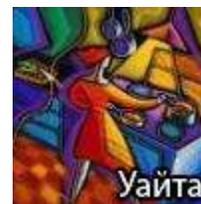


Италия - Хорватия 2014. Часть 4



1 февраля, 2015

Продолжение... (Часть 3 – в пред. выпуске)

После Ровени мы поехали в Задар.



Город был выбран из-за а) моря б) удобства доступа к разным интересным местам. Так получилось, что по самому городу мы гуляли только вечером. Утром купание в море (лечение псориаза), днем поездки в эти самые места, а вечером Задар и ужин. Город очень понравился. Ужины тоже.



Поездки из Задара: Национальный парк Плитвицкие озера. Великолепные водопады, впечатляющая природа. Один минус - толпы туристов. Мы вначале не разобрались и стояли в очереди на автобус, чтобы доехать до парка от стоянки. Точнее мы предположили, что есть возможность пройти пешком (меньше часа по карте), но кассир нас заверил, что дороги нет.

WWW.PSORA.NET



Что оказалось дезинформацией. Дорога есть, просто по ней ходят автобусы с туристами, и приходится каждые 15-20 мин уходить на обочину чтобы пропустить автобусы. А сама дорога идет через парк, изумительный воздух и приятнейшая прогулка. Вместо того, чтобы 45 мин стоять в очереди, можно 45 мин идти пешком.

Прогулка по парку занимает много времени, парк огромный.



www.psora.net

По дороге переправа через озера на таких паромчиках:

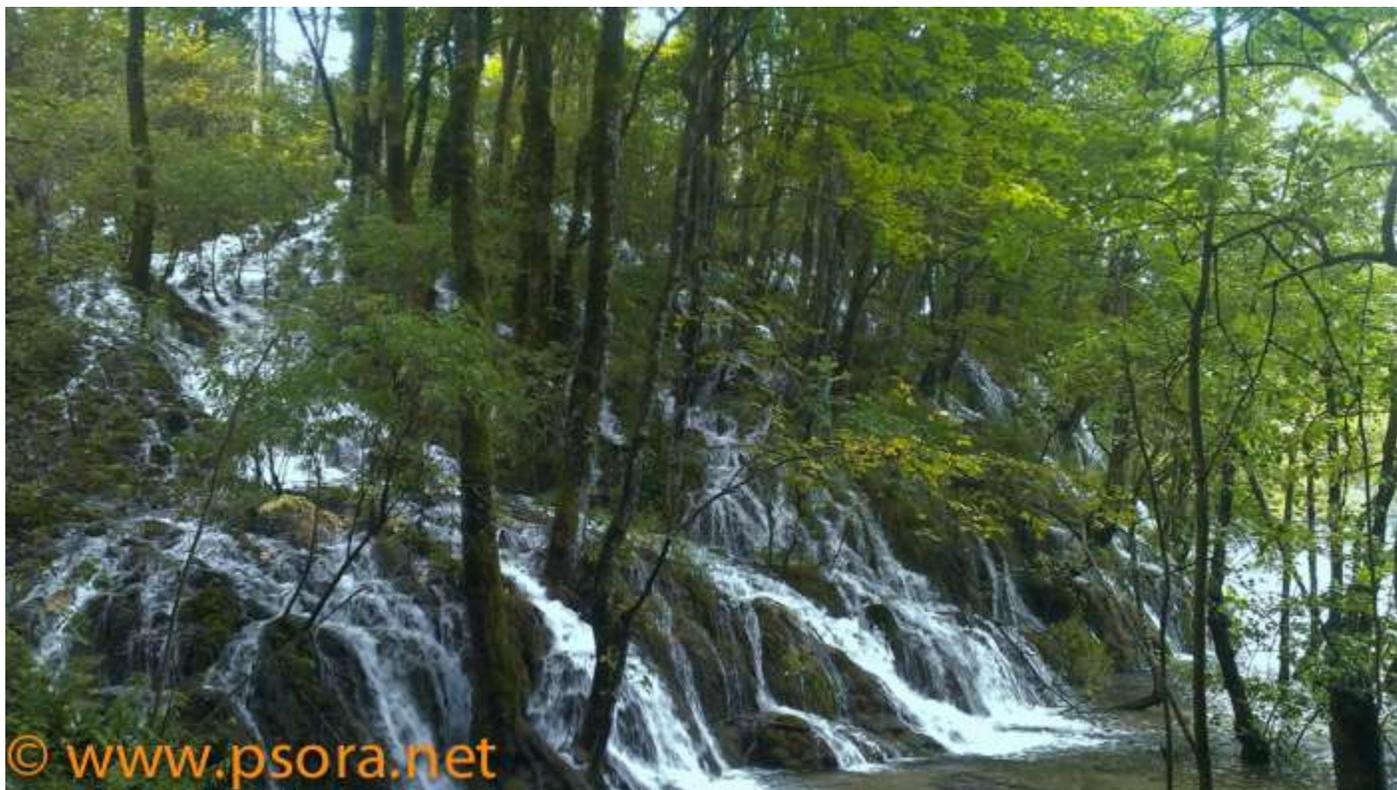


Мы попали в дождливый месяц. Настолько дождливый, что много троп было закрыто из-за наводнения:



www.psora.net

И водопады лились не только в обычных протоках, а заливали весь лес



© www.psora.net

www.psora.net



© www.psora.net

www.psora.net

Другая поездка была в маленьком городке Шибеник. Мы поехали посмотреть собор Святого Иакова.



www.psora.net

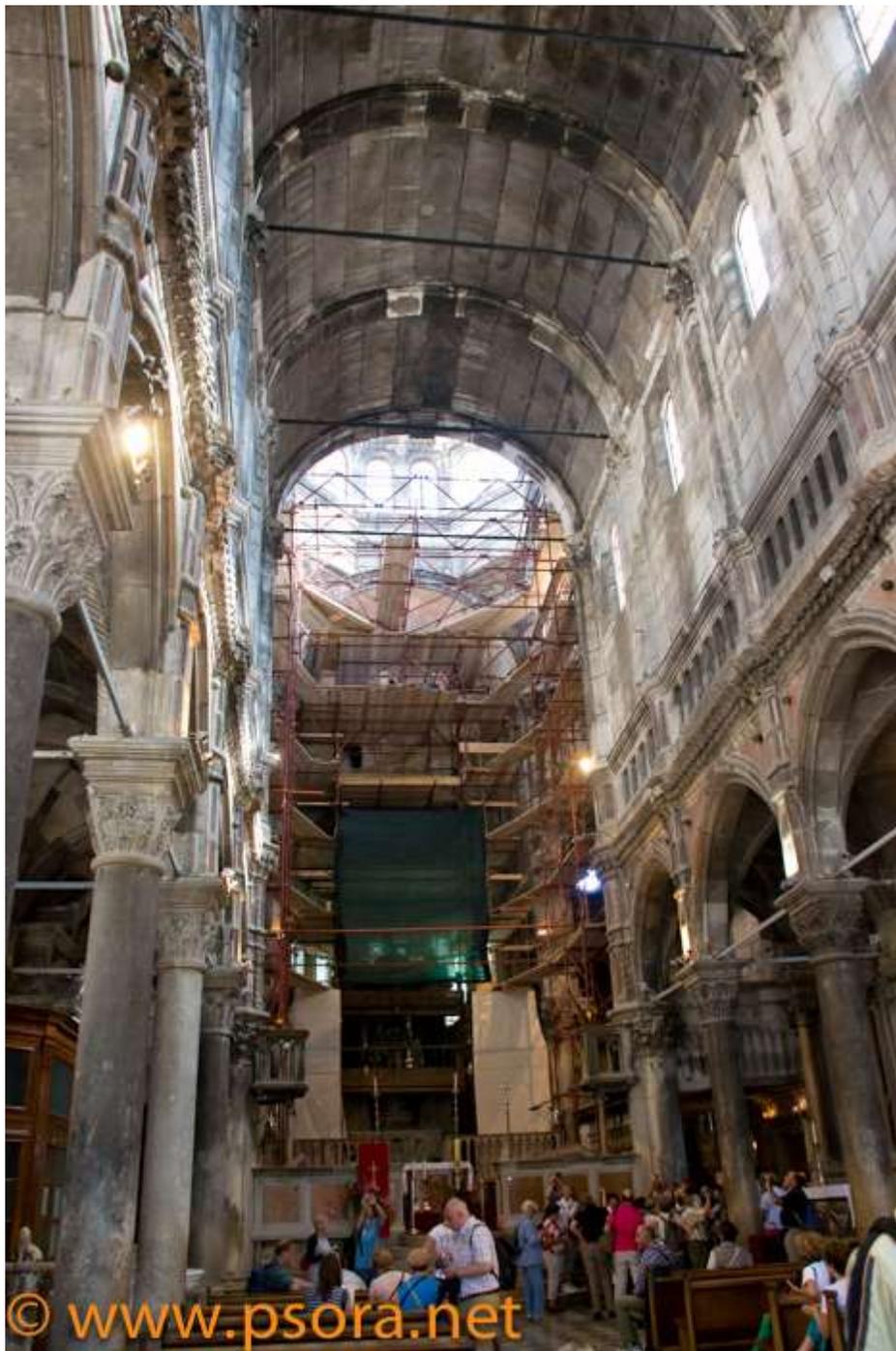
Каменные лица на соборе:



© www.psora.net

www.psora.net

Собор не пострадал во 2-ю мировую войну. Но удача отвернулась в 1991, когда сербские бомбардировщики разрушили купол. Купол был восстановлен, но на внутреннее убранство денег не хватило. Пока всё стоит как есть.



psora.net.org

Старый город плавно переходит в современную окраину, надо отдать должное архитекторам, очень аккуратно вписаны новые дома.



www.psora.net

Попав в современную часть города, мы увидели необычную очередь с бидонами. За водой. Вода была в этом большом белом контейнере. Мы любопытствовали- почему? И услышали, что ночью местный хим. (?) завод выпустил отравленные вещества в реку, и они попали в водопроводную систему. Несколько дней воду пить нельзя.

...А в центре работают рестораны, туристов кормят, моют посуду, возможно, той самой водой.



www.psora.net

Каждый раз во время наших поездок в разные интересные места по дороге мы находили мелкие нетуристические жемчужины. То маленький залив и интереснейшая дорога на гору (ниже на фото начало дороги, далее снимок с горы).



www.psora.net



www.psora.net

Или высоко в горах мы отъехали от трассы, решив сократить путь по горной дороге. Поднялись очень высоко, зашли в маленькое кафе выпить кофе, а через несколько минут на дорогу напозло облако. Дорога в тумане среди облаков была незабываема.



Поездка в Пулу и Римский амфитеатр в Пуле



www.psora.net



www.psora.net



© www.psora.net

www.psora.net

Поездка в самый маленький город на Земле, город Хум. Население 17 человек (на 2001 г). Есть почта, магазин, ресторан и кладбище. Ещё есть один фонарь. И скамейка. Нет, скамеек, кажется, две.



www.psora.net



Уайта.

sm0k: О связи уровня мочевой кислоты и активности псориаза, мой случай



3 февраля, 2015

Продолжаем публикацию отдельных историй участников нашего [форума](#), которые позволяют сделать определённые выводы (как для самого автора, так и для других) о поведении псориаза, его лечении и прогнозе. Сегодня история [sm0k](#) о наблюдаемом им влиянии приёма аллопуринола на состояние псориаза.

sm0k

В связи с очередной невралгией, остеохондрозом или ещё чем-то (окончательно так и не установили, что было конкретно) делали анализ крови. Был обнаружен повышенный уровень мочевой кислоты. С чем он был связан, сильно не выясняли, так как мои проблемы вроде бы явно с этим не были связаны, но как бы переизбыток есть, так что решили, судя по всему, его слегка уменьшить, прописали аллопуринол (1таб/день).

Я честно начал его пить. Спустя какое-то время, месяц-полтора, заметил улучшение по части своего

привычного псориаза. Почти ушёл с коленей и локтей, корка на голове стала почти незаметна, с ушей стало сильно уходить. Он там прижился буквально год-полтора назад, сама раковина и даже слуховые проходы. В связи с этим хочу отметить, что не считаю этот путь панацеей, но мне помогло. На эту тему я попал постфактум, так что никаких плацебо. Просто, заметив улучшение, решил поинтересоваться, встречался ли кто-нибудь ещё с таким же эффектом.

Конечно, была в связи с болезнью и диета, но не жёсткая, исключил "красное" мясо, стал чаще, но помалу есть, вес надо сбрасывать. В общем, стандартные рекомендуемые ограничения, но без радикализма, в меру. С другой стороны, неоднократно сидел на более жёстких диетах, но псориаз на это практически не реагировал, в смысле ремиссии. Так что склонен считать, что мне помог всё-таки аллопуринол, потому как стрессов в то же самое время хватало. Остальные препараты относились к мышечным релаксантам, болеутоляющим и противовоспалительным, вроде как у них нет явной связи с псориазом.

Хотел бы ещё раз сказать, что я ни в коем случае не пропагандирую бездумный жор аллопуринола. Я не врач. Просто для меня связь между употреблением аллопуринола и ремиссией в моём (!) случае показалась убедительной. Ещё понаблюдаю, посмотрю, как будет дальше.

володя

Чаще пишут, что избыток мочевой кислоты связан с подагрой, у вас раньше когда-то было подобное? Артрит не мучает?

sm0k

Нет. Но, пока выясняли, что со мной приключилось, то среди прочих подозрение на подагру было. Явно так и не подтвердившееся. В каком-то смысле я был лакмусовой бумажкой "нашей" медицины, за почти полтора месяца они так и не смогли однозначно выяснить, что со мной не так, несмотря на кучу анализов и исследований типа УЗИ, рентгена, даже МРТ.

Слава Богу, мои проблемы ушли за уже привычное время течения очередной невралгии (безотказный диагноз, когда концов так и не нашли) в пару месяцев. Основная моя проблема связана с большим весом (~150 кг), который, насколько понимаю, отрицательно влияет на состояние позвоночника, что периодически вызывает у меня боли в спине. Впрочем, и с ним вроде всё не так плохо, если верить рентгену и МРТ.

Предполагаю, что артрит меня тоже не мучает, судя по типичным симптомам. Тему я закрыл сам, когда все беспокоившие меня симптомы прошли, так как понял, что никакого вменяемого диагноза я так и не получу. Невралгия? Остеохондроз? Ну пусть будет так. Единственный полезный выхлоп был в достаточно быстрой ремиссии моего псориаза, которую я связал с единственным препаратом, который может иметь хоть какое-то отношение к псориазу.

Через пару-тройку месяцев ещё посмотрю, как будут развиваться события, так как прописанный мне аллопуринол практически закончился. Попробую пожить без него некоторое время, если ситуация ухудшится, попробую ещё раз сесть на этот препарат. В общем, лично мою зависимость псориаза от приёма этого препарата надо ещё проверять. Пока это только предположение, причём не факт, что этот вариант может помочь кому-то ещё.

См. также всю тему "Я нашёл причину своего псориаза – это гиперурикемия..." -

<http://psoranet.org/topic/7170/> .

"Голодные ночи" Amsterdamster и признаки ремиссии псориаза



5 февраля, 2015

Участники форума, испытавшие на себе действие известных диеты и режима, предложенных д-ром Дж. Пегано (<http://psoranet.org/topic/7265/>), отмечают их в целом положительный эффект при псориазе и псориатическом артрите. Сегодня Amsterdamster описывает свои вариации диеты Пегано и полученные результаты.

Псориаз у меня больше десяти лет. Пару лет назад я стал питаться "по группе крови". Так как у меня первая — я отказался полностью от мучного. Вообще мне повезло, я достаточно спокойно отношусь к еде и могу есть что угодно. А в качестве развлечения для меня существует куча более интересных занятий. Не знаю, дало ли питание "по группе крови" какой-то эффект или нет (по части псориаза и вообще), изменений не заметил.

За 8 месяцев относительно режимного питания без соли, копченостей и прочего меняется не только отношение к еде, но и список "вкусных" продуктов. Начинаешь ощущать тончайшие ароматы и вкусы. Но соль я не ем уже лет 5 или больше.

Так вот, "лечение" моего псориаза началось пару лет назад - белосаликом, скин-капом и прочей дрянью. Скин-кап очень помогал сначала, но потом перестал. Последний тюбик я даже не домазал, бросил нафиг это дело и стал питаться по Пегано, т. к. ощущал, что занимаюсь явно не тем, чем следует.

У моей диеты от Пегано, если честно, только состав продуктов, все пропорции искажены. Ем я в основном гречку, просо, бывает бурый рис, 2-3 раза в неделю куриные грудки и рыба, вареную брокколи с яичными белками, белый сыр (в основном козий или рикотта), орехи, свежих овощей очень мало, немного фруктов во время завтрака. Пью иногда совсем мало — 2-3 стакана за день, но чаще около 4-5. Единственный стабильный ритуал - кружка заваренного сафлора с утра (дешёвый вид, который даёт лёгкий жёлтый оттенок воде). О масле: пью и употребляю льняное и оливковое. Оливкового уходит очень много, т.к. добавляю вообще во всё (очень вкусно!), бутылки 500 мл хватает на неделю.

Восьмимесячный срок диеты, который не принёс результатов, меня в принципе не сильно расстроил, я сразу настраивался на год или даже дольше, все организмы ведь разные. Но когда с ВЧГ начало сильно вылезать на шею, появилось за ушами и под подбородком (это после полугодичной диеты-то!) я стал, так сказать, волноваться за будущий эстетизм моего лица.

Вот тут я и наткнулся почти случайно на систему питания PNL. От PNL я взял что? - совет не жрать на ночь... Ем я теперь столько же (3-4 раза в день), но стараюсь ужинать за 6 часов до сна. После ужина только пью водичку.

Прошла почти неделя с начала "голодных ночей", признаки ремиссии стали очень заметными — шелушение снизилось, кусочки стали очень тонкими и трудно отделяются от кожи. Сами пятна побледнели, стали не такими пылающе горячими, практически нормальной температуры.

Кулинарная суббота: Брюссельская капуста с виноградом



7 февраля, 2015

Небольшой эксперимент с брюссельской капустой, найдено на английском сайте. Очень просто в изготовлении. Результат спорный. Не первый раз запекаю брюссельскую капусту в духовке и опять разочарована. Как мне кажется, нежный вкус капусты исчезает на гриле. Тем не менее, много любителей именно похрустеть запечённой капусткой, так что рецепт имеет право на существование. Виноград, кстати, хорошая добавка, можно положить буквально несколько виноградинок для украшения блюда.



Потребуется:

- брюссельская капуста,
- виноград,
- долька чеснока (1 на 400 гр. капусты) - раздавить или мелко покрошить,
- тимьян, оливковое масло, соль, перец.

Всё смешать и в духовку минут на 20-25. Готовить до золотистого цвета брюссельской капусты.



st.org



Уайта

Alexey о лечении псориаза в Индии



9 февраля, 2015

*В разделе "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)" участники форума делятся опытом применения трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов и других методик и средств нетрадиционной медицины как в близких, так и в далёких странах (в том числе и в Индии). Сегодня. **Alexey** сравнивает результаты своих "антипсориатических" туров в Индию - как с применением аюрведы, так и без оной.*

На Новый год ездил в Индию полечиться. Остановливался на три недели в отеле **IDEAL** в Chowara недалеко от Тривандрума.

Лечился уже третий раз в Индии. Первые два раза брал аюрведу и строго соблюдал диету в **санатории доктора Франклина**, в этом году решил сэкономить - только загорал на солнце и отказался от диеты, ел всё (рис, специи, рыбу, курицу). Разницы не заметил, наверное, даже комфортнее было без аюрведы и с хорошим питанием, времени свободного для отдыха больше было, и настроение тоже как-то лучше на сытый желудок.

По деньгам получилось так: 1 день - в IDEAL 29 евро (20 проживание и завтрак + 9 евро за обед и ужин). Ниже цен в отелях не нашёл, в старом добром санатории доктора Франклина всё дороже, наверное, раза в два. Про самалтерам и маналтерам я вообще молчу. Дешевле только если найти дом и договорится с каким-то рестораном.

Визуальной разницы [при лечении в клинике или если без него] - не наблюдаю.

Вместо аюрведы купил кокосовое масло и мазался им, вот и вся моя аюрведа в этом году. А эффект хороший - все бляшки прошли. Общий совет для новичков -: загорать нужно минимум 3 недели, а лучше 4. У меня значительный эффект начинает проявляться только после второй недели ежедневных загаров. Если будут какие-то вопросы - задавайте, с радостью отвечу.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 146



13 февраля, 2015

Галерея "Фото участников форума"



Воспоминание о лете... Гагра, закат. Фото: Тереза

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#146

глеб

У того, кто влюблён, сразу появляются дополнительные поклонники/поклонницы.

RedMen

Я стихом *семнадцатисложным* расскажу вам свою беду,
Как по улице, горько плача, за похлёбкой домой бреду...

.....
Я стихом *восемнадцатисложным* вам поведаю скорбь и боль,
Как хозяйка, неловко ойкнув, вдруг рассыпала по полу соль,
Как хозяин супругу плёткой поперёк хмуро сёк и повдоль...

Вьюга

Блин, ну инструкции перед применением надо читать, а не тогда, когда сломали агрегат.

Ingeborga

Я девушка натуральная и прямая, никаких интриг.

alex57

... предупреждаю, что не курю уже 4 года (это на всякий случай, если придут когда-нибудь другие мысли).

Олег777

Очень нравится, когда вечером пуп притягивает к позвоночнику...

Львёнок

Удачный брак - цепь неудавшихся разводов.

Воскресный оффтоп: Villeroy & Boch, часть 3



15 февраля, 2015

Было бы несправедливым оставить историю Willerooy & Boch без финала, закончив предыдущую историю словами "прервёмся...". Восполняю этот пробел, хотя фотки почти закончились. Конец 19 века, медицина прочно ввела в обиход многие понятия о гигиене, что постепенно стало менять привычки и образ жизни людей. С другой стороны, санитарные изделия для зданий всё ещё были, скорее, исключением, чем распространённым явлением. Ориентируясь на это, Виллерой и Бок начинают массовое производство санитарно-технической продукции, разного рода ванны, унитазы, умывальники, используя имеющиеся к тому времени разработки серийного производства. В том числе и производство "литьевой" керамики, изготавливаемой в пресс-формах, наряду с традиционными обжиговыми методами. Крупносерийное производство сделало возможным приход сантехники, и, как следствие, гигиены, в массовом порядке в дома даже с небольшим достатком, что было недоступно ранее.

Во время Первой мировой войны регион Саар был отделен от немецкого Рейха, что закрыло возможности немецкого рынка для фабрик Виллерой и Бок. Для сохранения рынков были приобретены и запущены производства в Бонне, Торгау и Бреслау. В 1920 году в США был построен Голландский тоннель под Гудзоном, соединивший Нью-Йорк и Нью-Джерси. Облицовка стен тоннеля была сделана керамикой Виллерой-Бок, общая площадь составила более десяти тысяч квадратных метров. В тридцатых начинается сотрудничество с ведущими дизайнерами, с целью создания новых серий посуды.

Во время Второй мировой войны компания понесла гигантские потери, после войны заводы в Бреслау, Торгау, Дрездене были экспропрированы, а заводы в Сааре остались на территории Франции, вплоть до 1959 года. В 1955 году Виллерой Бок получает уникальный заказ, на посуду для резиденции Римского Папы Пия XII, который был выполнен идеально, и компания позже выполняла подобные работы для Иоанна XXIII в 1959-м, для Павла VI в 1964-м с папскими гербами, после чего стал официальным поставщиком Ватикана, сделав серии для Иоанна Павла II и Бенедикта XVI.

В 1959-м компания начинает в Люксембурге производство новой продукции - эмалированного фарфора, изобретенного в Китае. Изделия со слоем наружной эмали отличаются исключительной стойкостью к царапинам и внешним воздействиям. Общепит тут же оценил эти качества в новой продукции. 1971-й год ознаменовался первыми большими поставками посуды в Японию и США, снова лучшие дизайнеры работают над внешним видом изделий Виллерой и Бок. В конце 70-х начинается дизайнерский

бум и в сантехнике. Новые формы, новые цвета, функциональность быстро выводят компанию в лидеры, строятся новые фабрики, осваивается производство хрустальной посуды. Конец 80-х ознаменован революционной концепцией "Mix and match". Все наборы столовой посуды делаются в едином стиле с единым рисунком. Дизайнеры Виллерой-Бок решили объединить несколько стилей в одном наборе, чтобы дома на столе можно было создать композицию по своему желанию. Конец 20-го века ознаменован сотрудничеством с ведущими дизайнерами, создающими новые линии и стили продукции фирмы. В Люксембурге строится новый завод для выпуска продукции исключительно для гостиничных и ресторанных сетей по специализированному дизайну заказчика. В начале 2000-х завершается процесс приобретения массы предприятий по всей Европе, наиболее крупных производителей сантехники, в том числе в Чехии, Румынии и Венгрии. Виллерой и Бок становятся крупнейшими производителями керамики, посуды и сантехники в Европе.

Несколько снимков с "не столовой" продукцией.





www.psoranet.com



WWW



WWW.



www.p...



www.p...



WWW.



www.psoranet.com



www.ps



www.por



www.



WWW.R





www.psoranet.com



www.p...



www.psoranet.com



WWW.



www.r



www.p...



www.pso



www.pso



WWW.



WWW.





st.org

Где в Крыму можно подлечить псориаз летом 2015 года



17 февраля, 2015

*Раздел [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержит впечатления участников форума о различных клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и псориатического артрита. Там приведены подробности и результаты курортотерапии на основании опыта участников. Сегодня **Alexey** на базе прежних сообщений форума анализирует, где летом в Крыму можно надеяться на успешные результаты курортотерапии псориаза. Этот материал дополняют сообщения других участников.*

Alexey:

Коллеги, задался вопросом, **где можно подлечиться в июне 2015 года в Крыму** и провёл небольшой анализ сообщений на портале.

Ниже описаны места, где люди отдыхали в Крыму.

Саки

«Псориаз прошел через две недели. Ремиссия была около 8 месяцев!!» [Сообщение](#)

«Я тоже была в САКИ в августе этим летом - рядом с ПОЛТАВОЙ в СЕВЕРНОМ СИЯНИИ.» [Сообщение](#)

«Поделюсь своими впечатлениями от поездки в САКИ: санаторий ПОЛТАВА -диагноз ПА. [...] Результат - учитывая режим, диету и грязи-воды - меня очень радует...» [Сообщение](#)

«Там, [Саки] кстати, и загорать голышом можно. Озеро большое, людей мало и то только в 2-3 местах.» [Сообщение](#)

Межводное (озёра Ярылгач и Джарылгач)

«Там -бесплатное (пока) солёное озеро + грязи. Да, не ЮБК [Южный Берег Крыма], НО лечебный эффект классный.» [Сообщение](#)

«Сначала в грязь рухнешь минут на 30, потом через дорогу на рапу - как поплавок час болтаешься, потом ещё по разу, ещё, и на песчаный пляж через 200 м.» [Сообщение](#)

Евпатория (озеро Мойнаки)

"Отдыхала этим летом почти 3 недели в Крыму. Из них 10 дней провела в Евпатории. [...] Результат? - спросите вы. В общем-то есть. Обычно уже к концу лета (а на моря езжу ежегодно, иногда даже по несколько раз, но в основном на Азовское) я уже "нарядная". Сейчас уже почти декабрь... Ну колени, локти - не в счёт, они у меня чистыми почти никогда и не бывают." [Сообщение](#)

Штормовое

«Под Евпаторией, 30 мин. езды п.Штормовое, там замечательный широкий пляж, есть солёное озеро. Недалеко поселок Поповка, где обычно бывает Казантип. так вот между Штормовым и Поповкой пустой пляж, обычно там и загорают люди с проблемной кожей, не толпой, грубо говоря, человек 10, может, на 3 километра разбросаны) - тихо, спокойно, можно пройтись по берегу моря и остановиться где захочется» [Сообщение](#)

Ялта

«Вы будете смеяться, но мне как-то просто изумительно помог климат в Ялте. Мы сняли квартиру где-то у чёрта на куличках, точнее, за Поляной сказок, и добиралась я до пляжа как-то очень уж редко. Но псориаз прошёл просто сам по себе, от климата, остались только белые пятна.» [Сообщение](#)

Коктебель

«Мне 10 дней в Коктебеле на вольных хлебах (без каких-либо специальных оздоровительных программ) и подножных кормах (сплошные фрукты-овощи) помогли как никогда. Приехала с кожей как у младенца. Правда до отпуска сидела 4 месяца на Пегано. Но питерские условия делают свое дело. Потихоньку выползают самые "живучие" кучки, с которыми и Пегано не справлялся.» [Сообщение](#)

Сейчас размышляю над следующими вопросами, буду признателен, если поделитесь информацией, которая поможет с ответом:

- 1. Куда же всё-таки поехать?** Из вышеописанных вариантов больше всего заинтересовала возможность побывать в санатории в Саки или поехать в Межводное и снять там квартиру, ходить самостоятельно купаться в солёных озёрах и в море. По своему опыту лечения в [Индии](#) (Керала) и Израиле (Мёртвое море) заметил эффект только от солнечного ультрафиолета, всё лечение превращалось в трату денег и не давало никакого эффекта, пока на кожу не попадёт ультрафиолет от солнца. Аналогичная ситуация была и при лечении на солёном озере Баскунчак (Астраханская область): лечился в конце августа около двух недель, проходил процедуры (в том числе и грязь) в санатории, купался каждый день в озере, солнце было слабое или его не было из-за туч – эффекта почти никакого. Вопрос: зачем платить за лечение? Тем не менее, кто лечится грязью в Крыму, пробовали ли проходить лечение без грязи? Есть разница в эффекте? На форуме можно встретить посты, утверждающие, что эффект от грязей достигается только тогда, когда вас оборачивают в эту грязь и укутывают на несколько минут. Что об это думаете?
- 2. Может ли кто-то посоветовать место проживания (санаторий, гостиницу) в Межводное?** Ключевые факторы: чистота, регулярное питание, недалеко от моря и озёр.
- 3. Сам планирую поехать позагорать с 1 по 20 июня. Но интересно, был ли кто-то на лечении в Крыму в мае?** Какой эффект получили?
- 4. Можно ли Саки или Межводное где-то загорать без одежды?** Нашёл старое обсуждение на эту тему: [вопрос](#) и [ответ](#). Ничего не изменилось?
- 5. Как дела в Крыму интернетом?** Работает ли 3G?

Margaritamyr:

Планирую отдых на море в мае-июне, изучаю информацию, рассматриваю вариант Крыма. В прошлом году были в Абхазии в Приморском (Новый Афон) очень понра. Опять же информацию всю нашла в форуме. Результат: дежурные бляшки лучше себя чувствуют до сих пор, но странно, появляются новые. Ваши вопросы:

1. На другом форуме по поводу Саки писали, что одинаковый эффект от санатория и от самостоятельного обмазывания. Некоторые утверждали, что лучше даже самостоятельно, тк в санатории развлекают и грязь несвежа. А если Вам солнышко помогает однозначно, то попробуйте самостоятельно, а на сэкономленные средства продлите свое лечение
 2. Опять же давал человек свой номер телефона для помощи с жильём на форуме где-то, но по этому телефону дозвониться не смогла.
 5. Знаю, что проблем с Wi-Fi даже в мини-пансионатах нет (много их уже пересмотрела).
- Удачи Вам в поиске, здоровья, солнышка долгожданного! Если что-то найдёте - делитесь.

PS. В другой теме нашла, тоже интересно:

Godfrik: "Ещё в Прибрежном есть солёное озеро, называется, вроде Сасык. От Прибрежного минут 10 ходьбы, концентрация соли еще выше, чем в сакском озере, вода от огромного количества соли имеет розоватый оттенок, на дне озера имеются залежи голубой (косметической) глины. Мне было очень удобно, утром процедуры в санатории, потом на пляж, а вечером не спеша на озеро, мазался грязью, минут 20-30 в рапе лежал, затем шел к морю, купался и потом в пансик. Расположение удобное и сам подлечил псориаз и ребенок в море каждый день возился. Да и по деньгам не слишком дорого. В этом году в Крыму вообще ценовая политика доставила огромную радость, почти в половину дешевле чем в 2013 году."

Опыт применения "венгерской схемы" лечения псориаза

19 февраля, 2015

В нашем [форуме](#) неоднократно обсуждался вопрос о витаминотерапии псориаза (диапазон мнений - от яростного отрицания до оголтелой пропаганды). Многолетний опыт форума, однако, вполне согласуется с замечаниями, изложенными [Терезой](#) - [здесь](#) и [здесь](#). Далее сообщение участника [irinaklishina](#) об опыте применения так называемой "венгерской схемы" лечения псориаза, впрочем, это не витаминотерапия в чистом виде, иногда даже с включением гормональных компонентов (см. ниже добавление от [Vinogradinka](#)).

[irinaklishina](#)

Хочу рассказать, как я добилась очень хорошего результата в лечении псориаза.

Моему сыну 28 лет, диагноз псориаз и псориатический артрит поставлен в 16 лет в НИИ ревматологии. За 12 лет в его лечении, а точнее, в желании убрать псориатические бляшки перепробовали практически все методы, как традиционные (дважды проходил лечение в институте кожных болезней), так и нетрадиционные. Не помогало ничего.

Этим летом пребывание на солнце вызвало у него обострение на спине, похожее на эритродермию, Опять стала думать, что делать. Нашла в интернете тему о лечении урсофальком псориаза и о лечении псориаза по "венгерской схеме". Пишу о том, что помогло, причём эффект был очень быстрый... "Венгерская схема" лечения псориаза: колола ему сама витамины, один день В12 1мл + В6 1 мл в/м, второй день кальция глюконат 10 мл в/м; пили витамин С в шипучих таблетках 3 раза в день (как минимум) + фолиевая кислота в таблетках как минимум 3 раза в день; на ночь: 2 таблетки урсофалька. Витамины колола 30 дней, дважды с перерывом в месяц. А вот урсофальк рекомендуют принимать 5-7 месяцев при лечении псориаза, мы принимаем уже 4 месяца, Мазались мазью, здесь советовать не могу, кому что помогает, сейчас не мажемся практически.

Псориатические бляшки ушли за 1,5-2 месяца, даже застарелый псориаз на ногах, оставались только на кистях рук, очень и очень улучшились ногти (у сына псориаз вульгарный распространённой формы). Так как сын работает с людьми, они видят, что какая-то болезнь у него, и месяц назад одна из женщин представилась ему врачом, поняла, что у него псориаз и дала телефоны свои и предложила попить фенибут, который присоединили к своему лечению. Сейчас краснота на кистях рук видна только с мороза, улучшение не менее 80%.

В завершение скажу, что всё это эффективно только в сочетании с образом жизни по Пегано, мы его стараемся придерживаться всеми силами, например, как только сын употребит майонез, сразу псориаз проявляется. Я всё это написала в желании помочь людям в лечении этого заболевания. Вылечиться полностью пока невозможно, но с таким результатом, какой у нас получился, можно жить спокойно.

Vinogradinka

... Витамины группы В, глюконат кальция, фолиевая кислота - это типовые составляющие "венгерской схемы". Правда, ещё должны быть антигистаминные какие-нибудь и гормональная мазилка. Именно это мне назначали под видом "венгерской схемы" разные врачи в разное время... См. [здесь](#):

В прогрессирующий период псориаза назначаются средства общей терапии и наружные препараты. Внутрь применяется витаминотерапия, так называемая «венгерская схема», которая включает в себя комбинацию витамина С и фолиевой кислоты в порошках, принимаемые 3 раза в день в течение 30 дней, а также внутримышечные инъекции витамина В12 по 400 мкг, через день, №15. Дополнительно назначаются гипосенсибилизирующие препараты (15 инъекций 10% глюконата кальция по 10 мл внутримышечно через день, который чередуется с инъекциями витамина В12). Седативная терапия (препараты брома или валерианы) оказывают своё положительное действие для стабилизации процесса. Наружно в эту фазу псориаза используются только слабые отшелушивающие средства: мази, кремы, лосьоны, содержащие салициловую кислоту (2%), серу (2%), а на отдельные участки - «Флуцинар», «Лоринден-А» и другие кортикостероидные мази. Постоянно необходимо использовать увлажняющие средства, которые оказывают смягчающее действие в течение 12 часов («Кольд крем», «Трикзера», крем Унны). Хороший эффект оказывают декспантенол... [и др. компоненты] в составе различных наружных средств.

Кулинарная суббота: Творожное суфле с тыквой и шоколадом



21 февраля, 2015



© www.psora.net

400г тыквы

400 г домашнего творога

3 яйца

100 г сахарной пудры

50 г сливочного масла

6 ст.л. манки

2 ст.л. муки (или крахмала)

2 ст.л. лимонной цедры

50 г шоколада (для тех, кто не на Пегано)

2 ст.л. молока

Белки отделить от желтков.

Тыкву нарезать небольшими кусками, выложить в форму или на застеленный фольгой противень и запечь, пюрировать и остудить.



Творог взбить с желтком, сахарной пудрой и размягченным маслом. Добавить тыквенное пюре и хорошенько размешать. Добавить цедру, манку и муку/крахмал, просеянную с разрыхлителем, - взбить. Белки взбить до мягких пиков и аккуратно подмешать к творожной массе, что бы они не осели.



Выложить в смазанную маслом форму. Половинку сделать с шоколадным верхом: шоколад растопить на водяной бане вместе с молоком. Вылить сверху на творог и сделать деревянной палочкой или вилкой мраморный узор. Это для угощения близких. Вторую оставить без шоколада, для себя. Хотя... я взяла себе и ту, и другую половинку.



Выпекать при 190 С 50-55 мин. Полностью остудить (!) и подавать.



Уайта

zzizzu: Клизмы с отваром золототысячника при псориазе

23 февраля, 2015

В разделе форума "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)" участники делятся своим опытом применения неофициальных, в том числе народных рецептов, а также других средств и способов



нетрадиционной медицины при лечении псориаза и псор. артрита. Сегодня zzizzu рассказывает о применении клизм с отваром золототысячника.

Неделю назад немного разбросало по краям потухших очагов - съела фрикадельки паровые с телятиной и рисом, протушенные в томатной заправке собственного производства. Делала фрикадельки для ребятёнка и не выдержала. Расстроилась.. :(

Решила сделать клизму с отваром золототысячника (на 3 л воды 1 пакетик золототысячника). Эффект просто супер! Буквально за пару дней новые высыпания стухли и стали потихоньку сдаваться старые. На сегодняшний день почти очистились ноги (было 3 пятна примерно 3x3 см), на руках до локтей тоже существенные улучшения - большие пятна распадаются на мелкие. От самого большого пятна на руке (8x3 см) остались считанные прыщики. Сейчас самыми проблемными зонами остаются локти, но где-то на форуме когда-то читала, они сдаются последними. Планирую делать клизмы из золототысячника 1 раз в неделю на выходные, чаще не получится, т.к. работаю.

Заметила, что раньше после клизмы у меня сразу становился белым язык. Сейчас после клизмы такого эффекта нет. По-видимому, за время моего отказа от жёсткого чревоугодия и перехода на здоровую пищу организм очистился. Ещё пару наблюдений: вижу реакцию на некоторые виды бубликов. Так что от них отказалась. Радую себя козинаками из кунжута, вроде бы организм нормально к этому относится...

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 29



25 февраля, 2015

*Избранные сообщения участников форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня **Paganet** рассказывает свою "историю борьбы", в некотором роде довольно поучительную.*

Ну вот, встретили Новый год, и я наконец-то собрался с мыслями написать вам всем мою историю борьбы. Псориаз у меня с 18 лет. Начался, когда я чуть не упал в погреб, сильно ударился бедром - оттуда и пошло. Сначала не придавал значения бляшкам, думал, что диатез какой, ничего не делал, короче. Но осенью 1999 года положили меня в больницу после медосмотра. В больнице всё стандартно – салициловая мазь, кварц, капельница (не помню с чем), инъекции натрия, димедрол (типа чтоб не нервничать) и проч. После 1.5 месяцев ушёл из больницы, т.к. не было никаких улучшений и грозило отчисление из универа.

Знакомые по больнице посоветовали проколоть витамины В6 и В12, и на удивление, всё как рукой сняло. Далее стал колоть их ежегодно с февраля по март (примерно в это время начинается у меня самая веселуха), добавив эсенциале внутривенно. Также мазал Белосаликом. Постоянно были бляшки на локтях небольшие, как их тут называют - «дежурные».

Тогда я курил и, как все студенты, бухал. После выхода из больницы с алкоголем подвязал на 2 года, но продолжал курить, а что такое диета, вообще не слышал... Может, отказ от выпивки и сыграл положительную роль.

Затем у меня были поездки в Англию на клубничную ферму. Там я попробовал Дайвобет, к удивлению, всё

прошло (и как не пройти, если там гормон) и ремиссия была довольно долгой.

По возвращению домой я подмазывал всякими белодермами-белосаликами, особо не заморачиваясь, ибо не сильно было много пятен.

Осенью 2006 года я бросил курить, и зимой меня начало прямо расpirать от веса - при весе в 75 кг в октябре 2006 в марте 2007 у меня было уже 85 кг. Меня это сильно парило, но псориаз молчал.

Следующее обострение случилось в апреле 2008, когда я был в командировке на Крайнем Севере. То ли хавка столовая была отвратная, то ли такая смена климата или отсутствие витаминов, но на ногах повылазило много бляшек и стало чесаться, плюс также первый раз появилось на руках (на костяшках пальцев).

Стал активно мазать акридермом СК, стало вроде получше. Проколот витамины, эссенциале внутривенно, и вроде всё успокоилось. Акридермом подмазывал, как только где-то вылазило.

2009 год прошёл относительно спокойно, но ближе к НГ стало появляться всё больше.

В марте 2010 попробовал первый раз ПУВА-терапию, от таблеток жутко хотелось блевать. ПУВА помогла ровно на год. Акридермом я таки подмазывал периодически. В 2011 всё повторил.

В 2012 после февральского обострения решил не идти на ПУВА, потому как у меня много родинок и все их не прикроешь. Ограничился витаминами, сульфатом натрия, опять же эссенциале внутривенно и акридермом.

В 2013 году решил попробовать какой-то кварц, но с другой длиной волны, не знаю, как правильно называется, но таблетки пить не надо. Похоже на обычный кварц, но надо дольше под ним стоять и нет таких ожогов, как на ПУВА или обычном кварце. Медикаменты всё те же. Помогло, конечно. В этом же году съездил на море, но от моря я эффекта не заметил. Также первый раз мне прописали Скин-кап, так как на лице и на костяшках пальцев никак не проходили пятна. Скин-кап помог, но не до конца, я им подмазывал периодически.

На фоне всего этого проблема с весом иногда вставала, я то набирал зимой +5 кг, то сбрасывал летом их же.

И вот наступил 2014 год. После новогодних праздников я решил встать на весы. Весы показали ровно 100 кг. Вот тут меня и переключило - я понял, что надо что-то менять, ибо завязать шнурки на ботинках становилось проблематично из-за пуза. И опять же псориаз начал активизироваться. Для начала я перестал есть майонез, хлеб и жареное.

К марту 4 кг ушло, но началось обострение псориаза. Скин-кап уже почти не помогал, и при цене в 1200 руб. за 50 г тюбика хватало на 1.5 недели.

Затем я жене показал наш форум. Я про него знал и раньше, и даже был зарегистрирован, но мне как-то тяжело было читать все истории людей, описанные на нём. Честно скажу, даже страшно.

Моя же супруга активно стала читать и толкать меня на активные действия по лечению псориаза (опять же спасибо ей). Я к нему как-то спустя рукава относился, если честно - помажу, пройдёт и хорошо.

Жена читала, а я пошел снова по врачам. В больнице по месту жительства у меня 2 врача-дерматолога принимали посменно, одна бабуля в маразме, втора - молодая девочка сразу после института. Обе они всегда спрашивали, что я делал раньше и всё это мне прописывали, короче, толку от них не было никакого. Параллельно начал колоть витамины, эссенциале внутривенно и в капсулах его же. Жена наткнулась на диету с гречкой. Потому почитав Пегано, мы решили начать с веса и чистки организма от всякого говна, ибо на гормонах я сидел порядка 7 лет.

И вот 9 мая 2014 года я сел на гречку при весе в 93 кг (рост 187). Сначала думал посидеть 2 недели и посмотреть, как будет. В первую неделю было жутко стрёмно, но есть не хотелось.

Рацион мой был такой:

- завтрак – гречка и кефир,
- обед – гречка, огурец свежий, кефир и яблоко,
- ужин – гречка, салат из листьев салата, огурца, лука и оливкового масла, кефир,
- на ночь – кефир.

Гречку не варил, а запаривал на ночь (без соли). Жуткая параша, скажу я вам..

В первую же неделю стало высыпать везде, где раньше я даже подумать не мог, высыпало на спине, в подмышках даже, в паху, на руках и самоё стрёмное - на лице, на лбу и щеках.

С лицом вообще была жесьть, жутко хотелось какими-нибудь гормонами помазать, чтобы прошло. Но решили чётко – никаких гормонов, ибо биохимия печёночная была уже не айс, на грани нормы (щелочная фосфотаза, если конкретно).

Начал шерстить форум, чтобы найти какую мазюкалку негормональную. Выбор пал на карталин. Мажу раз в сутки перед сном. От карталина чудес не бывает, как от гормонов, но я решился не сдаваться (благо жена меня очень сильно поддерживает в этом).

Также на форуме вычитал про баню. Начал ходить раз в неделю в баню (благо у тестя есть она под боком) и париться с вениками, всё по-взрослому. После бани на следующий день все пятна становились очень бледными, видать, кожа от температурных перегрузок и веников сбрасывала верхний слой. Но это ровно на сутки, потом всё краснело заново.

Так прошло 2 недели, и я, можно сказать, таял на глазах. Штаны начали висеть и пришлось даже новые дырки на ремне делать. После 2-х недель я решил ещё посидеть 2 недели, т.к. худеть-то худелось, но псориаз цвёл.

На третью неделю стал добавлять белки (курицу вареную) и мёд, ибо жутко хотелось сладкого и тупо была усталость.

Остался на 4-ю неделю на гречке, потихоньку добавляя разные продукты. Также решил есть по Пегано. Итак, после 4-х недель на гречке было сброшено 7 кг веса, пятна стали немного розоветь.

Можно сказать, что гречка помогла похудеть, но на псориаз не повлияла.

После выхода из гречки, прописали мне Гептрал, курс месяц. Начал пить эти таблетки и полностью пересмотрел свою диету.

Стараюсь питаться по Пегано. Вообще не ем паслёновые, а иногда так охота картошечки жареной с лучком и солёными грибочками, да с солёным сальцом и рюмочку водочки...., эх, что-то меня понесло не туда.

Открыл для себя баранину, перестал есть свинину, ибо разок поел рёбрышек и псориаз наутро вернулся, наверняка из-за жирной свинины. Поэтому стараюсь жирного не есть. Также знать не знал никогда о всяких там сельдереех, фенхелях, луках-порях и прочей траве. Оказывается, это всё жутко вкусно. Благо готовить я умею. Но не всегда получается соблюдать эти пропорции щелочной пищи и кислотной.

Не ем шоколад, а так хочется. Стал есть всякие козинаки, халву, мёд - в общем, шоколаду замену можно найти. С майонезом было сложнее - я его раньше только, наверное, в чай не клал. Перепробовал много разных соусов. Поем чуток, понаблюдаю - если пятнышки, где появляются, то всё, оставляю жене... В общем, вместо майонеза я добавляю соевый соус. Только не берите дешёвый. Хлеб раньше (летом) вообще не ел, сейчас ем только чёрный или с отрубями, ну или хлебцы эти сухие.

В баню продолжаю ходить, не всегда получается из-за командировок, но стараюсь раз в неделю сходить. Попробуйте, баня реально помогает!

Сейчас январь 2015, за зиму я набрал 4 кг обратно... Псориаз чуть-чуть есть на локтях и еле заметные пятна на костяшках пальцев рук. Заметил резкие реакции на всякую непотребную мне еду, как только съем что-то бесполезное, сразу вылезает пятно, которое потом надо мазать 2 недели карталином, чтобы прошло. Так что стараюсь не экспериментировать с едой. С апреля так и не пью спиртное. Всем удачи!

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 147



27 февраля, 2015

Галерея "Фото участников форума"



"Вот куклы, две подружки-веселушки...". Изделие и фото: **Миля**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

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

#147

глеб

Килограммовый карп, съеденный за раз - это по Пегано? Или супротив?

морошка

Люди! Меняю пятно на руке на пятно на репутации!

Aly187

... прежде чем его почитать -- объясни мне -- это вообще человек или журнал?

Кивос

Я два года пил всякую дрянь 20-го века.

Grace

Афанасич, дорогой, не на размер надо смотреть, а глубже!

Sphinx

А нас, пытливых чешуеносцев, всегда тянет в этиологию...

Львёнок

Депрессуха. Хочу спать. Совратите меня кто-нибудь, что ли. А то что-то совсем скучно.

www.psoranet.org