

СОДЕРЖАНИЕ:

Кукусенька: Итоги года	1
Кулинарная суббота: Кулебяка с рыбой.....	2
Медицинский каннабис при псор. артрите	5
Истории обострений и ремиссий, ч. 48. "А потом уж подлечимся..." ?	6
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 248	7
Воскресный оффтоп: Стихи Львёнка (часть 1).....	9
Ладонно-подошвенный псориаз. "На что обратить внимание?"	14
О лечении псориаза и псор. артрита в г. Саки	17
Кулинарная суббота: Багали Гатог или Тушёная фасоль по-ирански	18
Истории ремиссий и обострений, ч. 49. "Полюбить себя"	18
Рыбий жир и псориаз.....	19
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 249	20
Воскресный оффтоп: Базилика Святого Семейства в Барселоне.....	22
Тринадцать вопросов о псориазе (ч. 5).....	29
Пыль как провоцирующий фактор при псориазе.....	31

Кукусенька: Итоги года



3 января, 2019

Участники [форума](#) делятся собственными представлениями о псориазе, его формах и особенностях, о применяемых при лечении средствах/методах и их сравнительной эффективности. Сегодня участник [Кукусенька](#) подводит итоги года.

Наверное, настало время подвести кое-какие итоги года.

Именно в этом году я заимела диагноз "псориаз". И именно в этом году я успела получить от этой новости "инфаркт миокарда - воооот такой рубец"©, от осознания того, что случилось и что это - не лечится. Мне даже слегка неловко от того, в насколько невменяемом состоянии я пришла на этот форум, если вспомнить... И опять-таки именно в этом году я успела забыть на этот диагноз, ну грубо говоря, положила на него большой и толстый... э... болт.

Я не пью никакие лекарства, ем, мать их, баклажаны (потому что мой организм их любит и требует, и мне насрать, что там хочет или не хочет псориаз). В общем, живу жизнью обычного, нормального человека. Мой

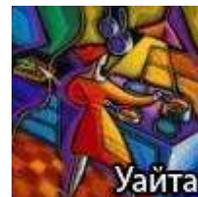
максимум - это увлажняющие и питательные кремы, кремы с мочевиной, и для волос - шампунь с цинком и чем-то ещё там, спрей негормональный для кожи головы на всякий случай стоит в заготовке, но пару месяцев на голове ничего нет, и я им не пользуюсь.

Да, пятна исчезли с головы и с живота. С головы - я знаю почему [см. [пост](#)], насчёт живота - это загадка для меня... хотя вангую, они просто перебрались в другое место, на локти. Локти выглядят хреново. Но я их не вижу и поэтому забываю об этом. Равная ситуация и с моим "тылом". Я свои локти и задницу не вижу, а значит, для меня и нет этих бляшек.

Да что там говорить. Я забываю и о бляшках на лице своём! Привыкла как к родным. <...> Я не настраивала себя ни на что. Просто в один прекрасный день мне стало всё равно от наличия псориаза. Ну что теперь поделаешь? Ну случилось. Что уж теперь...

Всех с Новым годом, здоровья и ремиссий. И отсутствия депрессий.

Кулинарная суббота: Кулебяка с рыбой



5 января, 2019

Дорогие читатели! С Новым Годом!

Сегодня у нас почти диетическое и почти рождественское блюдо. Почти... потому что кулебяка должна быть с большим количеством теста и закрытой, как пирожок. У меня же "открытая кулебяка", чтобы минимизировать тесто и чтобы блюдо было почти диетическим.

Рецепты вкусной кулебяки включают в себя филе сёмги, судака, копчёную форель, соус «Шампанское» и прочее.

Я же готовила самый простой вариант.



Тилапия (замочила в соевом соусе и лимоне на 2 часа).
Лук, каперсы, укроп и немного сыра.
Готовое полуслоёное тесто, раскатанное тонко.

Лук обжарить на медленном огне до золотистого цвета
*



Филе перевернуть через мелкую решётку мясорубки или покрошить ножом.
Смешать лук, филе рыбы, укроп, каперсы.



Тонко раскатать тесто. Выложить смесь и посыпать сыром (не обязательно).



Ну и запечь в духовке, конечно! Занимает около 30 мин при средней температуре.



Всё! Очень вкусно!
Снежных и весёлых каникул!
Уайта

Медицинский каннабис при псор. артрите



7 января, 2019

Сообщения участников [форума](#) о применяемых при лечении псориаза и псориатического артрита (ПА) средствах и методах, их эффективности, о результатах собственных поисков и сделанных выводах. Сегодня участник [Rekorb](#) рассказывает о личном опыте применения медицинского каннабиса при ПА.

Хочу поделиться опытом применения при псориатическом артрите (ПА) медицинского каннабиса - по рецепту врача (это для тех, кто любит басни про упоротых наркоманов).

Был в Америке, там во многих штатах это всё легально, и врач официально выписывает при диагнозе "артрит", хотя у нас незаконно, но не по медицинским соображениям, а по милицейским.

Вариантов употребления они придумали массу, это и мармеладки, и всякие сладости, и обычная трава (на хмель похожи, такие шишечки небольшие), и жидкости, масло.

Так как я не курю, то курительные травы у меня не было желания даже попробовать, я покупал что-то типа вапорайзера. Это не совсем вапорайзер, но я не очень понял, чем он отличается (как мне объяснил продавец - CO2 какой-то), но понял, что это лучше и безвреднее вейпа, потому что не содержит никакого глицерина. Выглядит как обычная шариковая ручка с кнопкой и прозрачным картриджем сверху (были ещё пилюли, которые можно даже за рулём, но они содержат только один компонент, а надо два). Картриджа хватает на месяц ежедневного использования, работает примитивно - всего одна кнопка сбоку.

Содержимое очень крепкое, для некурящего надо совсем чуть-чуть вдыхать перед сном, и всё равно ощущается пьянящий эффект.

Что могу сказать после месяца использования? Во-первых, я снизил (довольно быстро, где-то через неделю после начала) ежедневную дозировку аркокси. Вместо 120 мг стал пить 60. Как по мне, это очень неплохо. Стал лучше сон, кишки стали лучше работать (с ними проблемы исчезли полностью!!!), улучшилась подвижность. На вкус и запах пар чуть-чуть имеет отдушку, очень слабую.

Что меня волновало - это то, как отреагирует мой псориаз. Из-за него в первую очередь я выбирал именно эту паровую ручку, в магазине сказали, что это самый безопасный и нетоксичный способ применения. Он (псориаз) никак не отреагировал! Лучше не стало, но и хуже - тоже. Однако возник побочный эффект - появилось стойкое неприятие алкоголя. Я не то чтобы много квасил, но пару раз в неделю выпивал пару бокалов своей любимой крымской Массандры. Для непьющих: 2 бокала - это полбутылки ровно.

По какой-то причине теперь вино не лезет, пиво не зашло, коньяка одну стопку выпил и больше не смог, в общем, алкоголь исчез из моего рациона, и это положительно повлияло на псориаз. Понимаю, что это никак не связано с каннабисом, но хорошо, что от него хотя бы хуже не стало.

Сейчас я уже дома, жижа эта закончилась, но пока как-то эффект не пропал или просто мало времени прошло (чуть больше недели). К сожалению, в РФ это всё пока нелегально, что говорить, но в США очень большой энтузиазм на сей счёт. Там даже какие-то оголтелые мамы из фондов "яжемать" (матери раковых детей и т.д.) активно продвигают это в тех штатах, где ещё действует запрет. Наверное, их врачи не просто так это разрешают, уж не глупее наших, полагаю.

Для медицинских целей они производят это всё под таким же контролем, как и другие лекарства, выращивают специальные сорта, поэтому предположу, что купленная нелегально в наших реалиях травка толку никакого не даст.

Истории обострений и ремиссий, ч. 48. "А потом уж подлечимся..." ?



9 января, 2019

Продолжаем публикацию сообщений участников [форума](#) - о псориазе, его формах и особенностях, о применяемых при лечении средствах и методах и их сравнительной эффективности и др. Участник [NataNata](#) рассказывает историю своей двухлетней ремиссии.

Как же здорово, что есть этот форум, наш форум, для нас. Каждый день читаю, просматриваю, знакомлюсь с историями других, понимая, что есть и возможности, и силы, и терпение, а главное - сильное желание свести к минимуму всё то, что мешает нам жить спокойно.

У меня было обострение - капелевидный псориаз, вся нижняя часть тела была усыпана маленькими пятнышками, о-ооочень много, о-ооочень неприятненько. Врач, с помощью которого моя последняя ремиссия держалась около 2-х лет, назначил:

- Наружно - мазать все высыпания фукорцином, затем салицилкой. Спустя пару недель, когда пятнышки отшелушились, начала мазать нафтадермом. Сейчас почти всё прошло, осталось штук 10, по сравнению с тем, что было - ерунда, продолжаю мазать нафтадермом.

- Внутрь - успокоительное + антигистаминка + прокапала 5 капельниц гемодеза (хотя и читала в форуме, что он в общем-то бесполезен, но врачу верю) + 10 уколов в/в тиосульфата, сдала все анализы. Также назначены капсулы эссенциале, одестон, панкреатин (сейчас, кроме эссенциале, пью трентал).

- И диета, конечно же... но не по Пегано, а по ощущениям организма.

- А ещё сон и по мере возможности - спокойствие.

Улучшения явные. Не знаю, что именно помогло - всё ли вместе, что-то ли отдельное, но именно мне помогает. А врачу своему верю именно на основании того, что за несколько лет нашего с ним общения (обострения после того, как перестала кормить ребёнка грудью, и нынешнего обострения) я несколько раз просила его: *"давайте, мол, сейчас быстренько всё это чем-нибудь снимем, а потом уж подлечимся"* (псориаз - он ведь всегда не вовремя!), но врач был стойким и на мои провокации ни разу не поддался, за что сейчас ему благодарна.

Прочитав многие темы форума, поняла, что жить надо по-другому, понимая свои особенности. Нельзя сегодня "ни в чём себе не отказывать", думая, что "уж потом я подлечусь" и... - опять во все тяжкие. В общем, образ мыслей у меня поменялся.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 248



11 января, 2019

Галерея "Фото участников форума"*



"Падает мягкий снег крупными хлопьями, сосны завалены снегом, хочется выйти и потрясти их, как в детстве". Текст и фото: **Ingeborga**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников [форума](#))

№248

Ingeborga

... вчера всё поняла, а после твоего объяснения попроще - поняла, что ничего не поняла.

Genka

Угадала! Только не читаю, а пью; и не "Собачье сердце", а водку.

Львёнок

Если вы видите слово "Чудо", то сразу можете успокоиться.

Genka

Красное вино - отличный антиоксидант. Что это такое, не знаю, но знаю, что полезно.

Ingeborga

Друзья разъедутся, а псориаз останется.

RedMen

... погоды у меня никаковские: ни покурить, ни потрахаться поводов нет. 🤔

Агата

А давайте все обниматься и целоваться!

Воскресный оффтоп: Стихи Львёнка (часть 1)



13 января, 2019

Продолжаем публикацию литературных произведений участников форума. Сегодня - стихи [Львёнка](#).

Тема форума - [Народное творчество](#).

За окном морозно, гулко воет печь,
Милая подружка, как тебя развлечь?
Рассказать про вьюгу, снежную метель,
Мягкие сугробы, белую пастель?

Про пруды и реки, скованные льдом,
Про синичек стайку прямо за окном?
Про кота в подвале и снеговика?
Про замерзших птичек сизые бока?

Расскажу тебе я про морской песок,
Волны и причалы, чаек голосок,
Заросли бананов и следы слонов,
Звуки водопадов и ночной покров.

Крики попугаев, непонятный шум,
Ветер в свежих листьях будоражит ум,
Пышные пампасы и зелёный край,
Только ты быстрее глазки закрывай.

Миражи в пустыне, солнце, облака,
Пирамиды в Гизе, а ты спи пока,
Мы потом поедem в Индию, Китай,
А сейчас спокойно, мирно засыпай.

5 февраля 2018

К предстоящим гендерным праздникам

Можно верить Амазонке
В отношении мужчин?
Вот кто выучил уроки,
Без отмазок и кручин!

Что у них растет, откуда
Где рука, где борода,
Чем питаются, причуды,
И когда "идет вода".

Нужен им рассол соленый,
Но не каждый день с утра,
И тверды как дуб мореный,
Если дурь свое взяла.

И опора, и воитель,
И грязнуля, и сынок,
Нервов нежный укротитель,
И на них же и игрок.

Иногда рассказчик смелый,
Победитель высоты,
И всегда ценитель верный
Нежной женской красоты,

Так, что будем откровенны:
Есть лентяи, есть козлы,
Есть надежные партнеры,
Есть любимые лжецы.

Если холить и лелеять,
На диваны упадут,
Если ласково заставить,
Горы крепкие свернут.

Поддаются легко лепке,
В мягких цепких коготках
Умных милых добрых женщин
Нежных ласковых руках.

Февраль 2018

К Масленице!

Вот пришла пора веселья: чай, блины, сметана, сыр,
Ну почти как новоселье, только лучше этот пир!
Вот берем муку пшеницы, добавляем к ней дрожжей,
Молока и сладкой пудры - жить так будет веселей.

Купим рыбки и икорки, фруктов, свежих овощей,
Шейку тоненькой нарезки и варенья повкусней.

Масла, сладкой газировки нам должно на всех хватить,
Ждем гостей. Без недомолвки будем их за всё хвалить.

Разольем по стопке крепкой, хлопнем, вот и блин как раз.
Эх! Умели наши предки жить без лишних дум и фраз.
А теперь пришла эпоха! Мы за всех сейчас живём!
Карнавал смотреть не плохо и китайский год пропьем!

Кыш зима, весне дорогу!
Надоел сугроб и лёд,
Нам бы похудеть немного -
И на летний, на курорт.

18 февраля 2018

Пересказ известной истории

(Выводы отдельно:

1. Не лезь под лошадь.
2. Попал в говно, так не чирикай.
3. Не всякий друг, кто вытащил тебя из говна.)

Зима наступила, пришли холода,
Голодно стало, жизнь не мила,
Надо в город лететь, - решил воробей, -
Там еда и тепло, там жить веселей.

Но как только увидел он главы церквей,
Заметался в испуге от массы людей.
И тут лошадь ударила грудью его,
И упал под копыта он, впав в забытье.

И замерз на чужбине бы наш воробей,
Без сознания упав на дорожный пырей,
И лежал он без сил, и совсем приуныл,
Но тут конский навоз его окатил.

И согрелся герой, затем славно поел,
И расслабившись в неге, победно запел.
Но услышала кошка громкий "чирик",
И попал воробей на шершавый язык.

Всяк, кто историю слушал мою,
Знает, о чем я сейчас говорю:
Если есть лошадь - её облетай,
Если тепло, никому не болтай.

А уж если тебя из говна извлекли,
Без иллюзий вокруг ты зорко смотри!

Февраль 2018

Ах, сегодня душа свербит,
Полыхает во тьме и горит,
Требует вниманья к себе,
Никак не удержать в узде.

Возвышенное, говорит, хочу,
А иначе как заплачу, как закричу!
Будет плохо и мне и тебе,
Так что беги, ищи по всей слободе...

Трехэтажный вкусный торт,
Пирамида из бокалов,
Крокембуша лучший сорт,
И бутылки из подвалов

Появились ниоткуда,
Вот те крест, я врать не буду,
Самобранка-скатерть словно
Стол накрыла чудно-дивно.

Да?, - изумилась душа, -
Идея-то была хороша!
Энергия бьет через край!
И понеслась душа в рай.

Ну а мы с краснокожим присели,
Недурно весьма поели,
Песни вдвоем попели
И до утра галдели.

Вот форум сломался на радость семье,
Весь день я слонялся, противясь судьбе,
Нарушены планы, как жить, как творить?
Не стоит об этом совсем говорить!

И лишь навернулась скупая слеза,
Как будто бы пыль мне попала в глаза.
Тосты, поцелуи, подарки, рассказы,
Остались навечно на сервере старом.

О горе подкравшимся тихо врагам,
Теперь их повадки известны и нам,
Врасплох не застанут они нас теперь,
Мы будем готовы к отпору, поверь!

С утра в магазин, за колбаской, закуской,
Потом всё нарезать мелко, искусно.
К обеду как раз охладятся зубровки,
И будем мы праздновать без остановки.

И дела нам нет до проблем на чужбине,
Мы будем без них предаваться гордыне,
За наших геройских и смелых бойцов,
Что служат стране со времен праотцов.

24.02.2018

На столе водки рюмка
Стоит одна, скучает
И только стола кромка
Её одну привлекает.

Вот были б крылья у меня, -
Рюмка водки причитает, -
Улетела бы средь бела дня,
О том рюмка водки мечтает.

А не водка была бы я кабы,
А настойка, коньяк, мартини,
Жизнь другая была бы у бабы
В этом славном и дивном мире.

3 марта 2018

Вот плюшевый пес обнюхал мою ногу,
И дальше побежал, смотря лишь на дорогу.
Нога испытала сильное волнение,
Сама не своя замерла в удивленье.

Спросить она хотела, чем псу не угодила,
Ведь раньше дружбу с ним она всегда водила,
И почему вниманья ей пес не уделил?
Ушел не попрощавшись и даже нагрубил?

Но тут наш пес вернулся и радостно рычал,

Привет, - сказал он мило, - я так тебя искал,
Соскучился давно я и жажду встречи вновь,
Но запах очень странный, как будто розы кровь!

И тут нога оттаяла, приняв все объяснения,
И расхотела пендаля отвесить наглецу,
И радостно ответила, что это запах трюфеля,
Который по незнанию тот принял за пыльцу.

И стало всё понятно, и вновь друзья гуляют,
И ни о чем не думая, вдвоем опять играют.
А я пошел и славно порадовался вновь,
Ведь так легко на свете теряется любовь.

Март 2018

Ладонно-подошвенный псориаз. "На что обратить внимание?"



15 января, 2019

Рубрика Разновидности псориаза и локальные поражения посвящена методикам и средствам, применяемым при различных формах и локализациях псориаза. Немало вопросов, особенно у новичков форума, вызывает трудно поддающаяся лечению ладонно-подошвенная форма псориаза. Спрашивают и отвечают участники форума.

Mentilla

Мне 26 лет, я из Новосибирска. По семейному анамнезу у деда был сильнейший псориаз и псор.артрит. У меня с детства небольшие очаги на локтях, на местах сгибов пальцев ног и на ступнях. Родители как-то приучили меня к мысли, что это не лечится, и ничего делать не нужно, а дерматологи просто игнорировали высыпания. Так и жила 20+ лет.

Полтора года назад появилась очаговая алопеция. Соскобы на грибы, лишай, анализы на СКВ и прочее сдала. Ничего не нашли, и на данный момент успешно лечусь Миноксидилом. Около года назад появилось небольшое шелушение на ступнях и ладонях, сейчас плачевное состояние - см. ниже на фото. Очень тяжело работать и контактировать с людьми с такими высыпаниями.

В КВД, куда пошла сразу, изначально назначили Липикар АП+, после ухудшения планировали колоть гормональные под диагноз экземы. Ушла к частному врачу - назначил мазь Момат + Протопик + Липикар АП. Улучшения на старых очагах были хорошие, а на новых - незначительные. После отмены очаги начали разрастаться. Я в панике начала плодить темы на форумах дерматологов, где и услышала про псориаз. Что логично, учитывая наследственность. Пока пользуюсь Декспантенолом и села на диету по Пегано. Записалась в частную клинику, специализирующуюся на лечении псориаза.

От вас очень хочется услышать советы по диагностике и лечению. Врачи мне на данный момент только

ухудшили состояние кожи, я их уже просто боюсь. Пожалуйста, посоветуйте, от каких препаратов и процедур стоит отказываться? На что обратить внимание?



ddSat

[Частная клиника, специализирующаяся на лечении псориаза], по-моему - деньги на ветер. Квалификация и методики такие же, как и в условно-бесплатных муниципальных клиниках и КВД. На твоём месте суммы, не потраченные на частных специалистов, я бы откладывал и, собрав необходимое количество денег, рванул бы за 400 км от Новосибирска в Белокуриху. Там есть несколько спец. санаториев, где, кроме таких же

врачей, есть ещё природный лечебный фактор - "волшебная" вода. Вернее, там два вида вод - одна с радоном, другая с кремниевой кислотой. Обе подходят для лечения.

Диета - это хорошо. Неважно, как она называется, определить продукты-провокаторы и следить за питанием - это половина успеха на пути к чистой коже.

У современных дерматологов менталитет такой же, как и у американских шерифов: "Хороший индеец - мёртвый индеец!", поэтому в лечении они не идут долгими путями, а с ходу пытаются назначать "тяжёлую артиллерию" - гормональные кортикостероиды и иммуносупрессоры. На первоначальных этапах лечения желательно их избегать и идти от простого к сложному.

Ладонно-подошвенный псориаз - один из самых хреновых, но не всё потеряно, хотя и считается, что он не лечится, однако поддерживать многолетние ремиссии практически до полного исчезновения высыпаний вполне успешно получается.

Здоровья!

help

Во-первых, без паники, на фотках не "ужас-ужас", я бы сказал, "состояние средне-хреновое". Советы просты до банальности.

1. Успокоиться, если не получается - с помощью примитивных средств типа валерьянки (2 р.д. по полуграммовой пилюле), и разных прочих пустырников.
2. Понять, что в плане псориаза врач может подсказать что-то хорошее (или не очень) в меру своего понимания, и не более того. Это не отрезать-пришить, тут нет однозначного решения, а чаще всего вообще никакого, с точки зрения дерматолога. "Чё ни делай, всё равно придут обратно." Надеяться на то, что доктор "за деньги" пропишет волшебную замазку, про которую не знает доктор бесплатный, бессмысленно. Оба одинаково знают, более того, чаще всего это один и тот же доктор, который до обеда бесплатный, а после обеда - наоборот. Без толку злиться, "не стреляйте в тапёра, он играет, как умеет". (с) :)
3. Отказаться придётся прежде всего от гормонов, беспорядочное их применение наносит вред, и чем беспорядочнее - тем больше вреда. Насчет остального - стоит посмотреть темы форума в "разводах" и "расстрельные списки препаратов", нет ли их там.
4. Придётся перелопатить три источника, три составные части марксизма (с), темы про руки-ноги в форуме ([здесь](#)), статьи на сайте ([в частности](#)) и заметки в [ЖЖ](#). Темы про ладонно-подошвенную форму и про [снятие обострений](#) - просто обязательно. Ещё можно поиском порыться, неожиданно могут найтись подсказки в чьих-то историях и дневниках. Поиск - вверху справа на любой странице форума, либо в Гугле, там надо набрать: +psoranet +<что ищете>.
5. Придётся разбираться с едой и прочими приятными, но бесполезными привычками, если таковые есть, никуда от этого не деться, статистику не обманешь, даже если кажется, что "на меня еда не влияет", нифига подобного.
6. Наружная мазня - чем проще, тем лучше. Иногда даже просто "ланолиновая основа для мази" может оказаться лучше патентованных мазей. Обратите внимание на крем "Зорька" (есть [тема про него](#)), отзывы применяющих на руках-ногах весьма позитивные, стоит почти копейки.
7. Облысение у женщин чаще всего обратимое и имеет три основных источника: медикаментозное/радиационное, гормональное и "нервы". Попробуйте вспомнить, когда посыпались волосы, наверняка в этот период что-то такое было. Применение Миноксидила - это не лечение, волосы

будут, пока он будет применяться (это и недешёвая штука, кстати), после прекращения облысение медленно возвращается, если не ликвидирована причина. (у мужиков по-другому, дорога почти всегда только в одну сторону). Проанализируйте историю, возможно, что-то натолкнет на предположение о причине.

8. Есть возможность свалить ненадолго на курорт (в разделе [Курортотерапия](#) есть описания, просто выбрать ближайший, вот выше уже посоветовали вариант) - тоже годится, как дополнение.

Дальше по обстоятельствам. Удачи :) , не теряйтесь.

О лечении псориаза и псор. артрита в г. Саки

17 января, 2019

В разделе [Курортотерапия...](#) участники форума обмениваются опытом о действии методик лечения или пребывания в санаториях, местах курортов и отдыха на проявления псориаза и псориатического артрита (ПА). Сегодня участник [bayliner](#) рассказывает о лечении в санатории г. Саки (Крым).

Поделюсь впечатлениями от поездки в Саки, санаторий "Полтава", диагноз: псориаз + ПА.

- 1) Цена - 500 у.е. (2 недели) за одноместный номер. За 1000 у.е. - двухэтажный люкс с евроремонтom около моря - хоть впятером селись, только за еду доплата и лечение.
- 2) Еда - как везде в бюджетных санаториях, есть диетстол - каши, суп и второе + компот, особо привередливым будет очень грустно.
- 3) Лечение. За 14 дней - грязи через день, ванны с травами, УФО, лазер, ультразвук и т.д. (стандартный набор). Можно договориться с персоналом о доп. процедурах (уролог, массаж и др.).
- 4) На разных подробностях типа отношения персонала, досуга останавливаться не буду - это к псориазу отношения не имеет, вернее, только вредит его лечению.
- 5) Учитывая отсутствие досуга, постоянно был спокоен, много спал до и после процедур (ел глицин постоянно), загорал под осенним солнцем, не купался.. Да и врачи говорят, что после грязей купание снижает эффект на 50 %, т.е. зимой лечиться - самое то.
- 6) Единственный минус - не плавал в солёном озере... увы, непогода.
- 7) Из горячего крана течёт минералка, можно пить и мыться ею - это плюс.
- 8) Принятие грязей на берегу, по мнению врачей - ерунда. Важна температура и создание "эффекта парной", когда закутывают на процедурах.

О результатах. Учитывая режим, диету и грязи-воды, они меня очень радуют. Артрит - суставы абсолютно в другом тонусе, если раньше таблетка каждый день, то сейчас раз в три-четыре дня (у кого ПА, тот поймёт!). С кожей не всё так очевидно, но отдых, солнце, диета + дайвонекс дали следующий результат: многие пятна ушли (и не появляются новые, ттт), ну а дежурные живут своей жизнью (вернее, ждут неминуемого уничтожения от лампы UVB).

Кулинарная суббота: Багали Гатог или Тушёная фасоль по-ирански



19 января, 2019

Я уже готовила иранскую кухню: [Маст-о-хьяр или холодный суп из йогурта и огурца](#) .
Сегодня публикую ещё одно блюдо, которым нас угощала Мирьям. Нам подавали его с рисом.
Фотографий, к сожалению нет, но готовить всё очень просто.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 1/2 чашки (300 г) сушёной белой фасоли
- 6 столовых ложек сушёного укропа
- 4 яйца
- 3 столовые ложки несолёного масла
- 5 зубчиков чеснока, мелко нарезать
- 1 чайная ложка порошка куркумы
- 2 столовые ложки рапсового (можно оливкового) масла
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Замочите бобы в холодной воде от 6 часов до суток, затем слейте, хорошо промойте.

В кастрюле с антипригарным покрытием разогрейте 2 столовые ложки масла на среднем огне. Добавьте бобы и жарить 1 минуту. Добавьте чеснок и жарить 1 минуту. Затем добавьте укроп и куркуму. Жарить на среднем огне 3 минуты.

Добавьте 2 стакана тёплой воды, соль и перец. Готовьте под крышкой на среднем огне, пока бобы не станут мягкими, около 50-60 минут (время приготовления зависит от того, какие бобы вы используете, они мягкие или нет), периодически помешивая. При необходимости добавьте больше воды во время приготовления. Добавьте масло и перемешайте. Затем взбейте яйца в кастрюлю, не размешивая.

Накройте кастрюлю и готовьте на маленьком огне, пока яйца сырые. Затем осторожно перемешайте.

Подавать с персидским рисом или любым видом хлеба.

Хороших праздников!

Уайта

Истории ремиссий и обострений, ч. 49. "Полюбить себя"



21 января, 2019

Краткие истории от участников [форума](#) - о применяемых при лечении псориаза и псор. артрита средствах и методах, о результатах собственных поисков и сделанных выводах. Далее участник Катрин рассказывает о том, как ей удалось "полюбить себя" и к чему это привело. Советы Катрин спорны, но результаты впечатляют.

Катрин

Капец! - это вот в какой огромной жопе я была каких-то пару лет назад. Да и Бог с ним, с псориазом... в каком была жутком психологическом состоянии.

Я в ремиссии, народ! Псориаз сошёл за 10 дней. И не возвращается. С июля я в ремиссии. Посмотрим, как оно там дальше будет, после беременности, например. Но по ощущениям - ничего не будет.

Нет псориаза. И не появлялся. Ни зимой, ни летом. И от продуктов-провокаторов не появляется, от помидоров, баклажанов, от красного вина - тоже нет. Даже от стресса - и то нет. И я знаю, что не появится. Вот говорят же, что всё в голове. И вроде как умом-то оно понятно, что да. Только чего делать-то конкретно? Не могу сказать точно. Просто в один момент мне стало наплевать на псориаз и совсем не наплевать на себя. Я сделала себя главным человеком в жизни. Баловала себя как маленького, любимого ребёнка. Простила себе все-все-все косяки, ведь я не могла поступить иначе в тот конкретный момент и в тех конкретных обстоятельствах. Мой мозг, на основании опыта, и моё бессознательное посчитали, что это лучшее решение. Ну ошиблись, делов-то... Опыт. **Я себя реально очень полюбила и всё.**

И ещё я была АБСОЛЮТНО уверена, что вылечусь. Вот прямо стопудово. И сработало. Полёт отличный.

Любимые - я, муж, собаки, работа, хобби, дом.

P.S. Философское. Не случись у меня псориаз, какой глубины была пропасть, на дне которой я бы барахталась? - ведь к тому и шло. Даже не шло, а мчалось.

P.P.S. Всем - срочно полюбить себя и вылечиться!

Агата

Катрин, ваша чудесная история - просто новогодний подарок для форума. :)

Я абсолютно со всем согласна, что Вы написали, и хотела бы так же, но с собой справиться непросто, пока у меня не получается. И себя-то я люблю, но всё время придираюсь... Надо серьёзно обо всём этом подумать. Спасибо Вам, и дальнейшей ремиссии!

Рыбий жир и псориаз

23 января, 2019

Сообщение о механизме действия рыбьего жира при псориазе.

Источник - [здесь](#), сообщение [subbtkin](#).

Тема форума - [Псориаз и рыбий жир](#).

Механизм действия рыбьего жира в лечении псориаза в значительной степени основан на изменениях в сыворотке крови и липидном составе мембран эпидермальных и кровяных клеток. Арахидоновая кислота (АА) находится в значительном количестве в псориазных бляшках, а её метаболит, лейкотриен В4,



считается медиатором воспаления. Метаболизм ω -3 полиненасыщенных жирных кислот (EPA) циклооксигеназой или липоксигеназой, вместо AA в клеточной мембране, может помочь уменьшить воспаление. А продукты метаболизма EPA, в том числе лейкотриен B5, гораздо менее мощный медиатор воспаления, чем продукты распада AA. Добавление рыбьего жира в рацион больных псориазом привело к увеличению в плазме крови и тромбоцитах отношения EPA/AA и к значительному снижению синтеза лейкотриена B4 нейтрофилами. Эти изменения соответствуют клиническому улучшению.

Несколько открытых исследований с приёмом добавок рыбьего жира (per os) показали, что при приёме 3,6 - 14 грамм EPA в день в течение от 6 недель до 6 месяцев привёл к некоторому клиническому улучшению с минимальными побочными эффектами.

Эффект был связан с:

- 1) Поглощением EPA и DHA из сыворотки крови нейтрофилами и эпидермисом;
- 2) Ингибированием синтеза лейкотриенов B4 полиморфноядерными лейкоцитами периферической крови;
- 3) Увеличением в периферической крови отношения LTB5/LTB4;
- 4) Восстановлением нарушенной липидной части мембраны эритроцитов и снижением продукции малональдегида тромбоцитами.

Однако приём более низких доз или менее длительный приём не привёл к улучшению. Так, приём EPA (3,2 г / сут), наряду с DHA (2,2 г / сут), в течение только 6-8 недель не показал эффективности и мог даже ухудшить состояние.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 249



25 января, 2019

Галерея "Фото участников форума"



"Напилел снеговика...". Фото: ddSat (31.12.2018)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".
(цитаты из постов участников [форума](#))

№249

ddSat

... зима, прохладно, где-то на руку дунуло или перетрудил, допустим, засовывая пачки денег в мешки.

Львёнок

Короче, я всё вытерпел. Ходил в коньках по квартире...

Ais

Мой организм, ожидая очереди в столовой за овощным салатом, чуть не накинулся на творожный сочник.

ddSat

Целое неразрезанное пузо трудно оценить.

Львёнок

Оппонент всегда указывает на ошибки. Это позволяет развиваться. Обоим.

konstantin

При СССР кефир выпускали в стеклянных бутылках, там диаметр у горлышка был самый раз для члена.

peter

Из методов народной медицины использую полный отказ от алкоголя...

Воскресный оффтоп: Базилика Святого Семейства в Барселоне



27 января, 2019

Vinogradinka представляет фото базилики Святого Семейства в Барселоне.*)

*

**) Храм Святого Семейства. Полное название: Искупительный храм Святого Семейства — церковь в Барселоне, в районе Эшампле, строящаяся на частные пожертвования начиная с 1882 года; знаменитый проект Антонио Гауди.*

*



et.org

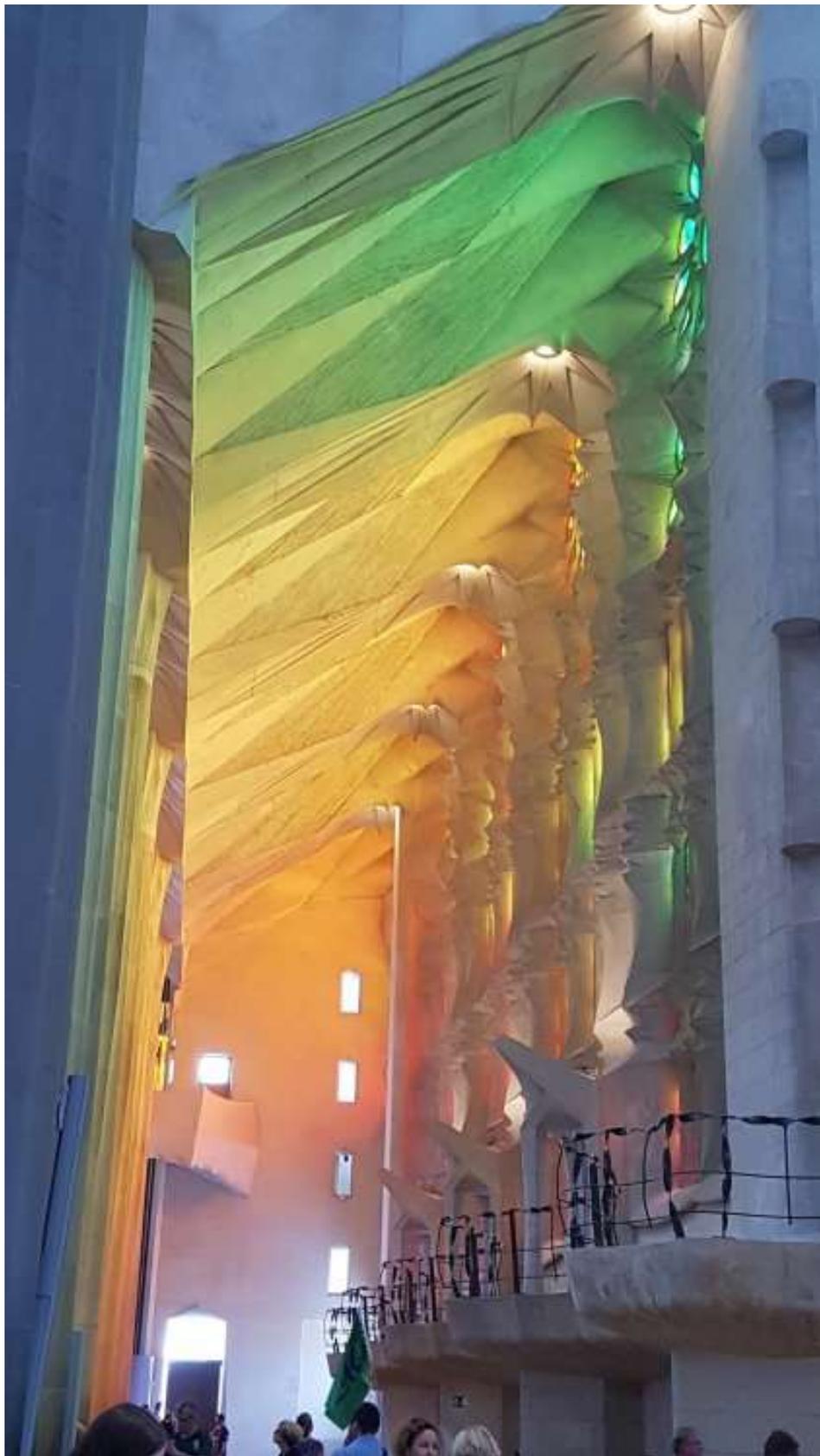


*



et.org

*



*



et.org

*



et.org

Тринадцать вопросов о псориазе (ч. 5)



29 января, 2019

Предыдущие записи - [Часть 1](#), [Часть 2](#), [Часть 3](#), [Часть 4](#).

Участник форума [help](#):

Это не обычный опрос. Прежде всего тем, что в нём не будет заранее заготовленных ответов, поскольку вариантов много, и далеко не все они однозначны, возможно, многословны, и, соответственно, не будет статистики. Тем не менее, думаю, он будет весьма информативным.

Предыстория. Мне попался на глаза один [блог в ЖЖ](#), он малоинтересен тем, кто "не в теме", однако его читатели понимают друг друга с полуслова, как и читатели этого [форума](#). Один из постов там и комментарии к нему настолько показательны, что вызвали желание спроецировать картину на участников нашего форума. Это 13 вопросов о жизни с тем, что вряд ли удастся забыть и с чем (будем откровенны) вряд ли удастся расстаться. Копирую их сюда с минимальными изменениями, надеюсь, что автор не будет против.

1. Самое опасное заблуждение о псориазе - это... / 2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом? / 3. Псориаз не лечится? / 4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь? / 5. Боялись ли вы, что не хватит денег оплатить лечение? / 6. Правда ли, что при псориазе неминуемо меняется образ жизни? / 7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами? / 8. Хотели бы вы забыть о болезни? / 9. После гормонов ничего больше не поможет? / 10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни? / 11. Правда ли, что от бесконечной смены способов лечения опускаются руки? / 12. Происходили ли с вами забавные случаи? / 13. Ваш главный совет тем, кто сейчас борется с псориазом.

ОТВЕТЫ УЧАСТНИКОВ ФОРУМА

Norma

1. Самое опасное заблуждение о псориазе - это...

Кто «заблуждился»? Больной псориазом или просто прохожий? Скажу только «за себя». Заблуждение (было когда-то, не опасное, а тупое и глупое), что всем вокруг есть дело до твоего псориаза. На самом деле никто ничего не видит, кроме себя.

2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?

Я запуталась, кто кому говорит? Прохожий говорит человеку БП, мне говорят, или я говорю что-то приятелю БП? Надо говорить просто с человеком, не обращая внимания на псориаз и не касаться темы псориаза. Можно сразу сказать: «Я вижу у тебя псориаз, у меня он тоже есть, но мне на это плевать, давай о прекрасном...».

3. Псориаз не лечится?

Частенько выздоровление наступает, когда что-то вырезают, ампутируют, а тут такое сокровище! Не отобрать!

4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?

Борьбы нет, любви тоже, есть вынужденное сотрудничество. Жизнь не изменилась, изменились привычки.

5. *Боялись ли вы, что не хватит денег оплатить лечение?*

Не боялись, искали другие методы лечения.

6. *Правда ли, что при псориазе неминуемо меняется образ жизни?*

А то. Имеешь право рассказывать всем, как ты страдаешь и чего тебе стоит держать себя в форме и т.д.

7. *Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?*

Надеюсь, ведь нетрадиционные методы бывают такие приятные.

8. *Хотели бы вы забыть о болезни?*

Зачем? Много приятных воспоминаний (отдых, курорты... личное мнение, извините).

9. *После гормонов ничего больше не поможет?*

В 2004 белосалик, ничего не помню уже.

10. *Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?*

Думаю, нет. Хотя есть некоторые подозрения насчёт коленей и локтей.

11. *Правда ли, что от бесконечной смены способов лечения опускаются руки?*

У меня примитивное постоянство.

12. *Происходили ли с вами забавные случаи?*

Огромное количество, правда, они не связаны с псориазом.

13. *Ваш главный совет тем, кто сейчас борется с псориазом.*

Без паники, УЗБАГОЙСЯ!

Елена

1. *Самое опасное заблуждение о псориазе - это...*

Псориаз заразен.

2. *Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?*

Давать советы по лечению людям с псориазом людьми, далёкими от псориаза, и доказывать, что его можно вылечить навсегда.

3. *Псориаз не лечится?*

Нет, но ремиссии на долгие годы можно добиться.

4. *Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?*

Да.

5. *Боялись ли вы, что не хватит денег оплатить лечение?*

Пока такого опасения не было. Если денег мало, иду в КВД и кладусь в дневной стационар. Там лечат бесплатно...

6. *Правда ли, что при псориазе неминуемо меняется образ жизни?*

У меня поменялся, к сожалению, в худшую сторону.

7. *Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?*

Вылечить, я думаю, нет, но добиться долговременной ремиссии возможно.

8. *Хотели бы вы забыть о болезни?*

Конечно!!!

9. *После гормонов ничего больше не поможет?*

Поможет! Нужно только время. Кстати, у меня был опыт применения карталина сразу после синафлана на кистях рук (моё самое больное место). Бляшки ушли все, но с очередным обострением вернулись.

10. *Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?*

Да. Я, можно сказать, поставила на ней крест (да и на личной жизни тоже).

11. *Правда ли, что от бесконечной смены способов лечения опускаются руки?*

Бывает. Но, к счастью, ненадолго, потому что надежда остаётся.

12. *Происходили ли с вами забавные случаи?*

В связи с псориазом вспоминаются только случаи, когда мелкие бляшки принимали или за укусы насекомых или за аллергию на солнце.

13. Ваш главный совет тем, кто сейчас борется с псориазом.

Не паниковать и не опускать руки!

Продолжение следует....

Пыль как провоцирующий фактор при псориазе

31 января, 2019

В форуме существует актуальный раздел [Обострения псориаза: причины и методы снятия](#). О причинах, а также о провоцирующих факторах (триггерах), запускающих очередной рецидив, сказано очень много. Участники форума [Уайта](#) и [RedMen](#) обращают внимание на один из них.

Уайта

Пришлось покопаться в пыли (доставала из "подвала" разные пыльные вещи - мебель, ящики с барахлом и пр). Обострение на следующий день. Лоб в маленьких пятнышках/ранках. В принципе пыль домашняя на меня всегда действовала отрицательно, так что, может, это и не псориаз, а аллергия. Досадно, после солнца и моря Италии в начале сентября лицо было изумительным, даже легчайшая тонюсенькая полоска у волос исчезла.

RedMen

Аналогично; пыль с определённого времени стала действовать отрицательно: сохнет сильно кожа, зудит, трескается, лопается. Причём неважно, какая пыль - "домашняя", книжная в библиотеках, древесная в мастерской. Раньше такого не было, а в последние годы стало обыденным явлением. Спасти можно только в ванной.