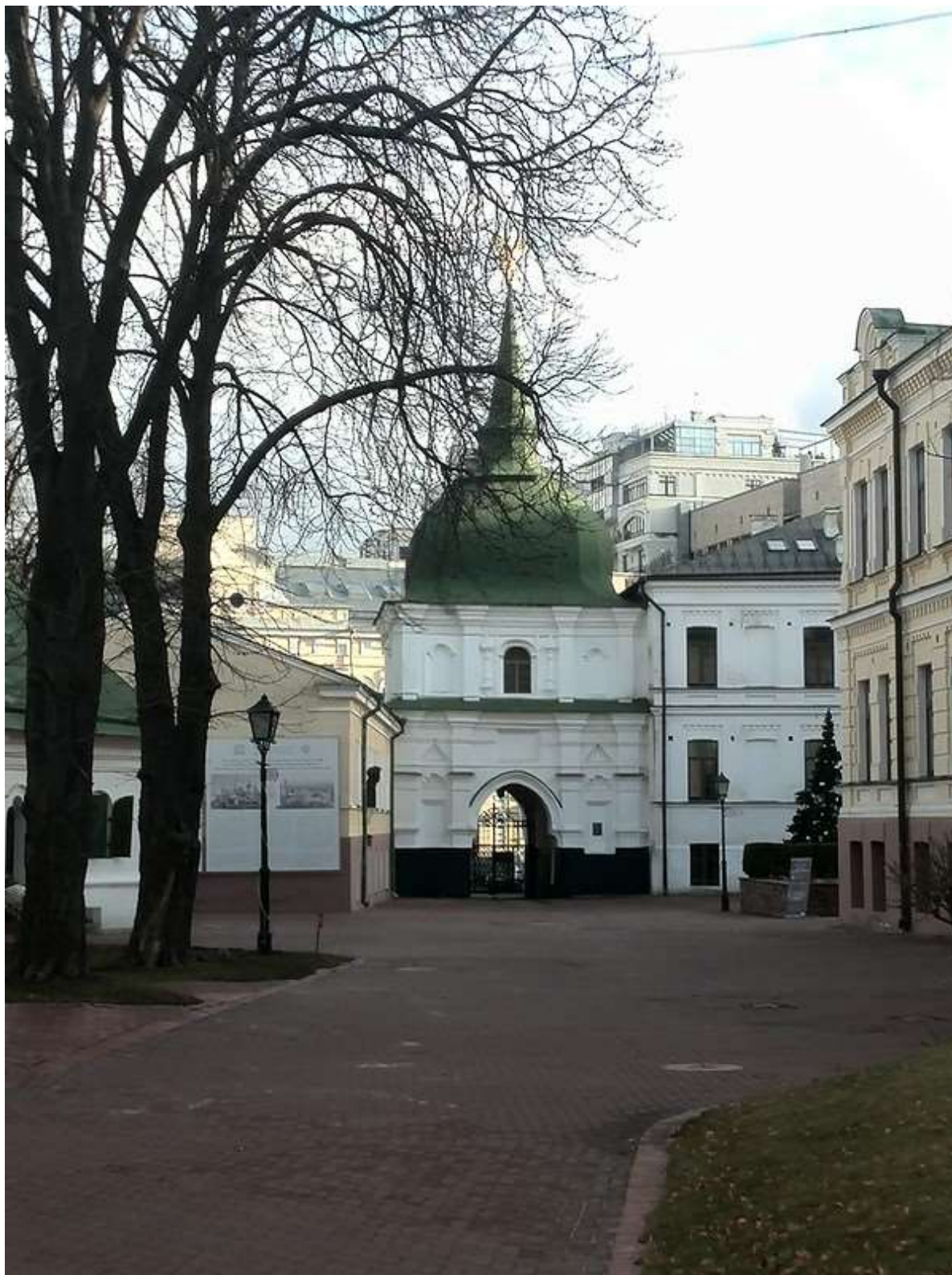


И сказочных персонажей...

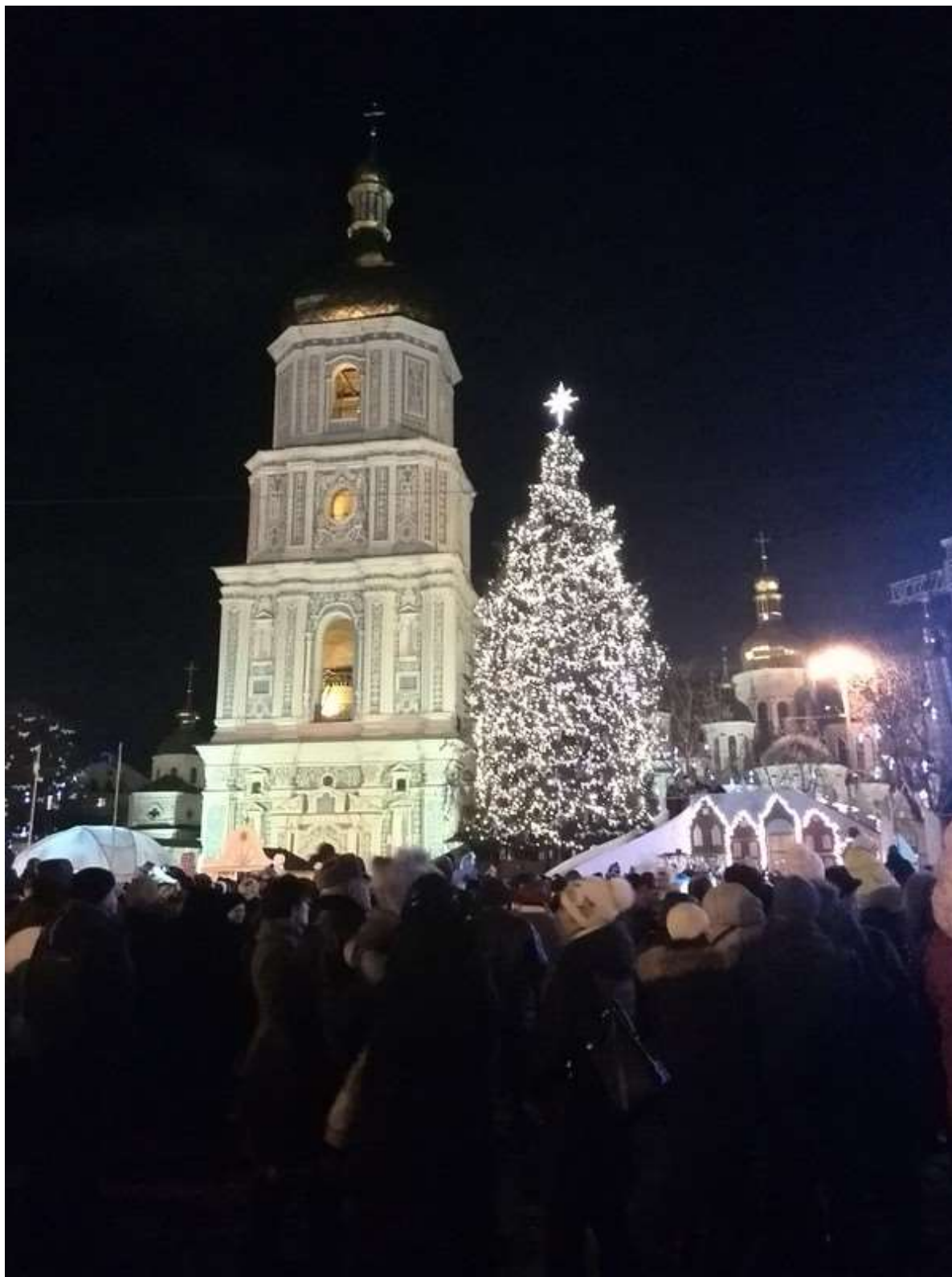




Насмотревшись вдоволь, мы отправились греться очередной порцией чая.



Чтобы вечером вернуться к главной ёлке страны и полюбоваться её огнями.



Всех ещё раз с Новым годом! Щасливого Нового року!

"Горки" в мыслях о жизни с псориазом



5 января, 2016

*В разделе форума [Влияние псориаза и псор. артрита на качество жизни](#) обсуждаются психологические проблемы, дружба-любовь-секс-женитьба-дети-наследственность, отношения с друзьями-партнёром-супругом и проч. Сегодня участник форума **Renina** - об отношении самой себя к своему псориазу.*

За эти несколько дней периодически возвращалась к мысли про свой псориаз и про время, которое затрачиваю на его лечение.

Расписала на бумаге - вроде действительно не так много времени, ну час-полтора в день, иногда больше, но в голове это представляется как "очень много"! Могу и не думать про пятна... иногда забываю, а потом взгляд цепляет пятнышки на руке около часов - и вспоминаю... и начинается 5-минутка о смысле жизни, с погружением в глубокую печаль и выходом из неё с последующим умиротворённым состоянием.

Сначала наступает мысль в духе: "А зачем вообще жить ТАК?" (рефлексия к фразе RedMen'a), а потом выдох-вдох и - "Какая прекрасная жизнь, несмотря на пятна!"

На самом деле, эти "горки" - очень забавное состояние. Но, ИМХО, это всё-таки стресс... такой же лёгкий стресс, который я испытываю, смотря в меню, например, в бельгийском ресторане, где для того, чтобы найти что-то подходящее из меню, нужно устроить официанту вежливый и ненавязчивый допрос с пристрастием о составе блюд...

Да, кстати... "Чем меньше мазаться - тем лучше. Ещё лучше вообще не мазаться"



7 января, 2016

*Участник **infinity** - из своей темы [Лягушка в молоке](#) :*

Читаю дневники сотоварищей, результаты лечения (успешные и не очень), и у меня возникает убеждение, что чем меньше мазаться - тем лучше. Ещё лучше вообще ничем не мазаться. Всё-таки я права была, что обходила дерматологов десятой дорогой - возможно, этот факт тоже положительную роль сыграл в моём относительно хорошем состоянии.

Кулинарная суббота: Салат из свежей тыквы с яблоком



9 января, 2016

Случайно набрела на этот рецепт и влюбилась! Легко, вкусно и полезно. Особенно хорошо, когда хочется отдохнуть от тяжёлых праздничных блюд :).



Всё очень просто!

Тыква свежая
Яблоко свежее
Орешки
Сок лимона
Чуть молотого перца.
Всё!

Главное - правильно натереть, не слишком мелко, не слишком крупно. Я использовала новую тёрку с опцией нарезать тонкие полоски из овощей.

p.s. Ещё в рецепте был изюм. Он, конечно, уместен. Но я к нему прохладно отношусь, так что готовила без

изюма.

Орешки раздавить. Тыкву и яблоко натереть.



Смешать, полить соком лимона и чуть-чуть поперчить.



Приятного аппетита!
Уайта.

Псориаз и рождение ребёнка, моя точка зрения



11 января, 2016

Наш форум особое внимание уделяет отдельным формам, стадиям и локализациям псориаза, возрастным особенностям (детский псориаз) и др. Например, издавна существует раздел "Псориаз у детей" - <http://psoranet.org/forum/107/>. Сегодня участник форума Navita высказывает своё мнение о том, стоит ли заводить детей при псориазе у родителей.

У меня псориаз с подросткового возраста, т.е. детей стала заводить осознанно, они у меня все запланированные. Да, конечно, есть риск, что кто-нибудь из них заболеет тоже. Или внуки. Но есть такая моя любимая поговорка: "Волков бояться - в лес не ходить". Кроме псориаза, наши дети, приходящие в этот мир, много чем рискуют - и неудачно протекающая беременность, как было с моим первым сыном, и родовые травмы, и куча приобретённых болячек. **Если бояться заводить ребёнка из-за всего, что с ним может плохого случиться в жизни, то лучше не рожать вообще.** И, если бы мне предложили прожить жизнь с псориазом или не жить вообще, я бы выбрала жизнь!

Об арбузотерапии ("арбузной" диете) при псориазе



13 января, 2016

В разделе [Продукты полезные и вредные](#) обсуждаются рецепты "правильной" еды, продукты-провокаторы, лечебные диеты и другие вопросы, относящиеся к роли питания при псориазе. На этот счёт существуют абсолютно разные точки зрения, равно как и на влияние особенностей питания на течение и лечение псориаза. Далее участник Dordi описывает свой опыт применения так называемой "арбузной" диеты, часто именуемой арбузотерапией.

В 2008 я сидел на диете, в этом топике отписывался. Ремиссия длится до сих пор. Периодически на теле бывают 2-3 небольших бляшки, сами уходят. Правда, я всё это время всегда принимаю ванны с морской солью. Т.е. в принципе я без соли и не принимаю ванну. Реальных обострений с тех пор так ни разу и не было, тьфу-тьфу...

Хотя сейчас жизнь несколько изменилась, тогда я был студентом, сейчас работа и всё такое - нервы, ну и т.д. Думаю, нервы на псориаз, конечно, сильно влияют.

Всё-таки хочу посоветовать людям, которые пробуют - реально придерживаться предписанных правил, без права добавлять что-то своё.

А именно, по сути, это выделяется в три пункта:

1) Есть арбуз и только арбуз, я ел его очень много, в каждое своё желание утолить голод я поедал арбуз. Около 2-х арбузов в день уходило.

2) Обезжиренный творог без всего - ровно 1 раз в 3 дня, т.е. 10 пачек за всё время диеты.

3) Раз в 10 дней - нарезанный салат из жёлтых помидоров (если это салатом можно назвать), также без всего. Получается максимум 3 раза за всё время диеты.

Мне кажется, чай, хлеб либо творог каждый вечер + всё такое - это уже отход от описанной методики.

Ну и, конечно, необходимо продержаться весь срок - не 2 недели и не 10 дней (хотя я 25 дней просидел, но всё-таки чётко выполнял пункты диеты. Прекратил по тем соображениям, что сознание уже не работало от слова "совсем").

В общем, к вопросу надо подходить со всей серьёзностью (под диету, я думаю, работающим людям просто необходимо брать отпуск, по-другому никак). Покушать 2-3 вечера арбузики и ждать какого-то эффекта - это, конечно, не то. Хотя не факт, что всем поможет, но думаю, 1 раз точно попробовать стоит. Огорчился за форумчанина выше, который выдержал 40 дней и ему не помогло. Вот не повезло, блин... И за девочку, которая также 25 дней выдержала, а у неё вернулось, обидно за них. Да за всех обидно, конечно, болячка эта ещё та....

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 170



15 января, 2016

Галерея "Фото участников форума"





В спальном районе. Зима. Харьков. Фото: **Vinogradinka**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#170

infinity

... я поняла, что и от дерматологов иногда может быть польза.

Renina

Я быстро злиться не умею и постепенно накапливаю "претензии к жизни", о которых потом начинаю говорить вслух.

RedMen

... какой-то неправильный карталин - сколько лет мажешься, никак забеременеть не можешь.

Ingeborga

Краска на стенах в совмещённом санузле 2 на 2. Тёмно-зелёная такая. Или тёмно-синяя. Сядешь на унитаз и выть хочется...

Беган

Способ прост: берётся немного рассола из данной капусты и туда бросается щепотка соли. Если рассол вспенивается - значит, там 100% уксус. Ну так и получилось - ходил по рынку под ненавистные ругательства и проклятия в мой адрес и сыпал в пробуемые мною рассолы соду... в итоге "весь рынок был в пене".

ddSat

... стоит женщине погладить опытной рукой твои мешочки с гонадами и всё... не поможет ни моралистика, ни религия, ни воспитание. Береги яйца!

Львёнок

Да у меня крутится какая-то мысль, только я её додумать никак не могу.

Воскресный оффтоп: Убийство, которого не было



17 января, 2016

Ледяная кровь и охлаждающая душу драма в усадьбе Jetwing Warwick Gardens... Нервных и беременных просят не читать.

В это прекрасное утро мы сидели в комнате Эркюля Пуаро. Он, как всегда аккуратный и одетый с иголочки, чуть склонив в сторону свою голову, тщательно напмаживал свои пышные усы. Потом он вздохнул, откинулся в кресле и сказал:

- А теперь расскажите всё по порядку.
- Хорошо. Эту усадьбу в горах построил для себя владелец крупной туристической компании. К ней от основной дороги ведёт узкая проселочная, тянущаяся серпантином по склону и настолько узкая, что двум автомобилям на ней не разъехаться.



Мы добирались туда в дождь и наш водитель несколько раз выходил, чтобы посмотреть, как проехать очередной участок, ибо довольно часто, да ещё в такую погоду, дорога казалась просто непроходимой.



- А ещё какое-нибудь жилье поблизости есть? - спросил Пуаро.
- Можно сказать, что нет. Кругом только чайные плантации.



www.ps



Ещё выше в горах есть одна заброшенная вилла, некий врач построил, чтобы использовать как клинику для нелегальных аборт. Богатые клиентки приезжали якобы на отдых... но после того, как клинику прикрыли, дом, пользующийся такой дурной славой, никто так и не купил, и он пришел в запустение. Да, и в небольшой долине между склонов есть деревня, где живут одни аборигены.



Эркюль Пуаро задумчиво кивнул.

- А кто Вас туда пригласил?
- Никто. Хозяин усадьбы недавно, по каким-то известным только ему причинам, решил передать этот дом своей фирме под небольшой отель в горах.
- Понятно. Опишите, пожалуйста, сам дом.
- Двухэтажный, в английском стиле.





www.ps

Наверху пять гостевых комнат. Внизу гостиная,



СТОЛОВАЯ,



библиотека.





Кстати, в комнатах собрана неплохая коллекция живописи.





Комнаты для гостей.







Большой сад, в котором растут яблоки, груши, манго, лимоны.





www.ps



www.ps





www.ps

Свой огород - все овощи на столе были с него.



Козлик рогатый по садику бродит...



- И сколько человек гостило в усадьбе?
- Четыре пары. Почтенный английский хирург на пенсии с женой, молодые французы, совершающие свадебное путешествие и Ваш покорный слуга с супругой.
- Вы же сказали - четыре!
- О да, была ещё одна пара, кажется итальянцы... или испанцы, не упомянул о них, потому что они держались особняком, и даже ужин им накрывали отдельно от нас в буфетной.



- Ага! - воскликнул Пуаро. - Не правда ли, есть о чём подумать? Воссоздать картину преступления — вот цель детектива. Для этого необходимо складывать известные вам факты так, будто вы строите карточный домик. Если какой-то факт не ложится в нужное место, — если карта не сохраняет равновесия, — надо начинать заново, или всё ваше построение рухнет. Продолжайте, пожалуйста.

- Из-за того, что место отдалённое, вечером во время грозы несколько раз выключался свет, и мы продолжали ужин при свечах.

- А кто зажжёт свечи?

- Не знаю... они были зажжены ещё до того, как погас свет. Вероятно, прислуга знала о возможных проблемах со светом и побеспокоилась заранее.

Пуаро покачал головой:

- Или преступник подготовился очень тщательно...

Внезапно он приподнялся со своего места, глаза его сверкали.

- Ага! Вот теперь мне всё стало ясно! Так кто же обнаружил труп?

- А трупа не было.

- Как не было?! В таком месте, где всё располагает к таинственному убийству, не было трупа?

- Простите великодушно, но ни Вы, ни другие знаменитые детективы не почтили нас своим присутствием. Трупу просто незачем было там появляться.



(Шри-Ланка, усадьба (ранчо) *Jetwing Warwick Gardens* - информация)

Genka: Глянул сейчас цены на *tripadvisor*'е и офонарел - нам он обошёлся в три раза дешевле, но с другой стороны, в декабре считается уже "сезон", а середина ноября - ещё нет...

Продолжение следует...

Да, кстати... "Псориаз питается твоим страхом"



19 января, 2016

Участник. [форума](#). **ddSat :**

... Не бойся ты псориаза и не паникуй по этому поводу. Псориаз питается твоим страхом. Чем больше ты его боишься, тем обширнее площади поражения.

Не знаю, что делать" - "Не вешай нос и не паникуй. Всё проходит, пройдёт и это"



21 января, 2016

Вопросы и ответы о псориазе, его лечении, особенностях и о многом другом. Диалог участников [форума](#).

Evzila

На фоне стресса опять всю покрыло, теперь зудит жутко и шелушится. От гормональных кремов решила отказаться. Заказала из Китая мазь на Али Экспресс, маленькая баночка с зелёной крышечкой. Может, кто-то пробовал?... И ещё купила мазь календулы, вчера намазалась, ночью чуть от стягивания кожи не умерла. От неё эффект бывает вообще?

ddSat

Evzila, от мазей/кремов любых, хоть гормональных, хоть из Китая, хоть с лиловой крышечкой — эффект кратковременный и не всегда идет на пользу остальному организму.

Псориаз мазями не лечится. У нас на форуме есть человек, 30 лет подряд мазался солидолом и только в этом году перешёл на коровий крем для вымени. Evzila, тебя устраивает такой ход событий? Если да, тогда мажься. Только пойми, что клетки кожи начинают делиться не снаружи намазываемой бляшки, а внутри.

Если любопытно, можно почитать про китайские средства у нас на форуме в разделе "Разводы" - <http://psoranet.org/topic/93/>.

Evzila

Ё-маё, ну не могу я сидеть сложа руки... Правильное питание - соблюдаю, спиртное не пью, высыпаюсь вроде. А они всё больше и шелушатся.

Начиталась здесь кучу всего, не знаю, что делать...

ddSat

Evzila, правильно, не надо сидеть без дела.

Первое и главное - надо избавиться от стресса. Что там у тебя глобального случилось, что ты вся покрылась псором.

Не хочешь здесь рассказать - дуй к позитивному психологу.

Следишь за питанием - это хорошо, главное не переусердствовать в строгости, в ограничениях. От питания что образуется? Правильно ... :) Поэтому какать надо часто и часто надо писать, для этого надо пить воду чистую ~2 литра и столько же жидкости в супах, чаях, молоке и т.д.

Алкоголь вреден только в больших количествах, раз в неделю рюмка водки или бокал вина, но не обязательно. Я бы вот с удовольствием выпил, но для меня рюмка водки - губы намазать, мне литр надо и шлифануть всё пивом. Поэтому не пью совсем.

Не бойся ты псориаза и не паникуй по этому поводу... Поэтому успокойся и составь план для получения положительных эмоций. В задницу все кризисы, потери работы, уход/измена любимого, по сравнению со вселенной это всё такие мелочи...

Вступай в тайный союз "Меча и Орала" - Космос нам поможет :).

Не вешай нос и не паникуй. Всё проходит, пройдет и это.

Кулинарная суббота: Диетический плов от help



23 января, 2016

Могу поделиться сегодняшней импровизацией, если кто посчитает съедобным.

Называя это "плов", рискую быть закиданным кухонной и прочей утварью, но неожиданный экспромт в виде 40-минутного экспресс-"нечто", внешне на него отдалённо похож. Количество ингредиентов не пишу, всё на глаз. Небольшие отклонения от "генеральной линии" на диетичность не влияют.

Итак:

- **Рис.** Басмати. Почему именно басмати? Идеальный рис. Считаю его лучшим и люблю за "нейтральность" и превосходный "базовый" вкус, который легко подвинуть в любую сторону добавками. А ещё он всегда белоснежный и не слипается при варке. Сложно испортить. Не надо промывать.

- **Мясо.** Говядина, постная. Просто такая оказалась под рукой, ну и помимо прочего она "легче" для желудка. Минус - долго готовится. Курица или свинья, наверное, тоже подойдут. Баранина вряд ли быстро приготовится.

- **Морковь.** Любая.

- **Приправы.** 1. Набор сухих специй, лучше "итальянского" направления, без лаврового листа, тимьяна и чёрного перца, у них убойный запах и вкус, перебивает всё, а рис слишком хорошо всё впитывает. Если хочется цвета - чуть паприки в смесь. 2. Набор "для гриля", тоже без резкого запаха, но можно немного острый.

- **Масло.** Растительное рафинированное для жарки (запах горелых семечек ни к чему) и оливковое/сливочное для финала.

- Любой **усилитель вкуса**, т.к. готовка быстрая. Поскольку естественных усилителей нет (ни томатов ни чеснока), половинки бульонного кубика достаточно (не надо бояться глутамата, его вред - плод бредовой фантазии журналистов, отрицательное действие так и не удалось доказать никому).

- **Соус** для суши на основе мирина. Да, вот такая ерунда, но, как оказалось, эта штука идеально подходит для любой "рисовой основы", сладковато-алкогольный вкус хорошо сочетается с рисом. Если нет под рукой, то и не надо.

- **Соль.**

- **Рубленая зелень**, если есть.

Вскипятить воду в чайнике. Кинуть рис в кастрюлю, кастрюлю на плиту, через минуту (кастрюля нагреется) залить кипятком на высоту один-полтора пальца выше риса, размешать случайные комки, закинуть сухие пряности (часть первую) прямо туда, накрыть крышкой, дожидаться, пока закипит, и через 2-3-5 мин. уменьшить нагрев или переставить на меньшую горелку, тоже с половинным нагревом. Подождать 20 мин (вода выпарится и впитается), выключить нагрев, не открывая крышки, оставить ещё на 15-20 мин. Собственно, это стандартная процедура варки риса.

За это время настрогать мясо полусантиметровыми или сантиметровыми полосками и отправить в хорошо разогретую сковородку с растительным маслом. Быстро обжарить, туда же половину бульонного кубика (либо соответствующее количество сухой "суповой базы"), процесс займёт минут 15-20, как раз время выключить рис (крышку не открывать, не перемешивать, не сливать). Выложить шумовкой мясо из сковородки, масло оставить, оно ещё понадобится. Не потому, что жалко, а потому что там остался от мяса вкус, добавить чуть масла, если надо.

Настрогать морковь по размеру "спички" острым ножом или тёркой для "корейской морковки". Снова разогреть сковороду, закинуть туда морковь и быстро обжарить при высокой температуре. В реальности она окажется не совсем жареная, а "припущенная". Вернуть к ней мясо и добавить специи для гриля, несколько минут потушить. К этому моменту рис уже готов. Сбрызнуть его маслом "для финала" или кинуть сливочного, добавить немного мирин-соуса и вывалить содержимое сковородки в рис. Размешать (только лопаткой) рубящими движениями, чтобы не поломать длинный рис, добавить соль, если надо (до этого ничего не солили, т.к. приправы чаще всего с солью), добавить ещё масла по необходимости, накрыть крышкой и поставить на самый слабый нагрев до подачи.

Всё, 40 минут прошли, диетпродукт практически готов. Пока дойдёт очередь подавать, оно ещё несколько минут потушится успеет. Если кому покажется пресным, поставьте ему "Табаско Хабанеро" рядом с тарелкой.

Фотки нет, не успел, съели.

Вопросы и ответы. "Это обострение или наоборот?"



25 января, 2016

Вопрос

Участник [форума Nataliy](#)

Подскажите, пожалуйста. Если пятно стало не таким красным, но шелушится мелкими чешуйками намного больше и зудит - это обострение или наоборот?

Ответ

FROL

Цвет, зуд, шелушение - это для прогресса/регресса симптомы не главные. Главное для регресса - уменьшение в размерах и/или фрагментация очагов. Для прогресса же (т.е. обострения) наоборот - увеличение в размерах и слияние очагов. И плюс появление новых очагов (то, что называется "сыпет").

-Inna-: Итоги правильно подобранного комплекса мер



27 января, 2016

В прошлом сообщении [Как мне удалось снять обострение псориаза -Inna-](#) описывала эмпирически найденную схему, при помощи которой ей удалось эффективно снять обострение. Сегодня она рассказывает, к чему привело дальнейшее применение этой методики - как по телу, так и на стопах ног (в т.ч. на подошвах).

Итак. Прошло два месяца. ВСЕ бляшки очистились полностью. В остатке 5-6 маленьких диаметром меньше 0,5 см (по краям бывших огромных на бедрах) и одно такое же на коленке. Голова - совсем немного. Мне подходит настойка софоры. И если не лениться, что случается, то всё в лучшем виде.

В июле закончился лецитин и неуробекс. Снова добавлять не стала. Аскорбинка, куркума, эмолиум и камфорное масло. Всё! Кстати, камфорное масло прекрасно убирает зуд после укусов насекомых. Проверено на себе.

Правда, вот только не успела уловить, уходил ли он в обострение. А впрочем, когда они чесались, просто методично смазывала их маслом или лосьоном.

Относительно питания. Лето же. Овощи. В качестве эксперимента по одному помидору и баклажану в неделю.

Грешу печеньками-карамельками. Ага, ещё мороженое - пломбир. С карамелью и шоколадным сиропом..))
Изменений в сторону ухудшения не пронаблюдала.

Кашка гречневая, рисовая, пшеничная. Мясо, курица редко - не очень люблю, да и жарко, просто не хочется. Овсянку, яйца, цитрусовые не ем. Молоко-кефир не пью. Кофе-чай тоже. Травяной чай, как и прежде, ромашка-календула-мята. Мята ох-как-хорошо сон в порядок приводит.

Солнце выровняло пигментацию на местах бывших бляшек. Теперь всё красивое и загорело-смуглое. Жизнь прекрасна! А в жару без длинных рукавов просто замечательно!

И ещё в продолжение истории (о стопах ног, в т.ч. о подошвенной форме).

tomato: "А что происходит с болячками на стопах? У меня каждый день разная картина".

-Inna- Картина была следующая. Вдруг кожа на ступнях (подошвах) и на пальцах рук стала сухой и жёсткой. На руках появились светлые очаги, как будто волдырики под кожей. На тех местах, гдехватило большого ума поковырять, потом образовались язвы и трещины. Из-за них пальцы опухали, кожа, и без того сухая болезная, натягивалась, и проклятые трещины никак не хотели заживать.

Крем детский, несколько видов крема для рук, всевозможные лосьоны никакого эффекта не давали. Вспомнилось, кто-то из девушек на форуме писал, что (ей) вся эта косметика парабеновая вообще не подходит! - взяла на заметку. И похоже, у меня такая же картина. Да и ладно. Зато теперь спокойно прохожу мимо бюджетных увлажнялок и прочего похожего добра.

В процессе сначала зажили трещинки. Это избавило от жуткой боли при ходьбе. Кожа постепенно перестала быть сухой и жёсткой, стала более похожа на нормальную. Я её активно замазывала кремом Боро Плюс фиолетовым, по несколько раз на день и по мере необходимости. Был момент, что я в этот крем намешала камфорного масла и мазала им. Пакетики-носочки, эххх... Остатки жёсткой кожи, такие заусенки, по краям болячек очень аккуратно срезала маникюрными щипчиками.

Ещё два-три раза за это время делала тёплую ванночку с содой. Где-то прочитала, что сода размягчает жёсткую кожу. Действительно, это так. После ванночки шкурка на ногах мягкая и её не так больно убирать. Это видимая наружная часть процесса. Ну, а об остальном, вы уже прочитали выше. Самое главное, не отчаивайтесь. Культивируйте полноценный здоровый пофигизм. Как оказалось, он не только ум, но и тело в порядок приводит.

Всем желаю здоровья!

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 171

29 января, 2016



Галерея "Фото участников форума"



Кот Хэлпа. Фото: **help**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#171

help

... уменьшить потребление вполне реально, заменив более подходящими продуктами. Это как с водкой: её можно закусывать едой, но ей можно и запивать еду.

Jumla

Чувства существуют только здесь и сейчас, одно мгновение, вот его и ловите, а не ловите себя на мысли.

Stator

Вчера и я заболел. Наверное, от Ингеборги заразился прямо в этом топике. :)

ddSat

В СССР всё было хорошо. Партия думала за людей и принимала решения. Водка и хлеб были дешёвые. Образование, медицина - бесплатны. Людям оставалось жить в своё удовольствие - жрать, срать и размножаться.

Ingeborga

... Снегурочку надо одеть. Потом можешь раздеть, если не боишься.

Львёнок

Я понял, зачем люди придумали названия пальцам на руках. Чтобы точно знать, какой отрезал. Другой пользы от названия пальцев пока не обнаружил.

Nataliy

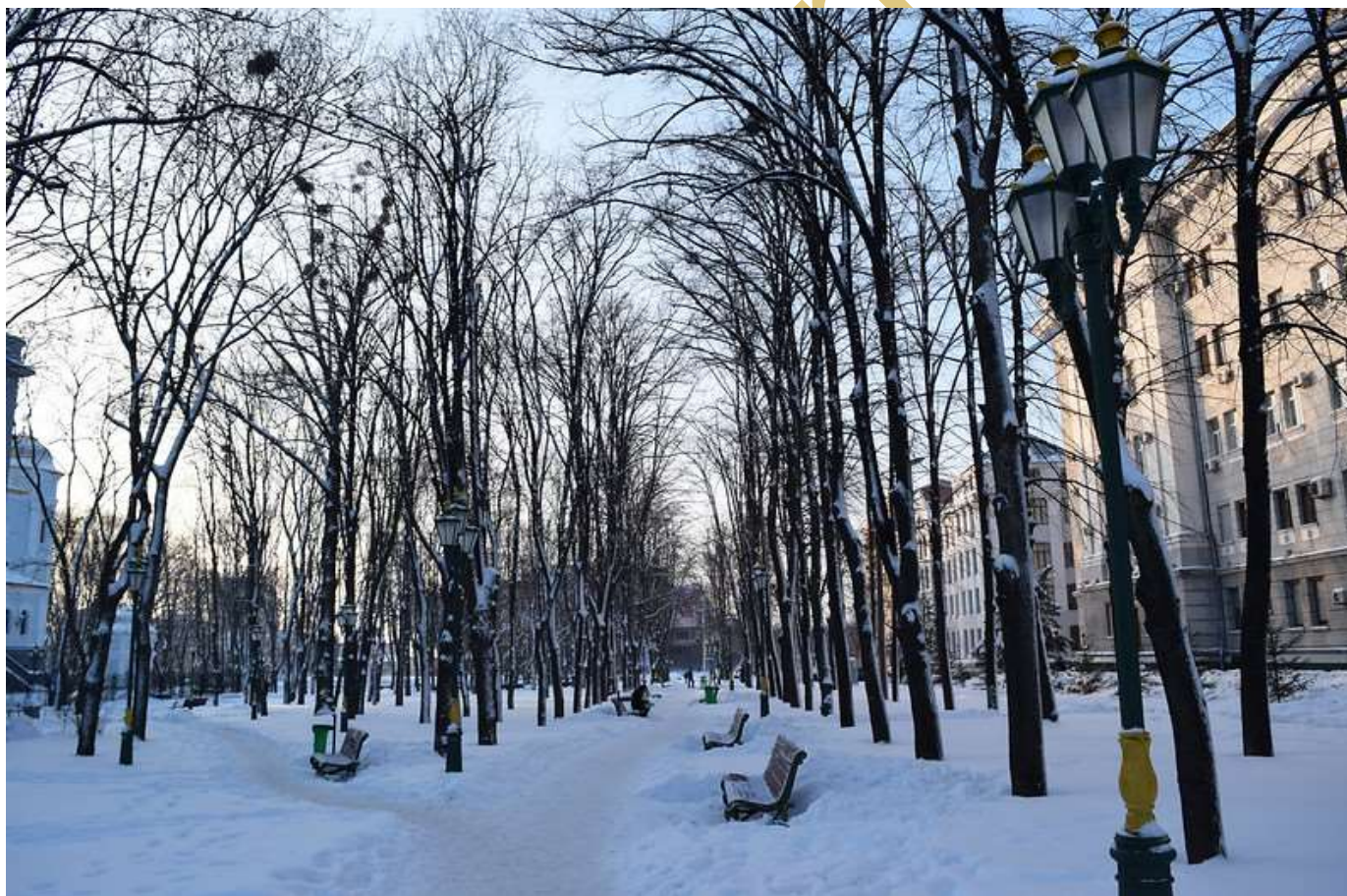
... гинеколог советовала не летом не пробовать, сперматозоиды какие-то не такие.

Воскресный оффтоп: Маленькая прогулка



31 января, 2016

Зима. Для кого-то это радость, санки, лыжи, коньки. Мороз и солнце! Если честно, то я зиму не люблю. Во-первых, это холодно, а я всегда мерзну. Во-вторых, у нас уже давно почти не бывает хороших снежных зим. Харьковская зима - это дождь, потом легкий снег, потом морозы, которые сковывают город ледяной коркой, дойти куда-то для многих горожан - настоящее испытание на устойчивость, и вот так по кругу. И только в редкие годы снегопады совпадают с морозами, когда снег укутывает город таким красивым белым одеялом и всё вокруг преобразается. В прошлые выходные, собираясь в город по делам, я кинула в рюкзак фотоаппарат, чтобы немного прогуляться по парку в центре. Вот что из этого получилось. :)



Рассказывать особенно и нечего, предлагаю просто насладиться морозом, хрустящим снегом и звенящей тишиной зимнего парка.



По-моему, засыпанные снегом ели - самые красивые деревья, могу любоваться ими бесконечно.



www.pso



Харьковчане - творческие личности. :)



www.pso



www.pso



www.pso





www.pso

Раскидистое дерево на центральной аллее парка смотрится очень графично на фоне пронзительно-голубого неба.



www.ps

Заходящее солнце погружает парк в сумерки, а мне пора домой, греться горячим чаем.

