

Гречневая каша с грибами



1 февраля, 2014

Мы уже публиковали рецепт от Пегано [Рис с грибами](#). Рис с грибами мы дома часто делать не будем, а вот гречневую кашу по такому же или похожему рецепту - с удовольствием.

Как-то летом нас навещали друзья-знакомые, давно переехавшие в Канаду из Ирана. Ребята очень интересные, свободомыслящие, переживающие за свою страну... В общем, нам есть о чём с ними поговорить. Традиция у нас сложилась такая - при встречах они угощают своей кухней, а мы своей национальной кухней. В тот раз я приготовила, в числе прочих блюд, малюсенькие горшочки гречневой каши с грибами. Они были в полном восторге! Потребовали рецепт, узнали, где купить гречку, и приготовили своим гостям, и, как сказали - успех был полный. А я-то готовила в малюсеньком количестве "попробовать" в уверенности, что им не понравится специфический вкус гречневой каши, непопулярной в Северной Америке.





Рецепт довольно прост.

Отдельно отвариваем гречку. Отдельно пассируем лук. Отдельно обжариваем грибы шампиньоны. Важно грибы не пережарить! Жареное нам не очень-то полезно, так что грибы в конце дотушиваем с луком. Для нас я иногда добавляю морковь, больше из-за полезности, чем из-за вкуса. На мой взгляд, без морковки немного вкуснее.

Если грибы простые, типа шампиньоны, то обязательно добавляю каплю трюфельного масла. Об этом фокусе я уже писала - капля дорогого изысканного трюфельного масла придаст грибам лесной вкус, вкус настоящих грибов. Смешиваем грибы и кашу. Ву а ля! Ужин готов.

Приятного аппетита!

Уайта

Вьетнам, очерки. Транспорт. Скутеры.



2 февраля, 2014

2014 год мы встретили во Вьетнаме. Признаться, собираясь в эту поездку, я не предвкушала вьетнамских развлечений, просто радовалась отпуску, аж 3 недели, и тому, что дочь смогла вырваться к нам на конец нашей поездки. Но то, что мы увидели и места, где мы побывали было запредельно интересно и совсем неожиданно! Попробую как-то разложить свои впечатления. Не по дням, а пожалуй, по событиям, впечатлениям.

Первое, что поражает не азиатского человека, это жизнь на улице. Начну с транспорта. Конечно, есть автобусы, и в больших городах таких как Ханой и Сайгон они даже ездят по центру. Есть и машины. Но основной транспорт — это скутеры, мотороллеры. Правила поведения такие: кто громче побибикает, тот и проедет. Ну, приблизительно такие. Можно представить какой шум стоит на улице! Какофония криков, сигналов, шума толпы, движения...



Ханой встретил нас холодом (15 градусов) и дождем. На следующей фотографии мама отвозит ребенка в школу. Мы все гадали, как дети понимают, что за маму надо держаться? Или, кто выживет, тому повезет? Дети сзади от 3 лет и выше. Никто не привязан или пристегнут. Как там у нас - специальное сидение для ребенка, пристегнутое, да в закрытой машине? Ну-ну.



Ханой. Вечерний час пик



Конечно, не без нарушителей



Очень часто маски, в толпе скутеров на дороге не очень-то хорошо дышится.



Как перевозят вещи? Запросто... Я успела щелкнуть пару забавных моментов. А видели мы куда как больше интересных моментов - перевозка фарфора, стекла, дерева..



На рынок с урожаем. Сзади написаны социалистические лозунги (я специально попросила их перевести). Что-то типа "Рабочие и чиновники, сделаем все для процветания Вьетнама", точно не помню, запомнилось "настроение" лозунгов. А, еще был такой (борьба за уменьшение численности население, за два ребенка в семье) - "Муж и жена, два, счастливая семья!". Прикол заключался в том, что цифра два стояла после слова жены в первой строчке, получалось "Муж и жены две - счастливая семья!". Еще были лозунги типа "Насилие в семье не путь решения проблем!". На воротах школы "Школьник, не пей, если ты за рулем!". Вообще лозунги и рупоры Вьетнамские чиновники очень любят.



Пиво ящиками, ну-ка , попробуйте!



Посуда на велосипеде. Я видела и на скутере подобное. Уронит, вовек не расплатится...



© www.psora.net

Коробки с чем-то. Но мы видели связки коробок и повыше!



Перевоз овощи на торговую точку и прямо со скутера торгуй!



А можно и отдохнуть!



Кто говорил, что собак там едят? Нет, их очень любят и возят с собой. Ну и тренированные собаки, я скажу! Наша бы так не сидела...



И так тоже бы не смогла



Вот эту симпатягу перевозили в коробке , но как придумано, а?
(Может для нашей бы и подошло.)



Ну а теперь главное - правила дорожного движения соблюдаются постольку поскольку. Вот пример - движение на перекрестке, ВСЕ ЕДУТ!



А некоторые и переходят (опять все едут в разные стороны, друг на друга)



Пробка. Автобус занял всю улицу, но и машина не хочет уступать. При этом мотороллеры снуют между ними, мешая разобраться. Машина все-таки уступила, заехала на тротуар. Кстати о машинах. Если ты так богат, что у тебя есть машина, значит у тебя есть и шофер, который стоит копейки. Так что свою машину там не водят. (Цены: Скромная квартира стоит 20 тыс. долларов, а машина как везде по миру. Съем скромной однокомнатной квартиры около \$50.)



Вот эту ночную толпу мы переходили втроем. Как вы понимаете, на пешеходном перекрестке никто не останавливается. В гостинице лежало руководство как переходить улицу. "Смотреть в глаза едущему на тебя мотоциклисту и ни в коем случае не сдавать назад."

Мы перешли.

Дочь возбужденно сказала "А давайте еще разок, а? "



Вечерняя праздничная (Christmas) толпа, на переднем фоне семья трое, и еще семья четверо на одном мотороллере. На заднем фоне видно, что транспорт на улице поперек тоже едет. Светофора нет, точнее он есть, но на него не обращают внимание.





Продолжение следует
Уайта

морошка: Псориаз и ПА, моя история



3 февраля, 2014

*Всегда интересны, а нередко и поучительны истории участников нашего [форума](#). Чередование успехов и поражений при устранении проявлений псориаза и псор. артрита (ПА) позволяет сделать определённые выводы (для себя, а иногда и для других) в том общем деле, ради которого и существует форум. Сегодня **морошка** рассказывает свою историю.*

Псориаз у меня около 23 лет. (Я живу за Полярным кругом - полярная ночь, недостаток солнышка и прочие суровости климата). Внешних проявлений не так чтобы много - сначала локти, потом подключились колени. Когда-то давным-давно посетила КВД, где скукающая докторица поведала, что это не лечится и

гормональная мазь - наше всё. Я не очень расстроилась- жить мне ничего не мешало (про диету ничего сказано не было - можно продолжать радоваться жизни). Всё так и было, но четыре года назад у меня впервые заболели суставы кистей рук - стало трудно писать, малейшее движение вызывало боль. Ревматолог сказала (спасибо ей), что в моём случае не стоит садиться на гормоны и выписала Апфлутон, Артра, какие-то согревающие мази, пиаскледин, физиопроцедуры. Помогло - через пару месяцев острая боль ушла, но некоторая скованность осталась...

Но два года назад я прошла курс иглорефлексотерапии - тут меня и накрыло. Сковало крестцовый отдел позвоночника - я с трудом могла ходить, на второй этаж дома поднималась, подтягиваясь по перилам, болели бёдра, большие пальцы рук просто не давали уснуть, даже дышать при ходьбе было трудно, на больших ногтях ног появились жёлтые пятна. Но в спортзал я ходила. Как раз тогда я узнала про режим Пегано, стала соблюдать и месяца через три большая часть пятен исчезла, а суставы перестали болеть ещё раньше, где-то через месяц. Но этого мне показалось мало - я не связала обострение ПА с сеансами иголок. Да, ещё - пару лет назад сдала тест на аллергены, так из полутора сотен продуктов почти всё разрешено, но аллергия на кабачки, цветную капусту, репчатый лук, морковь и свеклу. Нет чтобы на апельсины или клубнику! (всё равно их не рекомендуется есть).

Прошлой зимой снова решила оздоровить позвоночник - всё повторилось. Снова разболелись суставы, каждый шаг давался с трудом, опять ногти стали желтеть и подвысыпало на прежних местах. Лечилась настойкой сабельника - очень помогает. делала отвар овса - может это плацебо, но мне казалось, что он снимает боль сразу Месяца через три снова прошло. Лето было спокойное, а где-то с октября высыпало. На старых местах, но все равно значительно меньше, чем до лечения Пегано (диету я соблюдаю неукоснительно). Что поделаешь - такое сезонное запяtnение. Месяц сижу на гречке, исключила всё с глютенем, мажусь солидоловой мазью Магнипсор, два-три раза в неделю травяные ванны, лордестин. Пошло на убыль. В конце весны собираюсь на Мёртвое море, а там и лето не за горами...

Для себя я бы вывела один рецепт: спокойствие + отсутствие работы (отпуск, смена обстановки и пр.) + солёное море + солнце. Тогда помогает. А по возвращении нужно продолжать поддерживать состояние масками, мазями, льняным маслом и пр.

Вопросы и ответы: Клинические формы псориаза и псор. артрита



5 февраля, 2014

Вопрос: Какие существуют общепринятые клинические формы псориаза и псориатического артрита?

Ответ (RedMen): Сейчас распространена и имеет хождение Международная классификация болезней 10-го пересмотра - МКБ 10. Какими именно кодировками зашифрованы псориаз, псориатический артрит и их клинические формы:

L40-L45 ; ПАПУЛОСКВАМОЗНЫЕ НАРУШЕНИЯ

L40 Псориаз

L40.0 Псориаз обыкновенный

L40.1 Генерализованный пустулезный псориаз

<...>

L40.3 Пустулез ладонный и подошвенный

L40.4 Псориаз каплевидный

L40.5+ Псориаз артропатический (M07.0-M07.3*, M09.0*)

L40.8 Другой псориаз

L40.9 Псориаз неуточненный

L41 Парапсориаз

<...>

L41.2 Лимфоматоидный папулез

L41.3 Мелкобляшечный парапсориаз

L41.4 Крупнобляшечный парапсориаз

L41.5 Сетевидный парапсориаз

L41.8 Другой парапсориаз

L41.9 Парапсориаз неуточненный

<...>

M05-M14 ; ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПОЛИАРТРОПАТИИ

<...>

M07* Псориатические и энтеропатические артропатии

M07.0* Дистальная межфаланговая псориатическая артропатия(L40.5+)

M07.1* Мутилирующий артрит (L40.5+)

M07.2* Псориатический спондилит (L40.5+)

M07.3* Другие псориатические артропатии (L40.5+)

<...>

M08.9 Юношеский артрит неуточненный

M09.0* Юношеский артрит при псориазе (L40.5+)

<...>

help: Ничем не лечусь, а что в моём арсенале, это ...



6 февраля, 2014

В форуме есть несколько тем по вопросу "НЕлечения псориаза" - как тема с говорящим названием НЕлечение псориаза (основанная help), так и Не буди лихо, пока оно тихо, и др. Участник форума help, отвечая на вопрос Aly187: "А как же лечится лично Вы, Хелп... нужно же что-то и делать самому для своего спасения?", пишет:

Отвечаю: ничем. В результате многочисленных проб, ошибок, снова проб и снова ошибок я пришел к странному выводу, что есть случаи, когда лечение в конкретно моём случае ухудшает картину. И никакого вменяемого объяснения этому я придумать не могу, кроме того, что пока не нашел однозначно главный фактор, вызывающий проблему. Собственно, я писал об этом ранее, в теме "нелечение псориаза" и ещё в

паре небольших заметок. Вывод основан на наблюдении за долгосрочной динамикой в ходе и после применения разных методов.

Сейчас в моём арсенале:

- увлажняющий крем с цетомакроголом
- жидкий азот для заморозки вновь появляющейся мелочи, применяется редко; [крио-спрей, в аэрозольном баллоне, применяется у спортсменов и стоматологов для мгновенной заморозки];
- UVB NB облучатель 18 Вт для того же, применяется ещё реже;
- шампунь и отвар из римской крапивы на голову.

Всё, больше ничего изредка мазилки с дегтем и прочей фигней, но, скорее, от желания закончить банку, выкинуть и освободить место в холодильнике, не более. Толку никакого, вернее, в размере жирной основы, на которой это замешано.

Стараюсь не жрать: мучное, сладкое, жирное, кофе, кондитерские изделия, переготовленную (overcooked) еду. Не ем, практически, вообще: хлеб, паслёновые, острое, джанкфуд, крашенные газировки, продукты с большим количеством посторонней химии, всякую дрянь в общепите.

Фото, цитаты, афоризмы



7 февраля, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Орхидея, выращенная Виноградинкой. Фото: **Vinogradinka**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#113

Alexsovna

По мнению моей алкогольной стороны - надо просто знать меру, греки вы или как вас угораздило...

A_112

у меня не гайморит, в носу просто какие-то бактерии

Ina

у нас ножки совсем не жирные, особенно голень.

Балерина

Она пропила л-карнитин, закусывая французской булкой...

Олег777

Знакомьтесь с девушкой, у которой ПСОР! Вы ей чешете бляшки ... она вам чешет в ответ...!! Потом можно полежать обсудить форум...

Кивос

В России полно идиотов, которые не дочитав махнут в Китай и наберут всякого ядовитого дерьма.

глеб

Давайте лучше про попы. Тема не такая скользкая.

Шинкованная капуста - рецепт Дж. Пегано



8 февраля, 2014

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

Смотрела открытие Олимпиады. Репортаж вели два канадских ведущих, каждый из которых пытался блеснуть знаниями о России. Ну разумеется без упоминаний еды не обошлось, слово БОРЩ прозвучало. Это навело меня на мысль опубликовать что-нибудь типично русское. Как например шинкованная капуста. Но прелесть ситуации в том, что рецепт приведен в книге американского врача Пегано. Уверена все делают её часто. Привожу в подтверждение, что это диетическое блюдо, русское или американское, как угодно :).



Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 кочан капусты
- 1 морковь натёртая на крупной тёрке
- 1/4 чашки петрушки
- половинка маленькой луковицы
- 0.5 чашки низкокалорийного майонеза
- 0.5 чашки низкокалорийного йогурта
- щепотка сахара
- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- Крупная соль и перец по вкусу

Нашинковать капусту, натереть морковь на крупной тёрке и смешать со всеми специями



Уайта

Вьетнам, очерки. Остров Фукуок



9 февраля, 2014

Вьетнам, очерки. Часть 1

На острове мы провели 5 дней. Собственно целью было накупать меня в море, чем я честно и занималась вне солнечных часов пик. К слову сказать, такие зимние перерывы помогают продержаться без сильных обострений до теплой весны. Про остров рассказывать почти нечего, по сравнению с калейдоскопом других мест, это просто спокойное существование ничего не делая для туриста. Смотреть там почти нечего, а пляжи великолепные.



Уже из самолета видна много километровая полоса пляжей. Чистейшее море и великолепный песок



www.psora.net

Без слов.



Ох и боялась я этих гадов. Медузы появились на третий день и были до самого отъезда. Пришлось плескаться у бережка, бдительно высматривая медуз. Напомню, именно медуза спровоцировала у меня псориаз. А ddCat попал в больницы с обострением псориаза, после ожога медузы. На пляже разговорила с девушкой из Бельгии, она тоже бегала от медуз. Она рассказала, что пролежала месяц в больнице после "встречи" с медузой.



Трудно передать фотографией умиротворенность ночи под шатром из пальм. Шум моря, шум пальм..ах да и комарики!



Единственный на весь остров приличный магазин с вином. Вино стоит в прохладной комнате, выбор очень скудный. А в лавочках на улице вино стоит на жаре, понятно, что ничего от него не остается.



Часовые прогулки по берегу моря



www.ps

Удивительно! Частая картинка - мебель не жалеют, кофе пили прямо в воде.



Рыбаки в корзине



Знаменитый на весь остров кофе от Алана. Вкус шоколада и кофе одновременно



Единственное место во Вьетнаме, где русскоязычных, пожалуй, больше, чем туристов из других стран



Знаменитые закаты



Да, кстати... Нетрадиционная медицина и псориаз



11 февраля, 2014

Участник [форума help](#) :

К нетрадиционной медицине можно отнести варианты лечения, неспецифические при псориазе. Это могут быть средства и методы как официальной медицины, не предназначенные именно для лечения псориаза, так и альтернативная медицина.

Несмотря на то, что направленно противопсориазных средств (и однозначно доказавших в научном смысле свою эффективность в этом направлении) в общем-то среди них нет, но на основании опыта участников форума и других пациентов появилось некоторое количество таких вариантов, которые имели у кого-то выраженный эффект и вполне могут рассматриваться как альтернатива классической терапии. Альтернатива именно потому, что однозначно эффективного для любого пациента средства пока нет, нащупывание подходящего в конкретном случае средства происходит методом перебора, и если есть кто-то, кому это помогло, то есть и ненулевой шанс, что поможет кому-то ещё.

Например, пропись Рыбакова на основе солидола существует в официальной медицине много десятилетий, но выпускаемые препараты на подобной основе (Магнипсор, Цитопсор, Карталин и др.), хотя в отдельных случаях и эффективны, до сих пор могут считаться исключительно "нетрадиционными", потому что в официальную медицину не попали.

[См. также раздел форума [Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)]

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 21

12 февраля, 2014

Избранные сообщения участников форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня Еленочка рассказывает свою историю (гречка и др.).

Попытаюсь подробно изложить способы достижения своей ремиссии.

Первые признаки псориаза (ПС) обнаружила примерно лет в 15, т.е. 26 лет назад. Сначала появилось на голове, затем на теле. Обратилась к докторам и мне, поставив диагно,з выписали гормоналки. Уже не помню сколько и как часто ими пользовалась, но прошло таким образом 6 лет.

В 1993 г. в Кемерово приезжали врачи частной практики из Томска и привозили мази на основе солидола. Соблюдая прописанную ими диету + мази, за 80 дней всё полностью очистилось. Первые признаки, что он вернулся, я обнаружила в 1995 г. после родов. Сначала домазывала старые мази, которые остались, а потом появился Карталин. Таким образом в дружбе с Карталином я имела ремиссию 20 лет (до 2013 г.). В 2010 г. я пережила сильнейший стресс, который потихоньку утихал в течение нескольких лет. Очень переживала, что меня всю обсыпет, но организм находился в таком напряжении и не давал псориазу вылезти наружу. Затем всё стало налаживаться, и как только я успокоилась, все последствия стресса начали вылазить наружу.

В начале 2013 г. у меня сильно заболела спина и шея. Прошла курс мовалис+мильгамма+афлутоп+катадалон+артра. Всё проходило, но ненадолго, и в домашних условиях я пользовалась свечами с индометацином на ночь. Это позже на форуме я прочитала, что индометацин является провокатором. И вот примерно с марта по июнь у меня появлялись новые высыпания ежедневно. Спасибо Господу, что навел меня на форумы. В июле решила перейти на Пегано, начав, как и положено, с 3-х дней яблочной диеты, но колонотерапию не делала, т.к. медучреждение, которое её делает, несколько удалено от места моей работы и учитывая мою занятость мне было некогда. В домашних условиях пила Фортранс или использовала для чистки кишечника кружку Эсмарха. В течение 3-х месяцев я пробовала различные чистки, в т.ч. соленой водой ШАНК_ПРАКШАЛАНА, и хочу сказать, что это было большим плюсом для моего дальнейшего лечения. Несомненно, какой-то результат был, но меня он всё равно не устраивал. Я продолжала искать то, что поможет мне на 100 % очиститься, как 20 лет назад. Больше всего сначала я не доверяла гречневой диете, но что-то мне подсказало, что надо пробовать. Прочитав тему "Лечусь гречкой", я поверила Эрике и примерно с конца октября начала есть гречку.

А теперь подробно о лечении организма.

Диета. Никакого голодания я не проводила, т.к. при моём весе 45 и росте 153 это невозможно. За период с июня по октябрь я и так похудела с 48 кг до 45 кг.

Утром: стакан теплой воды с соком лимона или ломтиком лимона (это вместо чая или кофе). Примерно через 1-1,5 часа я завтракала гречкой.

Весь день вместо воды и чая я заваривала ромашку в пакетиках и пила (2 пакетика на стакан кипятка). За день выпивала 3-5 стаканов такого чая.

В обед: гречка + вода с лимоном.

На ужин: гречка + весь вечер чай из термоса (1 пакетик ромашки+ 1 пакетик зверобоя + 1 пакетик фитогепатол + 0,5 л. кипятка - и через 15-20 мин. ваш вечерний чай готов). Все травы продаются в аптеке. Примерно первые 2-3 недели я ела только гречку, когда увидела улучшения, стала есть гречку с огурцом. Иногда вечером, когда было очень тоскливо, выпивала стакан Закваски (Простоквашино). Примерно через неделю после начала такого питания вечером перед сном я выпивала 1 ампулу Тиосульфата натрия на 0,5 стакана воды (10 дней, а можно и 15-20, глядя по состоянию). Вот это была чистка печени и всего организма. Первые результаты улучшения я увидела через 2,5-3 недели и тиосульфат, я думаю, сыграл в этом не последнюю роль. После этой чистки для печени утром-обед-вечером я употребляю вместе с гречкой по 2 капсулы Эссенциале. Пить надо 3-6 месяцев, так что пью до сих пор. Всегда ела фрукты (яблоки или хурма) и пью витамины Мерц (для кожи, волос и ногтей). Начиная со второго месяца стала иногда есть: овощи из заморозки, морская капуста, белокачанная квашеная, примерно раз в неделю курица и рыба, только с овощами, а не с гречкой. Очень непользительно смешивать белки и углеводы.

Теперь о коже. Утром после душа с дегтярным мылом на влажную кожу наносила масло авокадо, тоже продаётся в аптеке, но можно и другим, какое вам нравится. Вечером после душа с дегтярным мылом также мазалась маслом, а после того, как впитается, намазывалась солидолом жировым безо всяких добавок, одевала старую одежду и спать. Постель тоже на период лечения дежурная, даже на 2-спальной кровати рядом с мужем это возможно (ха-ха). Это лечение тоже продолжалось 2 месяца, хотя солидоловыми мазями мажутся до полного очищения, кому-то и 4 месяца требуется. Но в комплексе с гречкой, я думаю, всё будет гораздо быстрее. Хотя наружно вы можете использовать любую другую мазь, которая вам нравится и помогает. По возможности вместо душа принимала ванны с морской солью.

О суставах. У меня успело воспалиться только 2 сустава (1 на мизинце, 1 на большом пальце ноги), хотя в июне-августе я чувствовала ещё и колени, но они перестали болеть первыми после перехода на правильное питание, а вот мелкие суставы болели больше месяца после начала лечения, хотя опухоль спала сразу. 2-3 раза в неделю занимаюсь йогой, понимаю, что этого недостаточно, но к сожалению нет возможности заниматься чаще. А спорт - это важная составляющая в комплексном лечении псориаза.

Вот кратко мой способ борьбы. Я, как и все нормальные люди, хожу на корпоративы и в гости, первый месяц я жёстко соблюдала всё, что описала, а вот под Новый год на корпоративе я уже расслабилась и ела и пила как все. Выпила до и после праздника сорбент Полисорб, в ходе мероприятия вместе с жирным мясом съела ферменты (Мезим) и всё хорошо, а на следующие несколько дней - жёстко гречка. Когда начинает всё проходить, то прислушиваешься к своему организму. Съел мясо вечером - утром чувствуешь сустав. Нажралась (других слов нет) перед Новым годом сладостей - через 2 дня вылезли мелкие прыщички на тех местах, где раньше был псориаз. Стоп! - снова ем несколько дней гречку, пока всё не нормализуется. Вот поэтому я говорю, что псориазом можно управлять. Правильно писала Эрика, что от псориаза не могут вылечиться только те, кто не имеет силы воли или жалеет себя. О себе знаю точно, что больше я ему вылезть не дам...

Эльфик: "Стресс играет грандиозную роль в развитии псориаза"



13 февраля, 2014

В форуме есть раздел ["Обострения псориаза: причины и методы снятия"](#). По поводу причин, провоцирующих факторов (триггеров, т.е. "спусковых крючков"), запускающих рецидивы и обострения, там приведено очень много наблюдений. Здесь Эльфик рассказывает о собственном опыте по данному вопросу.

Хочу поделиться собственным опытом. Придерживалась диеты Пегано несколько месяцев (с погрешностями, конечно), но, к сожалению, не без стрессов - высыпания прошли, с редкими единичными вспышками. Когда была в путешествии - получила массу положительных эмоций, и в это время ела всё что хочу, море шоколада + алкоголь... и - ни единого пятнышка!!!

Стресс играет грандиозную роль в развитии псориаза. Вернулась, ещё 2 недели ела всё вредное, вспоминала приятные моменты - в общем, пока эйфория от путешествия сохранялась, то сохранялась и чистота кожи. Перестала есть шоколад (он просто кончился!). Всё было в порядке. Но в один прекрасный день пережила ссору с близким человеком + много конфет... результат - в тот же вечер я вся в бляшках.

Мой личный вывод: При достижении стойкой ремиссии триггер-фактором является именно объединение стресса и неправильной диеты, в то время как при отсутствии стрессов можно допускать значительные погрешности в диете.

Фото, цитаты, афоризмы



14 февраля, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Штат Вашингтон, недалеко от Сиэтла. Фото: Igor

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#114

Ingeborga

Полуфабрикаты есть не полезно в любом случае, даже если их ел сам Пегано.

A_112

Живу в текущем моменте, за его пределами ничего нет.

Кивос

... биопрепарат понижает активность спермы, но бывает, которые добегают.

Bezdnа

Люди разные, и на всех седых волос не хватит.

глеб

Вообще-то по системе Пегано начинать надо как раз с задницы. Но не дошёл ещё до такой степени отчаяния.

Aly187

это ИМХО либо садизм, либо мазохизм, либо садо-мазохизм, либо извращённая форма героизма...

Олег777

... совершенно не помогает, хотя имеет голограмму.

Луковый суп - рецепт Дж. Пегано



15 февраля, 2014

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

Довольно странный рецепт для диетического питания... Жареный лук, говяжий (хоть и сильно разбавленный) бульон. Хлеб с сыром.

Но из песни слов не выкинешь, рецепт приведен в книге Пегано.



Оригинальный рецепт:

Ингредиенты на 6 порций

7 чашек нарезанного лука (4-5 больших луковиц)
3 столовых ложки шафранового масла
1 столовая ложка сливочного масла
3 дольки раздавленного чеснока
5 чашек обезжиренного говяжьего бульона
1 чашка воды
1/2 ложки фруктового сахара (фруктозы)
6 кусочков белого хлеба грубого помола
Щепотка тимьяна
Морская соль и перец по вкусу
3/4 чашки нежирного швейцарского сыра, натереть

Я немножко изменила. Шафранового масла под рукой не оказалось, но все равно все было очень и очень вкусно.

1. Потушить лук до коричневого (не черного!) цвета в шафрановом и сливочном масле. Тушить 15 минут на средней температуре, всё время помешивая. Добавить чеснок, фруктозу и тушить еще 20-25 мин. Лук должен стать темным, но не черным.

Примечание Уайты: Вот этого лука едва хватило на полторы порции. Теперь я понимаю, надо 1,5 - 2 луковицы на порцию.



2. Добавить бульон, воду, довести до кипения и варить на медленном огне 40 мин. Посолить, поперчить.
Примечание Уайты: мне хватило 15 минут, все было разваренным к этому времени

3. Разогреть духовку до 350 F, положить кусочки белого хлеба и поджарить до хрустящей золотистой корочки, где-то 10-15 мин



4. Разлить суп в керамические мисочки (для запекания в духовке). Сверху супа положить хлеб и посыпать сыром.

Подержать около 3-5 минут, пока сыр не расплавится. Подать на стол

Заметка - суп можно подавать и без запеченных хлебцев. Положите вместо этого сухарики в суп и посыпьте сыром

Последнее фото не самое удачное, суп надо есть сразу! Некогда заниматься аранжировкой фотографии :)



Кстати, мужу в суп в последний момент добавила белого вина, как полагается по настоящему, не Пегановскому рецепту.

Зимой, после лыж, с морозца.. не суп, а мечта!



p.s. Елочка у моего дома после метели. Настоящей метели, когда транспорт на улице застревает в снегу и ветки деревьев склоняются до земли под тяжестью снега.

Уайта

Панорамы Новой Зеландии

16 февраля, 2014



Несколько новозеландских панорам
Порт Веллингтон



Порт Пиктон



Гриль на камне: мясо и еще, что хочешь подают на куске раскаленного полированного базальта. Сам жаришь до нужной степени готовности.



Такой стейк хорошо кушать в ресторанчике на берегу (вид с веранды подобной забегаловки)



А можно на берегу горной реки



В ресторане с видом на бухту Пиктона, тоже неплохо



А после сесть в машину с романтическим названием "Зефир" и уехать в ажурную даль заката :)



Вопросы и ответы: Болят суставы, псориаз. артрит ли это?



17 февраля, 2014

Вопрос (Евгений):

Мне 20 лет. В школе поставили диагноз псориаз. Раньше обострялись места на локтях и коленях, немного на икрах. После школы спустя 2-3 года появилось и на волосистой части головы. Меня это не слишком угнетало, но вот сейчас начали болеть суставы, причём каждый раз могут болеть разные. Больше всего мучают суставы стопы, пальцев рук, локтевой, колено. У меня большой вес, сейчас занялся собой, сел на диету, вроде всё начало получаться, начал подумывать о тренажёре, но тут прочитал, что нагрузку нельзя давать... Меня угнетает именно то, что нельзя давать нагрузку, ведь я только начал привыкать к здоровому образу жизни... Вошёл во вкус. Даже бросил курить, а тут эти суставы... Очень расстроен, но держусь и борюсь. Вопрос такой: какова вероятность того, что это не связано с псориазом? Заранее благодарен.

Ответ (help):

Не факт, что это артрит и тем более не факт, что это псориатический артрит. Хотя, если вы пойдёте к ревматологу (а сделать это обязательно надо), то на радостях лёгкого диагноза, узнав про наличие псориаза, он скорее всего скажет именно про псориатический артрит. Тем не менее, начните с анализа крови, большого, развернутого.

Факторы воспаления по нему можно будет опознать. Нагрузку на суставы давать не только можно, но и нужно, даже на больные, но очень дозированно и осторожно. Подробнее об этом вы прочтёте в разделе "[Псориатический артрит](#)", многие рекомендации там касаются любого артрита, есть и про упражнения. Обратите внимание на немедикаментозные средства, например отвар брусники, там про это тоже есть. И загляните в "[Дневники](#)", там есть примеры, как быть с больными суставами. Удачи.

Псориаз. "Сколько же бабла за 16 лет было закопано в землю..."

18 февраля, 2014

Участники [форума](#) [глеб](#) и [help](#) :

глеб

Псорик у меня небольшой. Но, как выяснилось, весьма прожорливый...

Приблизительно в порядке применения:

Белосалик, гормон - полгода;
ПУВА - десять сеансов;
Скин-Кап, гормон - около года;
Фридерм-дёготь - с десяток банок;
Псорилом, гомеопатия - пару банок;
Тридерм - изредка в ограниченных кол-вах на местах с нетипичными проявлениями;
Псоркутан, витамин Д - штук пять тюбиков;
Дайвонекс, непонятно что - штук пять тюбиков;
Низорал шампунь - несколько тюбиков;
Элоком мазь, Элоком лосьон - года три-четыре;
Солярий, десять сеансов зимой - лет пять подряд;
Лампа 311 нм, 9 Вт Филипс - пару месяцев;
Нейтрогена с дёгтем;
Дегтярное мыло;
Антипсориаз Люкс, солидолка 8 банок;
Море и солнце - ремиссия на пару месяцев.
Мёртвое море - наиболее долгая ремиссия при предшествующем максимальном обострении.

Не считая визита к китайскому целителю, который долго щупал пульс, но псориаз ущупать не смог..
И ещё пары визитов в "центры", которые готовы вас "обследовать" и, независимо от полученных результатов, назначить лазер.

Уффф... Сколько же бабла за 16 лет было закопано в землю...

help

Нуу... есть ещё полно всяких средств, аппаратов и препаратов, на которые можно денег потратить

Можно съездить в Турцию к рыбкам, в Индию к шлангам, на вторую сторону ММ (ты ж с одной стороны был), в Тибет к Далай-ламе, на ванны к Виноградову, на иголки к Макам, на траву к Огнёвой, на грязь в Строгановку, на воду в Кульдур, на нефть в Нафталан, на соль в Америку или в Австралию... и т.д. Замазок вообще море бескрайнее, жизни не хватит все перепробовать. Или денег..

глеб

Вах. Про рыбок гарра руфа я и забыл. Сеансов восемь. Правда, не в специализированном отеле. А так, в обычном. В маленьком аквариуме, а не в ванне...

help

Турцию вычёркиваем...

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 22



19 февраля, 2014

Избранные сообщения участников форума "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня Надежда рассказывает свою историю (режим Пегано + UVB 311).

Стаж 10 лет. 30% по индексу PASI. Мази и крема. Гормональные и нет. Маски на дёгте, ванны с ромашкой. Уколы. Народная медицина. ВСЁ БЕЗ ТОЛКУ!!!

За беременность и 4 месяца кормления грудью я превратилась в чудовище! Мне мерзко смотреть на себя. Вся волосистая часть головы. Весь лоб. Частично лицо. Полностью уши, за ними шея, плечи. Вся грудь в мелкое пятно. Живот. Спина как от ветрянки. Немного на руках и ногах.

Я была в диком отчаянии. Я не наслаждалась материнством. Я втирала в себя тюбик за тюбиком карталин. Мазалась дегтярными масками и ходила в пакетах на голове. Всё было в моей шелухе! На ребенке постоянно эта перхоть.

Я просто дошла до пика. Для меня было стрессом даже сходить в магазин. Я знала, что гормон буквально за 2 недели очистит меня. Но также я знала, что через месяц всё вернется и болячек станет только больше. Дерматологи все говорили одно и то же, одинаковыми словами. Дикое отвращение к нашей медицине. Даже к платной. Везде мерзкие, жадные, гнилые ... даже "люди" не поворачивается слово написать. Я в панике за своего сына. А вдруг и у него это будет?? Я не буду знать, чем ему помочь! Это просто замкнутый круг!

В очередной раз я полезла по сайтам искать новые способы лечения. И то, к чему я пришла, я почему-то раньше обходила стороной. Всё дело в нашей медицине, которая упорно твердит, что спасение всему - таблетка! Казалось, что невозможно вылечить без уколов, кремов, таблеток!

Всё оказалось настолько просто, что мне стыдно за свою глупость. Вспоминаю, как я ходила по врачам за помощью. А те делали мне только хуже. И я уверена, что большая их часть знала, как мне реально помочь...

Начало было 03.01.14. Я прочитала книгу Дж. Пегано. Со следующего дня я стала придерживаться его методики. Сначала строго, а спустя почти месяц я его трансформировала под себя. Результат был после

первого дня! Я сфотографировала свой лоб и остальные части тела. Но мне было так мерзко на это смотреть, что я оставила только лоб.

Несложно питаться по его рекомендациям. У меня, конечно, не получается делать все по схеме "30/70". Скорее "50/50". Все продукты из запрещённого списка полностью исключены. Вот только от сладкого я не могу отказаться. К вечеру дико болит голова, и даже одна конфетка снимает эту боль почти мгновенно. Пить 6-8 стаканов тоже не выходит. Я кормлю грудью, и от переизбытка жидкости получают застои. Я вся заливаюсь им. Выходит примерно 4-5 стаканов, не больше. И яблочный день был только один. Волновалась за крошку. Хотя он совершенно спокойно всё перенес.

16.01.14 мне пришла лампа UVB 311 нм. Я начала с 20 секунд, сейчас свечу по 1 минуте (почти везде появляется эритема). Лоб чистый! Лицо тоже. Уши и всё по краю роста волос просто красные, без шелушения. Грудь чистая. Старинные пятна на животе тонкие, почти не шелушатся и светло-розовые, с краёв затягиваются. Плечи значительно лучше, им не хватает 1 мин. На всё облучение уходит 1,5 часа. Больше просто нереально, ребёнок не позволяет. Выбрала для себя тактику - сначала очистить видимые места, далее к закрытым. Иногда не выходит и 30 минут посветить.

Ко мне вернулась жизнь! Я в таком восторге! Мне и раньше помогал солярий, солнце, море! Но что бы так... и так быстро! Кожа головы пока что практически не сдвинулась с места. Только по краю роста волос. Волосы сильно экранируют свет. Займусь головой, когда очищу всё остальное.

Я понимаю, что возможны обострения! НО ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ, КАК СПАСТИСЬ! Без вон, ежедневного мытья головы на 2-3 раза!

Жизнь началась снова... И это только начало.

Да, кстати... Продукты козьего молока и PASI



20 февраля, 2014

Участник [форума Надежда39](#) :

<u>Дата</u>	<u>Голова</u>	<u>Руки</u>	<u>Туловище</u>	<u>Ноги</u>	<u>PASI</u>
<u>14.12.13</u>	0.4	8.8	9.9	20.8	<u>39.9</u>
<u>30.01.14</u>	0	2.0	1.2	2.4	<u>5.6</u>
<u>17.02.14</u>	0	1.6	0.3	1.6	<u>3.5</u>

Как то прытко, с 14.12 - 39.9 до 17.02 - 3.5.

В декабре я стала брать на рынке козье молоко по 1 или 1,5 литра, сквашивать 250 мл его сухариками, а затем готовить каждый день творожок из этой простокваши. Сыворотку выпивала.

И псориаз как-то быстро стал тоньше и исчезать. Очень ожидаемо, но удивительно!

Мазилки те же самые уже третий год - бальзам липо Дардиа, детский крем фирмы Весна и детский крем Эмолиум.

Но вот козочки перестали почти доиться с конца января. Молока почти не доставалось.

Увидела результат на форуме от семени льна, переключилась на него и плюс стала делать творог из магазинного кефира так же по 250 мл и сыворотку выпивала.

Фото, цитаты, афоризмы



21 февраля, 2014

Галерея "Фото участников форума"



г. Сямынь, Китай. Фото: Лоскутников

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#115

Alex1965

В наше время люди всему знают цену, но ничего не умеют ценить.

Sphinx

Да какой, блин, эффект от годжи. Ну, *шикарнейшие перья, рога весьма большие, копыта очень стройные и добрая душа.*

help

... вдруг Яндекс ещё чего-то не так перевёл, и таблетки окажутся от глистов или для увеличения чеготебенинада

Bady

Сейчас у нас австрийцы ставят станки, по-русски знают "водка-путин-бабы", наши столяра знают "дасистфантастиш" и "гутентаг" - и ничё, нашли взаимопонимание, восьмой день не трезвеют.

mighty

По виду напоминает китайское чего-то там "999". Но нет, это же индийское и "777"...

ddSat

На кой фиг? Авторские права! Вдруг мериканцы на хяяву будут "Траву у дома" слушать.

глеб

Камасутра там всякая нужна верующему человеку или нет? Или в каждом перевоплощении всё заново изобретать надо, с нуля?

Печеная сладкая картошка (батат) - рецепт Дж. Пегано



22 февраля, 2014

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

Простое и вкусное блюдо. Жаль, что батат калорийный, а то я бы чаще его готовила.



Ингредиенты на 2 порции

- 2 средних картошки
- 1 чашка йогурта
- 1-2 ст л мелко нарезанного зелёного лука
- Соль перец по вкусу

Поставить йогурт на час процеживаться через марлю или бумажную салфетку

Разогреть духовку до 220 Ц. Почистить батат, положить на противень и поставить в духовку на 50 мин или до готовности. Смешать йогурт с зелёным луком и подать с картошкой

Приятного аппетита!

Уайта

Вьетнам, очерки. Жизнь на реке



23 февраля, 2014

День 1



На путешествие по долине Меконга у нас было запланировано два дня. Два очень насыщенных дня. Заранее договорились с гидом, обсудили по емайлам что хотим увидеть, выбрали (больше по его совету) маршрут. Первый день начался с подъема в 5 утра для того чтобы попасть на речной рынок (floating market).

Утро, рассвет. Зябко и хочется кофе. Какой там floating market?? КОФЕ!!!!



© www.psora.net

Такие рынки есть двух типов - оптовый и розничный, они немного отличаются, но принцип одинаков. На лодке лежит товар. Чтобы понять где что продается, на мачту подвешивается продукт (арбуз, например).



Фотографии не самые удачные, освещение никакое, лодка на которой мы плывем качается. Я выжимала все что можно, но качество низкое. На самом деле там было значительное темнее, я немного подправила, чтобы мы могли посмотреть.



Еще может быть что на лодке мелкий товар, всего понемногу, тогда, конечно, нет объявления на мачте. Такие лодочки обычно передвигаются от одной к другой, предлагая свой товар.



Просто симпатично, ананасы бочками





Проблема с детьми. Что делает девочка с утра (в 6-7 утра) с мамой? Как рассказывал гид, многие люди, живущие на реке (в домах/лодках) не отдают своих детей в школу. Проблема с безграмотностью существует. И это замкнутый круг, такие дети не приживаются в городе, даже те, кто пытается уехать все равно возвращаются на реку.



Обратите внимание женщины одеты удобно для гребли стоя. Одеты в пижамные штаны, типа, вскочила с утра и сбегала (сплавала) в магазин для продуктов на день.





Вот пример плавучего дома. Если дом на реке, то налога на землю нет.



Бабушка, лет 80.



Да, кстати... "Есть такой сайт хороший - psora.net"



24 февраля, 2014

Участник форума psoranet.org Irren :

Мы когда легли осенью в стационар, зав. отделением, девушка молодая, говорит мне: "Есть такой сайт хороший - psora.net - зайдите почитайте, много инфы полезной найдёте...".

Опыт лечения псор. артрита на базе препарата Арава



25 февраля, 2014

В разделе "[Псориатический артрит](#)" форума обсуждаются симптомы, диагностика, лечение, препараты, профилактика, прогнозы и многое другое, относящееся к псориатическому артриту (ПА). Участник форума Kirillo рассказывает о своём опыте лечения ПА.

С интересом почитал об опыте борьбы с псориатическим артритом. Внесу и я свою лепту, тем более что опыт есть, и в основном позитивный.

Диагноз: псориатический артрит. Лечение: Арава.

Сам по себе псориаз у меня наследственный (отец, сестра, некоторые другие родственники). Впервые бляшки появились в 1992. Классическая "зимняя" форма - осенью-зимой всегда ухудшение, весной-летом - всегда улучшение. Поначалу особо не лечился, так как количество бляшек было очень незначительным (2-3 так называемые "дежурные" бляшки, плюс несколько на голове). К тому же перед глазами пример сестры, которая всегда очень активно лечилась, но ситуация постоянно только ухудшалась. Кстати, эту особенность подметили многие из форумчан - похоже, в некоторых случаях лучше вообще ЕГО (псор) не трогать, ограничившись обще-оздоровительными мероприятиями. При такой ограниченной форме могу порекомендовать нафталановую мазь (именно ту, которая из Азербайджана) - мне она неизменно помогала при обострениях.

И думал я, что всё под контролем, и так я и проживу спокойненько, но нет - в 2006-2007 году начали болеть суставы, всё сильнее и сильнее (запястья рук, ступни). Вначале не связал это с псором, пошел даже на какой-то массаж, после которого на следующий день вообще с трудом встал с кровати (имейте это в виду, обычный массаж нам категорически не рекомендуется!). Тут я уже всерьёз испугался, пошел к ревматологам-артрологам и они довольно быстро поставили правильный диагноз – псориатический артрит. Тут же меня по корпоративной страховке очень удачно положили в ревматологическое отделение Пироговского центра, где за 2 недели капельницами (точно не помню, что капали – но помню, что какие-то обычные «очищающие» средства) почистили и назначили араву. Причем сделали грамотно – первые 2 дня давали лошадиную дозу, по 100 мг, после чего ежедневно брали анализы крови (печеночные ферменты, и т.д.), и поняв, что мой организм нормально реагирует на араву, назначили уже нормальный курс лечения (20 мг в сутки).

2007-2013 годы – полёт нормальный. Чувствовал себя вполне здоровым человеком. Арава, конечно, довольно «тяжёлый» препарат, это чувствуется – то изжога, то тяжесть в животе. Но, в целом, дело своё делает – суставы не воспаляются, можно спокойно жить и работать. Болевые ощущения полностью не исчезают, но вполне терпимо. Я для себя подобрал такой ритм – зимой-весной принимаю по 20 мг в день, летом – обязательно море 2-3 недели (на самом деле, море - чем больше, тем лучше, но, по моим наблюдениям, лучше не экзотические страны, а обычное – Чёрное или там Азовское), после чего летом-осенью принимаю по 10 мг. Если начинается обострение – перехожу на 20 мг, плюс иногда недельку принимаю мовалис.

И жил я так, не тужил, но этой зимой обострение сильнее обычного – пью сейчас и араву 20 мг и мовалис, но суставы всё равно сильно болят и распухли. Иду к ревматологу опять, посмотрим, чего скажет. Буду докладывать по мере изменения ситуации.

Резюме: по моему опыту, арава – прекрасный вариант для тех, у кого организм её приемлет, но с некоторыми оговоркам, о которых ниже.

Рекомендации и наблюдения по приёму аравы:

- Принимать нужно ежедневно в одно и то же время (так организму легче приспособиться к этой дополнительной нагрузке).
- Пить побольше воды – обязательно! Я делаю так – 1-2 стакана воды, когда запиваю таблетку, потом ещё чайку зелёного пару чашек, да не из пакетиков, а хорошего развесного китайского. Ну и в течение дня воду пью постоянно. Это позволяет минимизировать побочные эффекты.
- Пить араву, похоже, придётся всю жизнь, ну или очень продолжительный срок. К этому надо быть готовым. Я пару раз пытался «соскочить», но это оканчивалось сильным обострением.
- Не рекомендуется заводить детей, когда принимаешь араву (об этом в инструкции чётко написано).

Общие рекомендации по жизни с псориазом и псориатическим артритом.

Как я писал выше псориаз у нас – семейная штука, поэтому кое-какой опыт накоплен.

- 1) Это – не конец жизни, да и вообще, честно говоря, не самое страшное заболевание (есть мнение, что это – вообще не болезнь, а «знак», но эту тему мы тут пока развивать не будем). Короче, с песней по жизни. Это очень важно для себя решить.
- 2) Очень вредно постоянно «перескакивать» с одного лечения на другое. Возникает некий замкнутый круг – «ой, вот это не помогает, попробуем вот то – ой, ещё хуже стало, давайте народную медицину, и т.д.». В итоге, всё делается хуже и хуже.
- 3) Он (псориаз) боится воды. Поэтому очень на пользу – море, ванны с солёной водой, просто ванны, всякие водные процедуры, даже просто душ. На пляже нужно не лежать и жариться (это вообще при псориазе скорее вредно, хотя многие думают, что наоборот), а купаться, плавать, а если вода холодная – обливаться, обтираться постоянно.
- 4) Диета всё-таки нужна, но без фанатизма, то есть сыроедение, веганство – это перебор, по моему мнению. А вот обычные рекомендации – поменьше сладкого, жирного, копчёного, солёного – надо выполнять. Из алкоголя я остановился на белом вине...

В начале лечения ежедневно сдавал кровь – общий анализ и биохимию. Особенно врачи обращали внимание на печёночные ферменты. Я так понимаю, если бы показатели полезли вверх, то араву отменили бы. Собственно, для этого и нужно ложиться в стационар – чтобы это всё контролировать. Плюс в параллель проводят общую диагностику.

Например, есть ряд инфекций, который способствуют обострению псориаза (уреаплазма, кандидоз и др.). Это всё нужно пролечить обязательно. Потом нужно сдавать кровь 1-2 раза в год, опять же на предмет печёночных ферментов.

Побочные эффекты такие – сухость во рту, некоторая тяжесть в животе, иногда изжога. Особенно всё это чувствуется, если выпить араву с утра и натощак. Если придерживаться рекомендаций, о которых я писал выше (принимать в одно и то же время, после еды, обильное питьё), то побочных эффектов практически нет.

Да, забыл написать. При принятии аравы кожные высыпания почти прошли – остались 2 маленькие бляшки

на локте и колене, и 1 на голове. Причём летом даже и это проходит. Соответственно ничем не мажусь, чтобы не "раззадорить" его...

Tasha7070: Как я справляюсь с псориазом на стопах



26 февраля, 2014

Наш форум накопил большой массив отзывов о лечении различных форм псориаза - раздел ["Разновидности псориаза и локальные поражения"](#). Известно, что ладонно-подошвенная форма трудно поддаётся лечению. Участник форума Tasha7070 сообщает о своём опыте лечения псориаза на стопах.

Псориаз у меня уже 26 лет. Сначала была обычная форма, очаги по телу, шелушение, зуд. Лечилась гормонами, лежала в КВД, помогало с переменным успехом. И так прошло 5 лет, а потом вдруг наступила ремиссия - почему, до сих пор не знаю.

В 27 лет заметила на стопе маленькие красные пятнышки. Даже не пятнышки, а точки. Постепенно этих точек становилось больше, кожа начала шелушиться, покрываться корками и пустулами. В ЦНИКВИ поставили ладонно-подошвенную форму. Лечила больше года, ноги болели невыносимо, постоянные бинты, всё трескалось в кровь.

Сидела на жесточайшей диете, от большого ума наносила целестодерм под повязку, моталась по врачам, казалось, что ничего не помогает. А потом - раз! и опять ремиссия длинная, и до 36 лет меня беспокоили только суставы, и то не часто. Дальше опять полезло по стопам, ногтям, ладоням, опять корки, гнойники и трещины, не помогало ничего. Что я только не делала - и гормоны, и солидолки, и пакеты с перчатками, опять КВД, и, простите - бабки, мази на травах, травяные сборы. Готова была на всё, лишь бы ходить и снять перчатки.

Сейчас мне 40, ремиссии у меня до сих пор нет, но зато я могу ходить и руки почти чистые. Я перестала пользоваться мазилками, пила сбор "При кожных заболеваниях №03", пользовалась только оливковым маслом на первых порах, делаю ванночки травяные и соляные, соблюдаю диету по Пегано. Плюс сейчас у меня также потихонечку восстанавливаются и ногти на ногах.

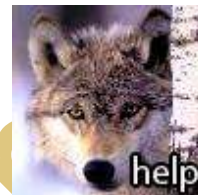
Не знаю, пригодится ли написанное мной, но указанный выше сбор хорошо успокаивает кожу, я даже с ним ванночки делала, зуд снимала. (Недавно встретила хорошую знакомую, тоже с псориазом, она увлеклась киселём Изотова, и он ей помогает. Конечно, не до ремиссии, но меньше воспаляются суставы, кожа стала почище. Хочу попробовать.)

И ещё у меня такое чувство, что чем больше псориаз лечишь, тем сильнее он не сдаётся.

Как я делала процедуры. Делаю ванночки через день с разными травами. Сбор №03 завариваю шесть пакетиков на 2 литра воды, остужаю и в тазик, если нужно, то добавляю немного воды. Завариваю также шалфей (горсть), календулу (шесть пакетиков), ромашку, череду, валериану, кедровую живицу. Соль морскую аптечную развожу примерно горсть на тазик, иногда соль совмещаю с чередой или календулой. Очень хороший результат даёт русская баня. Даже если после парной бывает небольшое обострение, то потом оно уходит и ногам становится лучше. Обязательно держу ноги в воде, где заваривался веник дубовый. Когда нет возможности попасть на дачу в баню, запариваю половину веника дома, и ноги в таз.

Но самое лучшее - это отвар овса. Его не только пить полезно, но и делать ванночки. Покупаю овёс для проращивания, отмеряю чашку (объем 250 мл), промываю, заливаю двумя литрами воды и варю не меньше часа. Потом процеживаю, добавляю, если нужно, воды и держу ноги около получаса. На руки хорошо делать компрессы из овсяного отвара.

help: "Война с псориазом на ногте" (фотоотчёт)



27 февраля, 2014

Участник [форума help](#) представляет маленькую историю в картинках "Война с псориазом на ногте". Эта проблема волнует многих, радикальных решений нет, но есть драгоценный опыт наших участников.

1. Зарождение поражения. Пустота под ногтем. Стреляться? Нифига. Мы его победим.



2. Режем ноготь как можно короче.



3. Используем вот такой лак.



4. Заливаем сверху и под ноготь.



Процедура с обрезкой и лаком повторяется **каждый** вечер до победы.

5. Прошла неделя. Зарождающееся повреждение удалось остановить. Из-за лени лак применялся через день, а не ежедневно. Сейчас выглядит вот так (блеск от лака), осталось небольшое белое пятно, миллиметра полтора, предположительно должно исчезнуть за неделю.



6. Окончательный результат:



Внимание! Это фотоотчёт, а не руководство к действию, то, что действует у одного, не обязательно помогает другому.

Фото, цитаты, афоризмы



28 февраля, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Крым, Ялта, февраль 2014. Фото: **Vinogradinka**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#116

Aly187

Поэтому водка несравненно несопоставимо бактерициднее вина ...

ddSat

лучше яйца в уксусе замочить и ждать, когда псориаз пройдет на пенисе...

av_ki

Врачи в России - продукт сомнительного качества.

Окс@н@

мой муж только что отказался от какого-либо лечения. Сказал, что зае...ся целыми днями мазаться.

Олег777

... в подобных ситуациях с девушками нужно идти в полный контакт сразу! Возможные судебные издержки компенсировала бы ремиссия псориаза.

глеб

Есть гамбургер приборами - признак слабоумия.

chebick

... прошу просто моё сообщение не комментировать. Потому что каждая точка зрения имеет право на существование.

www.psoranet.org