

## СОДЕРЖАНИЕ:

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Репейное масло при псориазе волосистой части головы .....       | 1  |
| Псориаз без тайн. ....                                          | 3  |
| Кулинарная суббота: Запеканка с вишней .....                    | 7  |
| Каплевидный псориаз: обострение, советы .....                   | 10 |
| Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 222 .....                        | 12 |
| Воскресный оффтоп: Путешествие по Германии. Фрайбург, ч.3.....  | 14 |
| Солидол при ладонно-подошвенной форме псориаза .....            | 37 |
| Кулинарная суббота: Суп из фенхеля .....                        | 38 |
| Псориатический артрит под контролем (сульфасалазин и др.) ..... | 43 |
| Псориаз. Ну и что теперь, не мыться, что ли? .....              | 44 |
| Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 223 .....                        | 45 |
| Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 7) .....                 | 47 |
| Да, кстати... Псориаз и психология .....                        | 52 |

## Репейное масло при псориазе волосистой части головы



2 января, 2018

В темах форума "[Псориаз на голове...](#)" регулярно сообщается о различных средствах, с тем или иным успехом применяемых для устранения проявлений псориаза на волосистой части головы (ВЧГ).

Обсуждается сравнительная эффективность как различных конвенциональных препаратов, так и методик, предложенных самими участниками.

Сегодня участник форума [Sphinx](#) рассказывает о своём опыте применения традиционного средства - репейного масла.

Мой совет по псориазу ВЧГ ("перелечил" многия человеце таким способом):

Приобретается масло репейное (лопуховое) в аптеке, можно использовать и другие растительные масла (да хоть подсолнечное, жареное), к которым у вас нет аллергии. Мой выбор обусловлен тем, что репейное масло само по себе назначается при алопеции, ослабленности волос и заболеваниях кожи головы, плюс оно не обладает выраженным запахом и относительно легко смывается.



**Тур первый.** Когда корка велика, толста, суха и противна, и при "псориатической короне".

Томный вечер, вы готовитесь отойти в опочивальню с минуты на минуту. На умеренно увлажнённую кожу головы наносите масло, пальчиками массируете кожу-корку для равномерного распределения масла по ороговевшим зонам.

Берёте полиэтиленовый пакет, одеваете его внатяг на свою буйну голову, а поверх - косынку, бандану. С мыслями о прекрасном удаляетесь в будуар.

Как закричит петух - встаёте и смываете всю отставшую корку, которая часто уже становится жирноватой кашкой.

Собственный пот, а точнее, вода - лучший кератолитик из известных. Салицилка - это путь врачей, котрым чужд гуманизм и терапевтическая эстетика.

Во-первых, её трудно смывать, ибо вазелин или жиропарафиноподобные основы мазей не так легкоплаавки, как растительные масла. Волосы от мазей тусклы, и приходится вырывать кучу их при вычёсывании бляшек.

Во-вторых, ни противовоспалительного эффекта, ни репаративного салицилка не имеет. Репейное же масло с кожным потом образует своего рода лечебную эмульсию.

В-третьих, ещё замечено великим множеством благородных и честных людей - уменьшение воспалительного ответа в псор-очаге после применения изолирующих плёнок, даже без присоединения каких-либо препаратов. Вы заметите с первого раза, как бледнеют бляшки, уменьшается инфильтрация, происходит их сглаживание, уплощение.

**Тур второй.** Закрепление эффекта.

После того как вы убрали роговые воспаления, можно провести 2-3 (не более!!) аппликации масла с добавлением лосьонов с гормональными компонентами (ГКС) - дипросалик, белосалик и др.

Для этого вы смешиваете масло с лосьоном в соотношениях 3:1 или 4:1 (масло/лосьон), сильно встряхивая приготавливаемый раствор. Получится белесая мутная жидкость(эмульсия), склонная к расслоению на масло и лосьон по прошествии некоторого времени.

Манипуляции с масляно-лосьонным раствором - те же, что и в первом туре.

**ВНИМАНИЕ!** Как уже неоднократно говорилось, применение мазей под повязку, особенно на голове (но прежде на лице и шее), и ещё более того - у женщин (кожа потоньше и почувствительнее катаболическим эффектам ГКС) должно осуществляться с осторожностью, но от 2-3-х аппликаций с добавлением ГКС особого вреда не будет. Конечно, лучше перемежать такие "компрессы" - то с гормоном, то без него. И если процесс деградирует без гормона, то, конечно, желательно и вовсе обойтись без него.

## Псориаз без тайн.

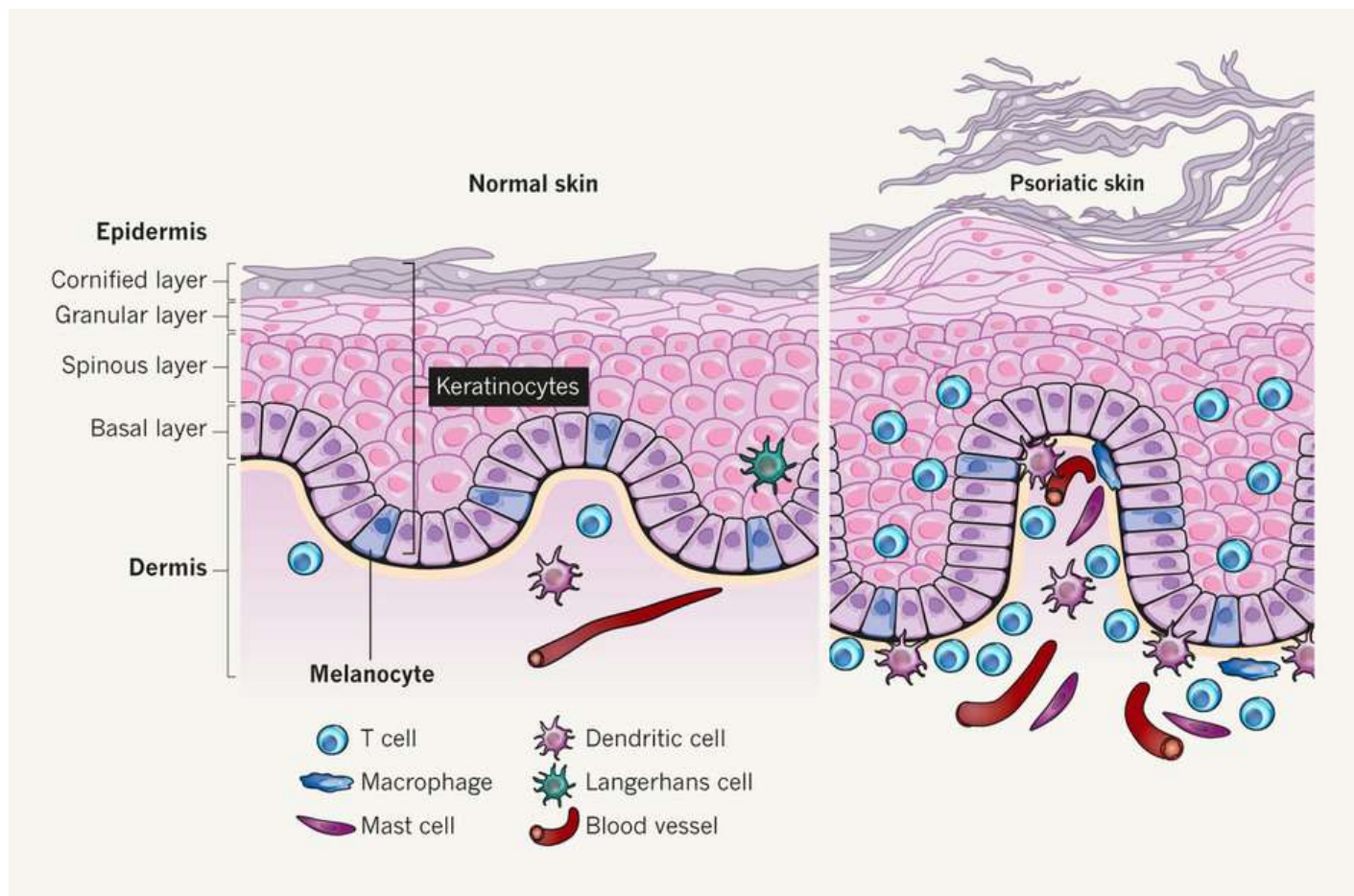
4 января, 2018

Из статьи "Псориаз без тайн": ["Psoriasis uncovered", James Mitchell Crow.](#)

### ***Кожная картина***

Псориаз является неинфекционным хроническим заболеванием кожи, влияющим на кератиноциты – клетки, которые преимущественно образуются в эпидермисе. Во время вспышек болезни кератиноциты размножаются в десять раз чаще, чем здоровые клетки кожи, и не созревают должным образом. В результате появляются красные чешуйчатые поражения кожи, известные как бляшки, которые могут вызывать зуд и боль (Рис. 1).

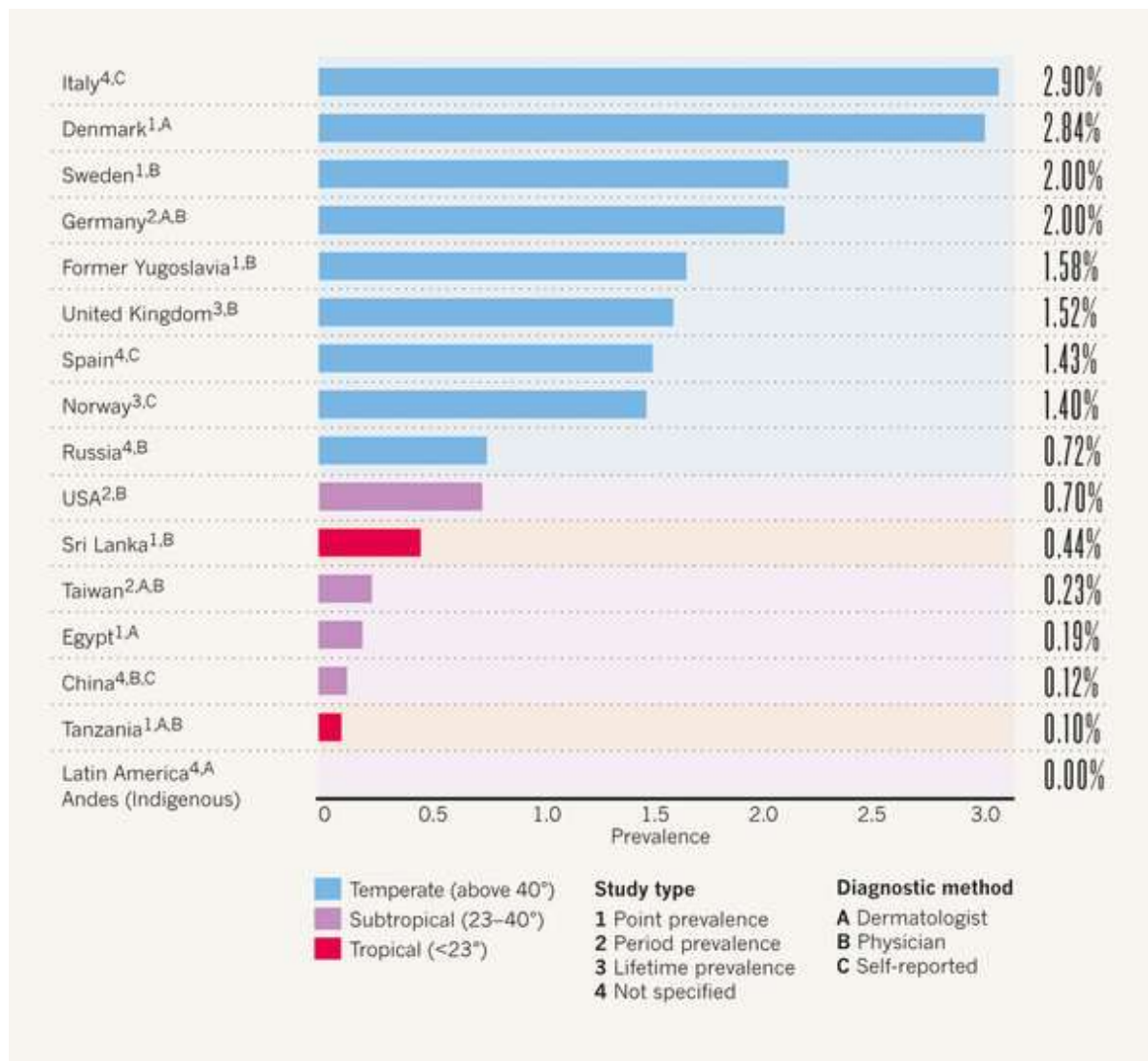
Рисунок 1.



### Закономерности

Эпидемиологические данные по миру неполны. Отсутствие системы единообразного сбора данных привело к тому, что заболеваемость и распространенность псориаза довольно плохо документированы. Тем не менее, можно отметить некоторые тенденции - например, распространенность псориаза в странах, которые дальше от экватора и ближе к полюсам (Рис. 2). Комбинация генетических и экологических факторов не учитывается в данном графике.

Рисунок 2. Распространение псориаза по странам.

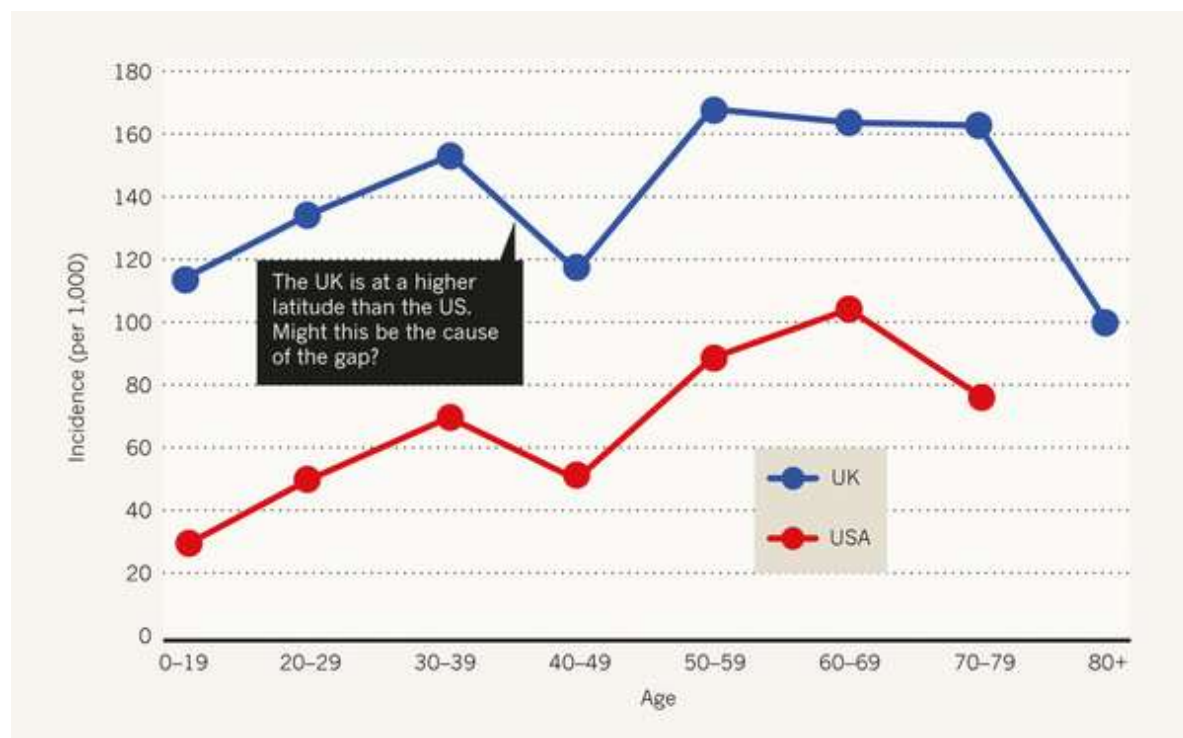


### Возраст

Для псориаза тяжесть, прогресс и результат лечения могут значительно различаться между пациентами, что ведет к предположению наличия некоторых закономерностей среди групп пациентов. Например, заболеваемость по возрасту показывает два пика, предполагая раннее и позднее начало заболевания (Рис. 3).



Рисунок 3. По вертикали представлены: количество заболеваний псориазом в UK и USA на 1000 человек, по горизонтали - возраст пациентов.



### **Псориаз весьма разнороден**

Он может быть представлен несколькими различными клиническими формами (см. рисунок ниже). В конкретные моменты течения заболевания псориаз у пациентов обычно характеризуется одной формой, однако несколько форм могут сосуществовать друг с другом. Около 80% случаев псориаза классифицируются как умеренные.  
80-90 %

### **Хронический бляшечный псориаз**

Отдельные красные, чешуйчатые бляшки в характерных частях тела. Остальные бляшки варьируются от пациента к пациенту и могут локализоваться в самых различных местах тела.  
< 10%

### **Каплевидный псориаз**

Многочисленные небольшие красные пятна, обычно на туловище и конечностях.  
<5%

### **Инверсный псориаз**

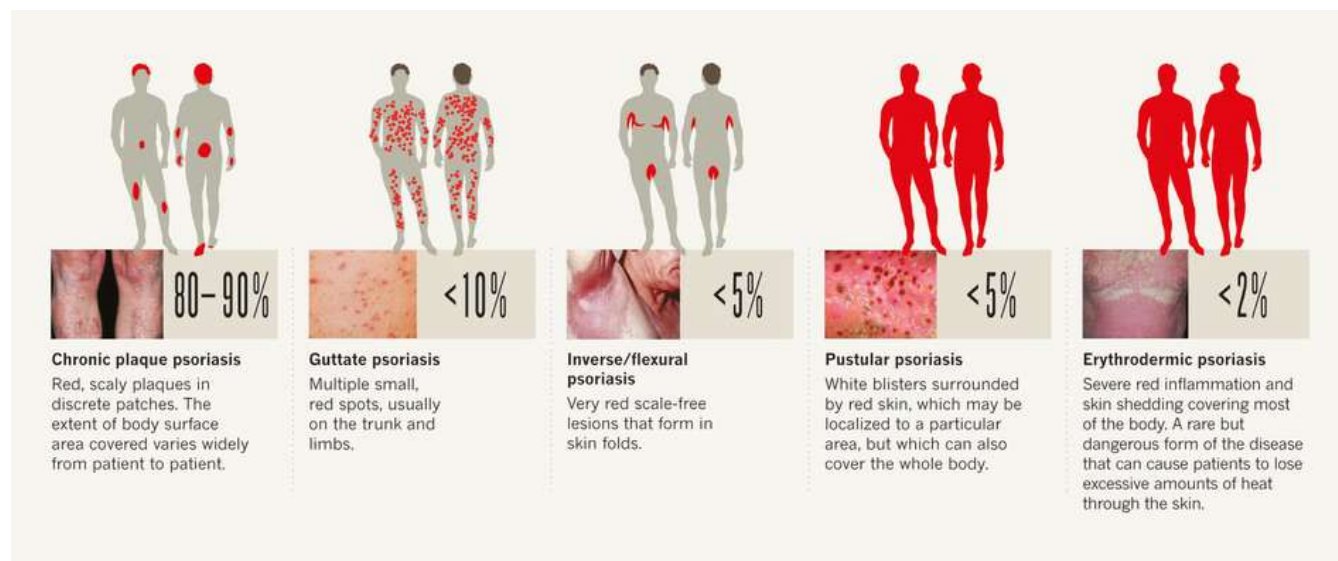
Характеризуется атипичной локализацией высыпаний - область крупных кожных складок, сгибательные поверхности конечностей.  
<5%

### **Пустулёзный псориаз**

Белые волдыри, окружённые красной кожей, которые могут быть локализованы в той или иной области, но могут покрывать и всё тело.  
<2%

## Эритродермический псориаз

Тяжёлое состояние, характеризующееся воспалительным поражением большей части тела. Редкая, но опасная форма заболевания, которая может привести пациентов к нарушению регуляции температуры тела (к потере тепла).



Кулинарная суббота: Запеканка с вишней



6 января, 2018

Праздничный завтрак в Рождественские каникулы - очень нежная запеканка из творога без муки.



**Состав:**

- творог - 250 граммов
- молоко или сливки - 100 мл (в зависимости от влажности творога)
- 2 яйца
- сахар - 2 ст. ложки или по вкусу
- ванилин
- масло сливочное для смазывания формы

Отделить белки от желтков. Взбить белки до пиков. Отложить в сторону.

Взбить в блендере творог с молоком, сахаром, пряностями и желтками. Масса получается как густая сметана.

Ложкой ввести белки в творожную массу.





Выложить в смазанную маслом форму любые ягоды (у меня была размороженная вишня).



Выложить творожную смесь и выпекать в разогретой до 160-170 градусов духовке около 35 минут.



Весёлого Рождества!  
Уайта

Каплевидный псориаз: обострение, советы



10 января, 2018

Истории от участников нашего [форума](#) о средствах и методах, применяемых при различных формах псориаза. **Катерина78** рассказывает о личном опыте снятия обострения каплевидного псориаза и просит дать совет о действиях в данном состоянии.

\*



### Катерина 78

Последнее обострение каплевидного псориаза было у меня 16 лет назад после ангины и лечения антибиотиком. Чем именно лечилась в тот период, уже точно не вспомню, но присутствовали такие мази, как серно-салициловая и белосалик. Смешивала их, и под целлофан на ночь. Также присутствовала ПУВА-терапия. После этого лечения остались лишь дежурные бляшки на локтях и колене.

Три недели назад у меня заболело горло, была высокая температура, назначили антибиотик. Через две недели меня буквально за считанные часы обсыпало мелкими точками. К врачу обратиться возможности не было, т.к. новогодние праздники, талонов уже не оказалось. В аптеке мне посоветовали скин-кап и дермовейт. Стала брызгать два раза в день на руки, прошло за пару дней. Ноги брызгала один раз в день, улучшение наступило, но не так выражено, как на руках. Также пила фолиевую кислоту, витамин С, цитрин, аевит и Омегу. Пару раз была в солярии. После праздника зашла на форум и ужаснулась, почитав о скин-капе. Хочу, конечно же, уйти с него как можно с меньшими потерями, и отсюда возникли вопросы: Насколько я поняла, у дермовейта то же действующее вещество в составе, что и у скин-капа. Если начать разбавлять его детским кремом, то через какое время мне можно перейти (на элоком, к примеру), чтобы потом совсем уйти от гормонов? Пользовалась скин-капом примерно 1,5 недели.

Какие мази лучше попробовать при каплевидной форме? Как можно остановить высыпания, и что мне вообще делать в первую очередь?... я в каком-то смятении. Врача, конечно же, посещу после праздников, они у нас только с 9 января выйдут на работу.

### Stator

Да лучше сразу на элоком перейти, причём если обострение уже сняли гормонами, то можно элоком сразу разводить вазелином или детским кремом 1:4. Ну или хотя бы сначала 50/50, а потом довести до 1:4.

### YuliaArt

Катерина, я не очень опытный, к счастью, болеющий. У меня всего два обострения были с перерывом в 20 лет. И вот надвигается третье... Но год назад, когда мне всю засыпало сначала мелочью (кроме ног), было очень похоже на каплевидный псориаз, а затем начало разрастаться. Засыпало недели за 2-3.

Гормональными я не баловалась - буквально пару дней применяла локоид и бросила.

Много чего врач мне назначал в качестве эксперимента: разные витамины, затем глюконат в/в, эссенциале,

сорбентогель, антигистаминные... Диету начала строго соблюдать строго чуть ли не с первых точек. Но обострение не останавливалось.

Результат наступил только после фототерапии UVB 311 нм - я прошла 25 сеансов, и наконец наступила ремиссия. Если первая точка появилась у меня 31 декабря, то уже в начале марта я была в ремиссии. И 1 год ничего не было.

И вот 3 января я уже вижу на шее знакомые красные пятнышки. Пока их только два, но это точно они. Вот вернулась на форум, буду снова искать инфу, как избежать повторения прошлогоднего апокалипсиса (или хотя бы уменьшить масштабы).

Зная, что есть ещё вариант фототерапии, немного спокойнее. Надеюсь, привыкание не так быстро наступает. В моём случае, как ни странно, не увидела связи (или плохо наблюдала) между питанием и псориазом, и даже - между стрессом и псориазом.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 222



12 января, 2018

Галерея "Фото участников форума"\*



Одесса. Привоз. Фото: Vinogradinka

**Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".**

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

**№222**

**мазда**

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

**Aly187**

Мастер-класс -- секс лука и сметаны.

**ddSat**

чукчу или эвенка весной лучше не нюхать, а от шотландской музыки у меня собака воет...

**Львёнок**

Всю жизнь живу в доме с мусоропроводом, антисанитария, иммунитет сильный, никакая зараза не берет. Только благодаря этому и живу.

**Aduuu**

каждый день на тощах вода 2 литра...



Ingeborga

Надо сегодня выспаться, а завтра напиться.

Очередной

Какой-то латентностью от тебя в последнее время веет.

## Воскресный оффтоп: Путешествие по Германии. Фрайбург, ч.3



14 января, 2018

Участник [форума Elle](#) (текст и фото её же).

**Фрайбург. Часть 1. Собор, ворота и ручейки**

**Фрайбург. Часть 2. Маленькая Венеция и многое другое**

Продолжим наше путешествие по городам Германии...

### Фрайбург. Часть 3

#### Мостовые Фрайбурга

Гуляя по Фрайбургу, вы непременно обратите внимание на его тротуары. В начале 70-х годов прошлого века улицы в историческом центре города были реконструированы, с них убрали асфальт и бетонные бордюры, а тротуары вымостили природным камнем - красноватым кварцитом, гранитом, галькой с берегов Рейна, и украсили мозаичными картинками.

\*





\*

Фрайбург был одним из первых немецких городов, в котором центр города был закрыт для движения транспорта. Уже в 1949 году автомобильное движение было запрещено на пяти небольших переулках возле улицы Иосифштрассе в Старом городе.

В 1972 году "эксперимент" расширили на весь исторический центр. Именно там сосредоточены главные достопримечательности. Здесь посадили деревья, установили красивые фонари и светильники, украсили улицы и площади предметами искусства.

Городские власти выделили большие средства для того, чтобы тротуары превратились в "городской ковёр". Их решили украсить мозаичными картинками. Художники, специалисты-мозаичники усердно и с удовольствием воплощали этот проект. Геометрические и цветочные орнаменты, гербы и фирменные знаки, занимательные весёлые картинки - всё это сделали в традиционной манере средневековых ремесленников, работающих с различными цветными камнями. "Городской ковёр" - это произведение искусства, оно развивает фантазию и воображение, напоминает о славном историческом прошлом прекрасного города Фрайбург-им-Брайсгау.

\*





\*

www.ps



\*





\*



\*





\*



\*





\*

На площади перед Новой Ратушей на каменной мостовой по кругу выложены мозаичные гербы двенадцати городов-побратимов Фрайбурга: Безансон (Франция), Инсбрук (Австрия), Падую (Италия), Гилфорд (Великобритания), Мэдисон (США), Мацуяма (Япония), Львов (Украина), Гранада (Испания), Исфахан (Иран), Вивили (Никарагуа), Сувон (Корея) и Тель-Авив (Израиль).

\*



\*





\*





\*



\*





\*





\*



\*





\*





\*



\*





\*





\*



\*

Фрайбург - древний город. Его название переводится на русский как Свободный город. Он очень пострадал во время Второй Мировой войны: в 1940 г. на него по ошибке сбросили бомбы немецкие самолеты, а в 1944 г. бомбардировка союзников за 20 минут превратила в руины центр города.

Жители восстанавливали свой город с любовью и не торопясь. Они не спешили застроить кварталы бетонными "коробками", а старательно разыскивали и изучали старинные документы, чертежи, рисунки.

\*

Современный Фрайбург - город музыки, концертов, карнавалов и фестивалей. Знаменитые оркестры барочной музыки и ансамбль современной музыки считаются одними из лучших в мире. Популярный летний Музыкальный фестиваль, где исполняются произведения всех направлений и жанров - от классики и джаза до рока и поп-музыки, даёт возможность каждому развлекаться как его душе угодно.

Культурное разнообразие, оживлённая городская жизнь, а также многочисленные бары и рестораны гарантируют досуг на самом высоком уровне.

\*

На прощание я зашла выпить кофе с морковным пирогом в знаменитую кондитерскую "Gmeiner".

\*



До встречи, Фрайбург!  
Мы обязательно увидимся снова!

Солидол при ладонно-подошвенной форме псориаза



16 января, 2018

Помимо рубрик, посвящённых официальной медицине, в форуме существует отдельный раздел [Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#), где участники обмениваются опытом сдерживания



проявлений псориаза при использовании разнообразных рецептов, средств и методов нетрадиционной медицины. Сегодня своим опытом применения солидола (причём чистого, т.е. без веществ, добавляемых в солидоловые мази/кремы) при псориазе ладоней и ступней делится участник форума [Nicknickural](#).

**Nicknickural**

Ступни и руки не пробовал залечить солидолом? Может, стоит попытаться? Мне реально помогает, по крайней мере трещины за ночь затягиваются.

Понятно, что саму болезнь этим не вылечить, но жизнь облегчить можно. И старайся кожу не мочить водой, я по утрам солидол стираю сухой мягкой тканью.

**Evgeny.motorov.1982**

А какой солидол купить? Любой, что ли, в автозапчастях?

**Nicknickural**

Солидол Ж (жировой) по ГОСТ 1033-79. Густая смазка тёмно-коричневого цвета. Я себе купил 2 банки по 0,9 кг, по 120 руб. Мажу обильно, не жалея.

Кстати, в автозапчастях сейчас его даже и не продают, наверное. Сейчас там только литол, шрус и т.п. синтетика. Поищи у себя через инет. Я покупал на какой-то оптовой базе, там же была дешёвая автохимия, стекломойка и т.п. в этом духе.

На банке мелко написано "после контакта вымыть руки с мылом", а чуть дальше крупно "НЕТОКСИЧНО". Поэтому руки и ноги я после него не мою, а вытираю. Мажу на ночь под полиэтиленовые пакеты и носки сверху. На руки тоже. Утром стираю. Заживляет открытые трещины. С целой кожи стирается бесследно, а поражённые участки остаются тёмными.

Добавлю про ощущения. Сначала, когда намажешь пораненную поверхность, щиплет под повязкой. Потом минут через 10 проходит, и приятное тепло, боли нет.

## Кулинарная суббота: Суп из фенхеля

20 января, 2018

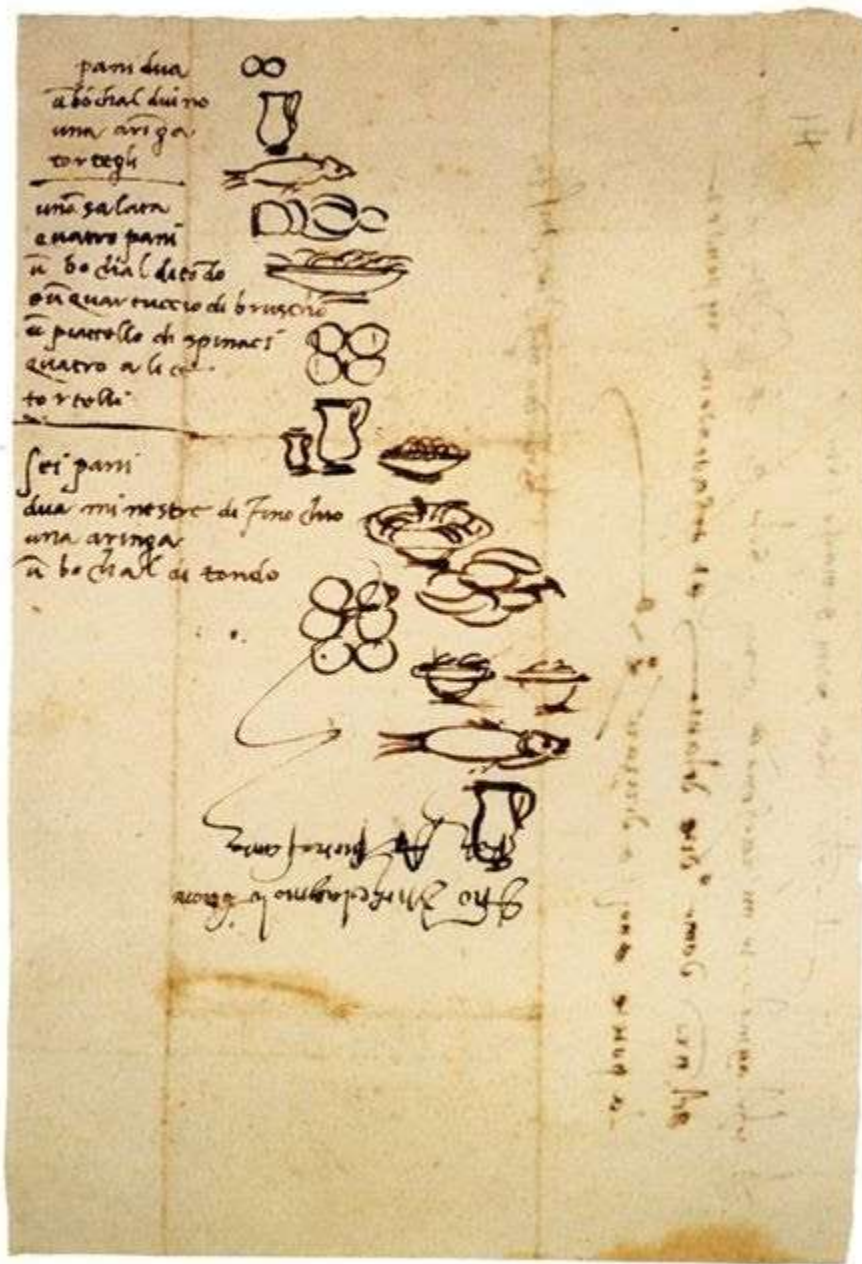
Мне попала интересная информация о продуктовом списке Микеланджело. Прочитав о супе из фенхеля, я немедленно загорелась найти рецепты, приготовить и мысленно разделить ужин с Микеланджело!

Попытка прочитать старый документ - всегда занимательна.

Вот, например, список продуктов Микеланджело, который дорисовывал картинки слуге (служанке?), не надеясь на всеобщую грамотность. Список разделён на три части - они отчёркнуты (да и повторяющиеся



продукты подтверждают три разных ужина (обеда).



#### Первый день:

- \* pani dua - два хлеба (скорее всего, речь идет о маленьких хлебцах, вроде современных итальянских rosetta)
- \* un bochal di vino - кувшин вина
- \* una aringa - сельдь
- \* tortegli - тортелли

#### Второй день:

- \* una salata, (?) - неразборчиво, "салат", но вполне может быть и "salama" (колбаса). Ратую за салат - вряд ли даже в 1518 году колбасу бы стали есть вместе с анчоусами. К тому же колбаса была дороговата и выбивается из рамок его покупок. Да и рисунок больше похож на тарелку с салатом.
- \* quattro pani - четыре хлеба
- \* un bochal di tondo - кувшин вина

\* un quartuccio di bruschino - а вот это очень интересно. Брускино - очень архаичный термин для слабого красного вина, похожего по вкусу "более на воду, чем на вино", светло-рубинового цвета. Соответственно, кувшин "круглого" (дословно) выше относится к крепкому, округлому красному. Мессир Микеланджело ужинал с кем-то вдвоём, и этот второй предпочитал совсем слабые вина.

un piatello di spinaci - большая тарелка шпината

quattro alicie - четыре анчоуса

tortelli - тортелли

---

### Третий день:

\* sei pani - шесть хлебов

\* **dua minestre di finocchio - два супа (две порции?) из фенхеля.** Этот суп до сих пор чудесно готовят в Умбрии и Тоскане.

\* una aringa - сельдь

\* un bochal di tondo - графин крепкого красного

\* (На этот раз он ужинает с гостем покрепче предыдущего - нужно больше хлеба, да и разногласий по поводу крепости вина - нет)

Для полноты картины можно даже попытаться угадать, где же именно происходит дело. Если дата списка верна, то в 1518 году Микеланджело весь год проводит в разъездах между Флоренцией и мраморными рудниками Каррары (ему заказали проект флорентийского фасада Сан Лоренцо). Это - время работы над "Пленниками" (в русском они прижились под названием "Рабов") для гробницы Юлия Второго и над второй версией "Воскресшего Христа" (сейчас - в Св.Марии над Минервой в Риме).

И вот, судя по количеству атлантической сельди, можно сделать очень смелое предположение - список периода Каррары, которая почти на берегу Тирренского моря и в которой множество рыбных лавок - в отличие от Флоренции, которая далеко от моря.

Итак, суп из фенхеля. Прекрасный рецепт от Оливера, получилось просто великолепно!

### Потребуется:

\* 1 кг моркови

\* 1 лук

\* 2 луковицы фенхеля

\* оливковое масло

\* 2 зубчика чеснока

\* 1,6 литра овощного бульона (у меня был слабый куриный)

\* 100 мл сливок (козий сыр вкуснее, как мне кажется)





Разогреть духовку до 190°C / 375°F

Очистить морковь и лук, обрезать верхушки фенхеля и нарезать вместе с фенхелем



В духовку на 20 минут, затем добавьте неочищенные зубчики чеснока. Тщательно перемешать и вернуть в духовку еще на 20 минут или пока овощи не станут мягкими и обжаренными.



Очистите чеснок и положите все в большую кастрюлю с бульоном. Варить осторожно в течение 15 минут, а затем размять с помощью блендера.



Приятного аппетита!  
Уайта

Псориатический артрит под контролем (сульфасалазин и др.)



22 января, 2018

Раздел каталога [Псориатический артрит](#) посвящён вопросам симптомов, применяемых препаратов, диагностики, лечения и прочим аспектам, относящимся к псориатическому артриту (ПА). Сегодня участник форума [Vertushka](#) делится опытом снятия симптомов и облегчения состояния при ПА.

Вот и вышла я на полную дозу сульфасалазина. Таблеток каждый день набирается целая горсть - 4 сульфа, 2 найза, 1 оmez, 4 урсосана.

Ещё был глицин, чтобы поспокойней быть, но от него полезли болячки во рту. Как только прекратила приём, они тут же прошли. Думаю, реакция какая-то...



Кожа по-прежнему чистая, ттт. Ничего сильно нигде не болит. Так, крутит по-мелочи... жить не мешает, но раньше не крутило, кстати!

Расстраивают приступы слабости и какого-то физического бессилия на ровном месте. Так как в жизни всё вроде ОК, то списываю это на состояние здоровья.

И очень стараюсь держать хвост пистолетом! Увлелась всякими самонастройками на здоровье и позитив.

И до кучи решила сменить работу. Уже заявление написала. Я несколько лет по суткам работала - может, этот фактор в том числе заболевание запустил.

На пятидневке будет проще соблюдать режим работы и отдыха, питания. Вставать и ложиться всегда в одно и то же время. Может, и бессонница пройдёт. Она реально напрягает!

А на днях мне врач позвонила. Сама. Спрашивала, как я себя чувствую. Обсудили кое-какие анализы. Так как у меня ничего серьёзного по суставам нет, то в феврале встречаться не будем. Ну и ладно. Она недешёвая... А в случае чего я всегда могу ей позвонить-написать.

Желаю всем здоровья и отличного настроения!

-----

**Добавление.** См. также: Лечение псориаза на основе сульфасалазина, мой случай.

Псориаз. Ну и что теперь, не мыться, что ли?



24 января, 2018

*Участники форума обсуждают ситуацию с мытьём тела при псориазе, плюсы и минусы.*

*(См. также тему [Ванны, душ, водные процедуры](#))*



## Myshka

Когда начались первые проблемы на голове - сухость, перхоть появилась, тётенька-дерматолог говорила, чтобы я прекратила её мыть по два раза на день и сушить феном, т.к. смывается защитный слой кожи и она начинает защищаться. Говорила, что я "до псориаза домоюсь"...

## help

Интересное выражение - "до псориаза домоешься", не встречалось ранее. Честно говоря, учитывая, что водопроводная вода неидеальна, и вполне может сама по себе вызывать и сухость и шелушение, какая-то сермяжная правда в словах тётеньки, наверное, есть.

## Kulau-leprous

Эх, если бы дело только в том, что вода нечиста. Моемся, блаженно фыркаем, не замечая, что напрочь смыли близких родственниц - полезных для кожи бактерий, полностью взашей и других родных - органические кислоты, нужнейшие для шкурки, пинками вышибли кумовьёв – кожные жиры, так умело опекающих нужное увлажнение.

Вымылся? Ну и получай - будешь несколько часов «словно голенький»© - будет полная незащищенность: снаружи лезут микроорганизмы, изнутри организм бурлит от резких изменений кожного химизма. И вот тут жребий: кому «сухость и шелушение», кому - орава микробов и микрогрибов, кому – уф! пронесло... Да не прибьет меня авторучкой громовежнец Онищенко, но вода вредна - даже дистиллированная, даже омагниченная, «живая-мёртвая» заговоренная, или пресловутая «структурированная».

**Ну и что теперь, не мыться, что ли?** Ага, вот за бугром даже такое направление наметилось - отказываются от ежедневного мытья, есть идеология (см., например, [здесь](#)), есть последователи. Ну эти, впрочем, у нас всегда были в изобилии...

А как быть псоритянину – тоже с ними, «не мытьём» предохранять кожу? Но **«Боливар не выдержит двоих» с псориазом, да ещё и вонючих**, это слишком для окружающих. И ему, соответственно, прилетит.

По полной. Так что нам с этим бесполезным очищением эпидермиса придётся мириться. Продолжая мыться–купаться, нырять–полоскаться...

Здоровья.

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 223



26 января, 2018

Галерея "Фото участников форума"\*



В Харькове. Фото: **Vinogradinka**

**Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".**

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

**№223**

**ddSat**

Голландцы, вэлкам в край звенящих на морозе яиц, места всем хватит.

**Львёнок**

А Греция... Это же фигня на постном масле. До экватора далеко...

**Genka**



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

### Тереза

А попу муж любит, впрочем, не только куриную.

**Львёнок:** Гидроскутеры же продаются. Хотя вещь в хозяйстве бесполезная.

**help:** Почему бесполезная? 1. Высокотехнологичный способ сломать шею. 2. Источник донорских органов и дохода хирургов.

### ddSat

А желудочные газы собирай и сжижай, потом их продашь американцам или литовцам.

### Агата

... весь последний месяц просто летала! (ну чуть-чуть прихрамывая).

## Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 7)



28 января, 2018

*Продолжаем публикацию стихотворений участников форума.*

*Шесть подборок стихов **RedMen** были размещены ранее, сегодня представляем его новые сочинения.*

\* \* \*

Мне снится сон, что прошлого не будет,  
а будущее сгнуло давно,  
что время запечатано в сосуде,  
и открывать его запрещено.  
Что жерлы разрушительных орудий,  
бездонные, а в них накровавно,  
пожрать приуготовились зерно,  
а зёрна — жизнь сама — вот-вот придут.  
Вот прибыли по-за другим одно;  
и снисхождение не было дано,  
когда, наивный, я молил о чуде.  
Ужасный скрежет... брызги... и темно.  
Проснусь в поту — а в пыльное окно  
чуть брезжит свет сквозь дремную полуду...

20-23 февраля 2017 г.

\*

*Чёт давно триолетов не было, да?*

\* \* \*

За око — око, за зуб — зуб,  
Закон суров и нет пощады.  
Жестокой жизни образ груб —  
За око — око, за зуб — зуб.  
Гниёт тысячелетья струп;  
Отцу всупор, дикуют чады —  
За око — око, за зуб — зуб,  
Закон суров и нет пощады.

\* \* \*

Янтарных сумерек туманы  
Зажжёт вечерняя заря.  
Сокроют речку, лес, поляны  
Янтарных сумерек туманы.  
Развеет день их сны-обманы,  
Но час придёт — огнём горя,  
Янтарных сумерек туманы  
Зажжёт вечерняя заря.

\* \* \*

Скользит луны свет на паркете...  
Раскрыт рояль... звучит "Соната"...  
Вослед неясным силуэтам  
Скользит луны свет на паркете.  
Прошли года. Я стар, бездетен,  
И сердце мне щемит утрата:  
Скользит луны свет на паркете...  
Раскрыт рояль... звучит "Соната"...

\* \* \*

За триолетной вязью слов  
Не сразу распознаешь смыслы.  
Не каждый в путь идти готов  
За триолетной вязью слов.  
Но знай: в основе всех основ  
Таятся Фибоначчи числа...  
За триолетной вязью слов  
Не сразу распознаешь смыслы.

\* \* \*

Железо, яд, молчанье, слово,  
Что больший нам наносит вред?  
Что более других сурово —  
Железо, яд, молчанье, слово?  
Загадке бытия земного

Найдёт ли кто-нибудь ответ —  
Железо, яд, молчанье, слово,  
Что больший нам наносит вред?

27 февраля 2017 г.

\* \* \*

Психолог умный некогда сказал:  
Причина псориаза -- расставание.  
Мы расстаёмся, мол, а подсознание  
Включает триггер, что годами спал.  
Кто смысл всего без устали искал,  
Пытливый кто не обошёл вниманием,  
Кто вдохновлён был трепетным касанием --  
Хвала тому, кто истину познал.  
Но наше мироздание рекурсивно:  
Чреду разлук вращает непрерывно,  
И от судьбы не убежать, друзья.  
И мысль в мозгу удавкой подлой вьётся:  
Намедни, вот, расстался с псором я --  
Неужто снова он ко мне вернётся?

11 июня 2017 г.

*Бе-бе-бе...*

\* \* \*

Летают ямбы, дактили, хорей,  
Летает амфибрахий тяжело,  
И я, покуда с музой мне свезло,  
Записываю вздор её скорее.  
Ещё не знал я бритвы брадобрея.  
Невинным был, и потому чело  
Игра ключиц смущением ожгло --  
Не мог поднять глаза я, не робея.

Румянец разливался по щекам,  
И тесно в платье, видимо, плечам...  
Но стих мой, право, вовсе не об этом.

В плетеньи вирш найдя себе приют,  
Вы знаете, как трудно быть поэтом,  
Когда запястья песнь тебе поют?

\*

=====

*А это из старенького.*

\* \* \*

На сайте конкурс новый вдруг открыли.



Да, для поэтов... И тему "Жизнь и смерть"  
Взять порешили. Безделиц круговерть  
Не отвлекла б, я взял себя за брыли.

Мечты мои к возвышенному взмыли,  
С восторженным раченьем к слову "смерть"  
Искать стал рифмы, всю исписав скатерть, -  
Но музы - ах! - тут возмущённо взвыли.

- К чему мы терпим хамские нападки?  
Всяк неуч виршеплётные припадки  
Излить нам норовит. Доколе нам страдать?

Престыженный их гневными речами,  
Писать я бросил стих, пожав плечами,  
И приз на конкурсе мне, право, не видать.

*Кажется, ещё один человек заразился стихами, как дальше жить?*

\* \* \*

Тяжёлых капель дождевых следы  
В пыли — как отражения созвездий.  
Не вдруг поймёшь таинственные ты  
Тяжёлых капель дождевых следы.  
С мечтой о звёздах, холодком в груди,  
Коснусь рукой их с трепетной надеждой:  
Тяжёлых капель дождевых следы  
В пыли — как отражения созвездий.

10 июня 2017 г.

\* \* \*

...А мы всё так же бесприютно сиры,  
Всё так же неприкаянны, смурны,  
И души едкой ржой повреждены,  
Линялые от множества постирок.  
И тянет книзу серых буден гиря,  
И мы, от светлых дней огражены,  
Влачим нежизнь до щедрых наградных,  
На пальцах ног привязанных нам бирок.  
Во время оно, вечности сыны,  
От рабства смерти освобождены,  
И райские нам должно петь стихиры, —  
Но нам довлеют сумрачные сны,  
И тешит нас надтреснутая лира  
Унылой нотой порванной струны —

И мы всё так же бесприютно сиры.

июнь 2017 г.

\*\*\*\*\*" ... Никто не сделал так много для величия России, как Меркатор!"©Львёнок

Картограф хитрый, что же ты наделал!  
Тебе я шутки этой не прощу --  
Свою проекцию состряпав неумело,  
Ты истине солгал и я с тебя взыщу.  
Никто не ждал такой подлянки смелой:  
На картах всех -- держи ровней свещу! --  
Россия полумиром завладела...  
Меркатор, эй! Я до сих пор грущу.  
И замер в страхе мир, и para bellum,  
И думает: - А ну как не наелась  
Она? - и точит танки и пращу.  
Но что Россия? Во своих пределах  
Лежит она веками, и не льщу --  
Ей нет до вздора никакого дела.  
\* \* \*

Неистов в буйстве царь Сарданапал.  
Дрожит дворец, им вырванный из лени.  
На стенах всех испуганные тени.  
Умолкнул хор нестройный подпевал.

— Несите всё сюда, в мой тронный зал —  
Рабов, богатства, вина погребений!  
Костёр из тел, и злата, и камней  
Пусть пляшет в бронзе множества зеркал!

И сделали по слову его слуги,  
И заревом окрасилась округа,  
И страшный пир взметнулся до небес.

А люди после собирали пепел,  
И слитки плавил, — и царь воскрес,  
Став в новой жизни прежнего свирепей.

лето 2017 г.

\* \* \*

Не жди меня, прошу, когда любовь пройдёт.  
Не жди, когда разлуки призраки засеют  
Постылую постель, что стала плахи злее,  
Зерном враждебности, ведущей лютый счёт.

Не жди, прошу, когда их урожай взойдёт,  
Когда сорняк дурной на страшный час созреет,  
Взрастит побегов сеть седой тоски грознее,  
Прервёт до времени твой жизненный полёт.  
Не жди меня. Лети, лети, что будет силы,  
Туда, где нежность нас с тобой любви учила, —  
А я останусь здесь и разведу костёр.  
Сожгу на нём весь сор и чувств сухих валежник,  
Несбывшихся надежд измучивший нас флёр,  
И сам в огонь вступлю, и в пламени исчезну.

Август, сентябрь 2017 г.

Да, кстати... Псориаз и психология



30 января, 2018

Участники форума:

#### Subiki

Псориаз - это в первую очередь психология, а потом уже продукты и алкоголь. Учимся не нервничать, и всё будет хорошо!

#### Львёнок

Жить с псориазом в мире гораздо лучше, чем непрерывно с ним бороться.

(ну есть небольшие локальные пятна, может, пусть и будут? особенно если они не разрастаются)