

СОДЕРЖАНИЕ:

Надежда39: Псориаз, мой опыт, повседневная практика.....	1
Кулинарная суббота: Суп из пастернака и лука-пороя.....	2
Псор. артрит. "Самое эффективное - движение!"	4
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 198	6
Воскресный оффтоп: Как на псоранет мосты строили.....	7
Да, кстати... О разном	10
Дискуссии. Псориаз как результат воспаления нервных окончаний	11
Кулинарная суббота: Чечевичный суп.....	13
Как ушёл псориаз по прозвищу "Чернобыль"	17
Вопросы и ответы. НПВС Дилакса (Dilaxa) при псор. артрите	18
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 199	19
Пресс-конференция NASA по поводу новых экзопланет.....	20
"Протокол лечения" псориаза от Львёнка	21

Надежда39: Псориаз, мой опыт, повседневная практика



2 февраля, 2017

Истории от участников нашего [форума](#) о средствах и методах, применяемых при псориазе и псор. артрите. Сегодня [Надежда39](#) рассказывает о своей повседневной практике устранения псориатических высыпаний.

У меня в этом году пошли высыпания псориаза в сентябре сразу же после юга... впереди - осень, и с перепугу вспомнилось форумское заклинание "не трогать!". Так вот и не трогаю, только растираю по-тихому с мазью. Там, где дисциплины не хватало - бёдра (сидя на унитазе, как не порастирать-то?), тут и сыпь обратилась в мелкие бляшки не более 5 копеек.

А на теле сыпь одна уходит, на смену приходит новая, так и зимуем. Хоть не сыплется (ТТТ), и на том спасибо. Скоро солнышка будет больше, а там и весна близко, лишь бы с питанием не наколбасить <...>.

... Я раньше в горячей воде распаривала и убирала всю шелуху, но вот в этот раз отказалась от этих скатываний, не гоняюсь за ними. Горячие ванны стараюсь не делать из-за геморроя и варикоза, воду в ванну набираю чуток, чтоб не холодно было от самой ванны. И вытираюсь аккуратненько, чтоб не травмировать. Ванны принимаю дней через 5, не чаще, моюсь в остальные дни по-стариковски из тазаика,

мою тело всегда дегтярным мылом, ополаскиваюсь обязательно водой с добавлением яблочного уксуса, пропорции на глаз небольшие.

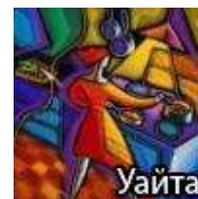
Мажусь в этот сезон смесью старой солидоловой мазью Цитопсор с детским кремом и с каким-то приятным на запах кремом с маслом жожоба в соотношении 1:8:8. Примерно так. Получается светло-кремовый цвет. Смесь прохладная и жидкая, втирается и освежает, впитывается быстро, поэтому мажу ещё тут же повторно. Запаха солидола почти нет, и одежду не пачкает как будто. Лицо мажу тоже детским кремом с кремом или эмульсией Эмолиум. На ВЧГ стараюсь не трогать и не мазать, а мою дегтярным мылом или детским шампунем на первый раз, на второй - шампунем с козьим молоком или каким-то другим. От дегтярного шампуня очень лезут волосы.

Питание строго ограничила, месяца два как отказалась от хлеба. Из каш в основном греча, изредка *бурый* рис (остальные сорта риса - с высоким гликемическим индексом, сахар у меня 5,8, высоковат).

Овощи в основном тушёные, фрукты основа - яблоки, миндальные орешки, подсолнечные семечки шелушёные с чаем, немного варенья, мясо чередую с рыбой. Шоколад по 1 квадратик изредка, внук на день рождения прислал чудесную коробку шоколадных конфет, пришлось убрать с глаз подальше.

PASI около 1 всю зиму, но вот одни точки псорные проходят, а на смену им появляются новые, зачем-то...

Кулинарная суббота: Суп из пастернака и лука-порей



4 февраля, 2017

Осенью экспериментировала с блюдами из пастернака. Для себя сделала вывод, что пастернак вкуснее всего получается в духовке на гриле. Причём если посыпать острыми специями, то блюдо пользуется успехом и на праздничном столе! Для гостей я приготовила лук, пастернак, перец, морковку и фенхель на гриле и посыпала кайенским перцем, очень вкусно!

Но вернёмся к здоровому питанию. Этот суп довольно оригинальный, не жалею, что приготовила. Не уверена, буду ли готовить ещё - боюсь, что сладковат для меня. Тем не менее суп съелся с удовольствием, правда муж добавил острую приправу.



Итак:

- 3 больших пастернака
- 2 лука-порей
- 2 зубчика чеснока
- овощной или куриный бульон
- растительное или сливочное масло
- чёрный перец

По желанию:

- щепотка мускатного ореха
- немного свежей петрушки
- чайная ложка горчицы
- две столовые ложки сливок

Способ приготовления:

Лук-порей нарезать и обжарить в небольшом количестве масла до полуготовности.

Добавить толчёный чеснок и жарить до готовности лука.

Пастернак тщательно вымыть, но НЕ ОЧИЩАТЬ. Нарезать.

В бульон положить пастернак. Варить до готовности.

В конце варки добавить остальные ингредиенты, кроме петрушки и сливок.

Перед подачей на стол в каждую тарелку добавить сливки и веточки петрушки.



Приятного аппетита!

Уайта

Псор. артрит. "Самое эффективное - движение!"



6 февраля, 2017

*Псориатический артрит - раздел форума, посвящённый симптомам, диагностике, лечению, применяемым препаратам, профилактике, прогнозам и прочим аспектам, относящимся к псориатическому артриту (ПА). О физических упражнениях при ПА речь шла в темах и в журнале не раз - см., например, [здесь](#) и [здесь](#). Далее участник форума **Вэл** рассказывает свою историю волевого преодоления некоторых симптомов артрита, иллюстрируя результаты двумя фото из спортзала.*

Люди! Самое эффективное при любом артрите - движение! У меня псор. артрит (деформирующий остеоартроз уже) лет 10, замучил, контрактуры пальцев, запястья окостенели, перестал разгибаться локоть, колени, наоборот, сгибаться, всё, думала - капец, в 40 лет-то. Испугалась не на шутку, когда стало трудно работать (я видеооператор, камеру не могла держать).

Плюнула, **набралась силы воли** и пошла в танцы, позже на гимнастику и на стретчинг (растяжка). ВСЁ! - уже на шпагат сажусь и делаю "складочку", танцую танцы живота, локоть делает "волну" и с коленями почти всё ОК, отжимаюсь на кулачках (всё же контрактуры пальцев и запястья не дают разогнуть кисть для упора нормального). И это всё за 3 года. Идите в спортзал и не жалуйтесь тут! Не теряйте надежды, боритесь - и всё у вас будет отлично!

На фото видны мои кривушние ручонки... :)





Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 198



10 февраля, 2017

Галерея "Фото участников форума"



Испания, провинция Аликанте.

Водохранилище Гуадалест, построенное на одноимённой реке, было закончено в 1971 г. и навсегда изменило окружающий ландшафт.

Фото: [nyny](#) (2016)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№198

konstantin

Жир на пузе хорошо лечить тюрьмой.

Львёнок

... пока пользователь проводит глазами слева направо по пустой строке, у него есть время подумать и проникнуться величием прочтённой ранее мысли!

ОльгаЯ

... когда китайцы пишут - нанотехнологии, знайте - это гормоны.

Genka

Ты мне зубы курицей не заговаривай.

ddSat

Ессентуки, полстакана-стакан в день тёплой негазированной этой гадости, если и не принесут сколь значимой пользы, но оставят неизгладимые воспоминания о впечатлениях в мозгу.

Лоскутников

... в связи с социальной активностью бывает трудно найти в кафе или ресторане что-то диетическое.

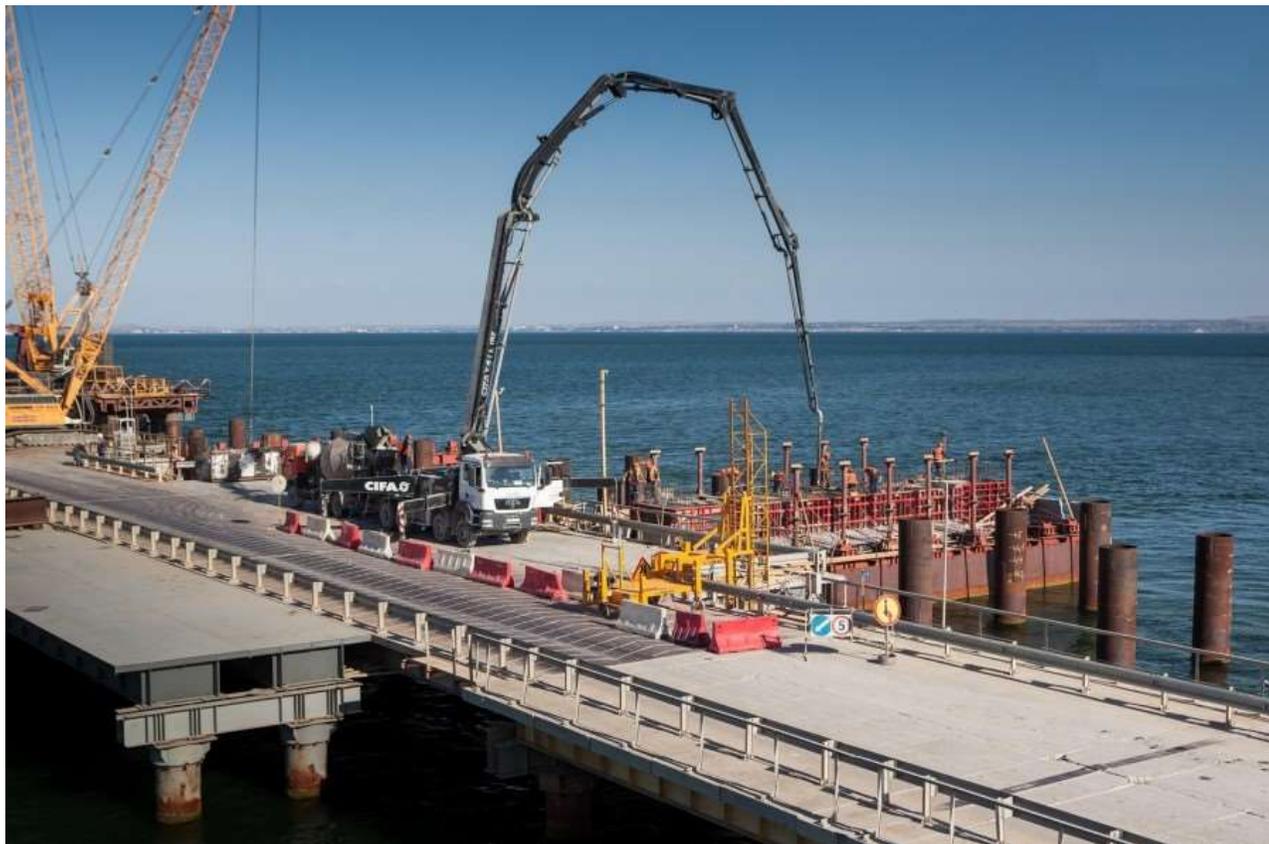
Львёнок

Щас добавлю водки и пойду пенис тренировать.

Воскресный оффтоп: Как на псоранет мосты строили

12 февраля, 2017





RedMen

... Я тут малость приболел, и у меня был жар. И я спал, и в горячке мне снился сон. В том сне был большой-большой Псоранет и по нему, как муравьи, сновали маленькие-маленькие человечки, тысячи их. Все они были заняты каким-то делом: стучали молотки, визжали пилы, машинки ездили туда и сюда, подъёмные краны передвигали камни. Приглядевшись, я понял, чем были заняты человечки - все они строили мосты. Много мостов.

Проснувшись, я записал то, что успел запомнить; но увы, сумел записать я мало, слишком мало. И вот некоторые картины:

A_112

Строит мост из сансары в мокшу. Судя по регулярным исчезновениям с форума, A_112 скорее "там", чем "здесь".

Allegra

Строит мосты из реального в виртуальное. И наоборот.

Афанасич

Строит мосты между противоположностями. Большое и маленькое, город и деревня, мужчина и женщина... Говорят, в последних наиболее искусен.

ddSat

Построил мост в Ремиссию. Хороший, крепкий, широкий мост с удобным сидением, весь сияющий начищенным кафелем.

Genka

Строит воздушные мосты в разные части света.

Elle

Строит мосты между Маленькими Кусочками Германии. По мостам лихо раскатывает на маленьком жёлтом автомобильчике.

FROL

Фрол Многорукий. Строит многочисленные мосты и мостики между сайтом, форумом и ЖЖ-шкой. Мало кто знает, что такие мосты вообще есть, но что с того Фролу?

Ina

Наводит мосты к Секретному Объекту. Объект настолько секретный, что многие вообще не знают о его существовании.

Ingeborga

Строит мост в свою новую квартирку. Строительным опытом не обладает, поэтому возведение моста задерживается, ибо количество противоречивых советов превышает все мыслимые и разумные пределы.

Львёнок

Единственный дипломированный мостостроитель на псоранет. Строит мост в светлое будущее. Своё. Готов терпеть лишения много лет без ничего, лишь бы дождаться того момента, когда - А! - я вам говорил, я вам говорил!

konstantin

Специалист по наведению понтонных переправ через Дунай, Одер и Шпрею. В настоящее время его талант не востребован, но Константин не теряет надежды; и заодно заглядывается на Потомак.

Надежда39

Строит мосты между поколениями. Старейший и самый опытный мостостроитель на псоранет.

Norma

Строит мост из своего прошлого в своё настоящее. Удивляется сделанным открытиям.

пуну

Строит диковинный русский мостик с испанским акцентом. Получается что-то необычное.

Объект

Делает вид, что его не касаются какие-то там мосты к Секретным Объектам, однако втихую подкладывает камни для строительства.

Очередной

Наводит мосты между культурными столицами просвещённой Европы и варварской России. Культурные столицы иногда удивляются: а что, надо было?

RedMen

Реды и Мены строят мост в разумное, доброе, вечное. По крайней мере, им так кажется. Не все им верят и нередко принимают строительство в штыки, но Реды и Мены всё равно не унывают и продолжают трудиться в поте лица.

Renina

Строит вербальные мосты в Невербальное. В искусстве этом достигла необычайных высот; редкий мостостроитель может сравниться с нею.

Stator

Строит большущий мост между интернетом и псоранетом. Без этого моста остальные мосты и мостики становятся бессмысленными.

Тереза

Строит мост от псоранет к здравому смыслу. Мало кто понимает необходимость такого моста, но только не Тереза.

Уайта

Строит мосты к сердцам форумчан. Разумеется, самым коротким путём - через желудок. Желудкам и форумчанам нравится.

Vinogradinka

Строит непутёвый мостик из путешествий в ЖЖ-шке. Почему мост так называется, никто не знает, но что с того? - красивый, изящный мостик нравится многим.

help

Хелп не строит мостов. Хелп за ними присматривает; за всеми сразу. Чистит, красит, починяет.

Да, кстати... О разном



14 февраля, 2017

Участники [форума](#):

RedMen

Вообще артрит - из тех болезней, которые следует лечить только вместе с врачами. Не вызывает доверия/надежды один врач - найти другого, вменяемого.

Tatiana46

... нет задачи выздороветь. Есть задача по возможности взять ситуацию под контроль и постоянно думать о безопасности.

help

Если среди выписанных препаратов попался БАД или гомеопатическое средство, а доктор о нём не предупредил – можно дальше не проверять, стоит выбросить фтопку все рецепты и пойти к другому доктору.

Дискуссии. Псориаз как результат воспаления нервных окончаний



16 февраля, 2017

В разделе [Дискуссии](#) обсуждается всё имеющее отношение к этиологии, патогенезу, триггерам, лечению и профилактике псориаза и псор. артрита. Сегодня участник форума [Львёнок](#) высказывает предположение о возникновении псориатических проявлений как результате воспаления нервных окончаний в коже.

Посетители блога [psoranet](#) также приглашаются к дискуссии - как в форуме, в [этой теме](#), так и здесь, в комментариях.

Механизм, описывающий появление псориаза, детально изучен.

Иммунокомпетентные клетки проникают в эпидермис и провоцируют усиленное деление кератиноцитов. Усиленное деление вызвано воспалительными процессами. Считается, что воспалительные цитокины выделяют именно иммунокомпетентные клетки. При этом иммунитет не может запустить механизм завершения воспаления.

Причина подобного поведения иммунных клеток неясна.

Поведение иммунных клеток совпадает с поведением клеток при аутоиммунных заболеваниях.

Попробую перечислить известные факты о псориазе.

Псориаз чешется. Причем сам процесс расчёсывания псориаза доставляет большое удовольствие. Зуд, возникающий при псориазе, очень похож на зуд, возникающий при заживании обычной раны кожи. Дети в этот момент сдирают с раны толстые корки, под корками обнаруживается «молодая» розовая эластичная кожица, которая покрывается новым тонким и эластичным, слоем корки. Через короткое время тонкая корка отпадает и происходит полное восстановление кожи.

Возможно, это один и эволюционных механизмов, заставляющий человека сдирать жёсткую корку, которая может повредить вновь возникший нежный кожный покров.

Этот механизм срабатывает и в случае с псориазом. С той лишь разницей, что при расчёсывании возникает дополнительное воспаление, появляется кровь из кровеносных сосудов, проросших в эпидермис.

При псориазе нервные окончания, ответственные за появление зуда, постоянно находятся в состоянии «чешется».

Обычную здоровую кожу чесать неприятно и даже больно. Зоны псор-поражений чесать приятно.

Второй факт, на который хочется обратить внимание - это форма возникающих пятен. Очень часто первоначально пятна круглые.

Псориатическое воспаление возникает сразу на определённой площади округлой формы. Далее оно может распространяться и принимать любую форму. В случае бляшечного псориаза отдельные бляшки могут слиться в большое пятно. При этом на коже может остаться сложный рельеф с воспалёнными пятнами и менее воспалёнными зонами между ними.

В дерме и эпидермисе есть различные виды нервных окончаний. За тактильную чувствительность отвечают клетки Меркеля, расположенные в шиповатом слое эпидермиса. И так же вплотную к эпидермису расположены тельца Мейсснера, воспринимающие прикосновения. В эпидермисе также находятся свободные нервные окончания. Нервные окончания в зоне псориатического воспаления пребывают в

ненормальном состоянии, и требуют чтобы их «почесали».

Возможно предположить, что именно воспалённые нервные окончания запускают процесс воспаления и привлечения иммунокомпетентных клеток, которые в свою очередь вызывают пролиферацию кератиноцитов.

Возможно также, что воспалённые нервные окончания являются постоянным очагом воспаления и это, в свою очередь, не даёт иммунитету запустить механизм остановки воспаления.

Механизм возникновения псориаза как пятна округлой формы может объясняться одновременным воспалением нервных волокон одного пучка периферической нервной системы. Расширение бляшечного псориаза через возникновение пятен в соседней с существующим пятном зоне может объясняться механизмом передачи воспаления от одного пучка нервных волокон к другому в месте «разделения» пучка нервных волокон. Воспаление «поднимается» к месту ветвления и «спускается» к соседней группе нервных окончаний.

Механизм расширения псориазического очага за счёт увеличения площади по периметру может быть объяснён через поочерёдное воспаление соседних нервных окончаний без воспаления «коренного» пучка.

Одним из косвенных подтверждений подобного механизма может служить факт усиления зуда при потреблении определенных видов пищи, который отмечается некоторыми людьми с псориазом.

В отличие от механизма аллергической реакции, которая воздействует на отдельные зоны организма в целом, механизм усиления зуда при переваривании определённых видов пищи действует только на псориазические зоны кожи. Одновременно на все. Известно, что у людей с псориазом тонкая кишка воспалена, при попадании в неё пищи, которая ещё больше её раздражает, возникает реакция нервной системы на усиление воспаления, и это мгновенно отражается на появлении зуда в нервных окончаниях в псор-зонах. При этом дополнительное раздражение всей периферической нервной системы настолько мало, что остальные нервные окончания не реагируют на подобное раздражение. Нервных окончаний в кишечнике мало, но, по-видимому, информации, получаемой от них, достаточно для лёгкого возбуждения нервной системы и проведения ЦНС дополнительного «опроса» всех нервных окончаний.

Известно, что стрессовое состояние может послужить причиной (триггером) обострений псориаза.

Эволюционный опыт говорит о том, что в подобные периоды организм может быть подвержен дополнительным травмам, что заставляет нервную систему находиться в более напряжённом состоянии, чем обычно. Что в свою очередь может усиливать воспаление нервных окончаний.

Очень часто люди с псориазом ведут себя более нервно по сравнению с людьми без псориаза. Нервная система людей с псориазом более «взвинчена», часто люди с псориазом реагируют на окружающие факторы более эмоционально, чем люди без псориаза.

Известно, что курортотерапия благотворно влияет на течение болезни. Уровень стресса в такие периоды близок к нулю. Нервная система «работает» в спящем режиме, дополнительные механизмы защиты выключены.

Регулярный недостаток сна тоже может способствовать обострению псориаза, и это может быть объяснено тем, что нервная система не успевает «отдохнуть и восстановиться». В случае отдыха на курорте существует возможность спать необходимое количество времени.

Приём солнечных ванн на морских курортах увеличивает продолжительность ремиссии по сравнению с загораем вне моря. После отдыха на Мёртвом море многие отмечают продолжительную ремиссию.

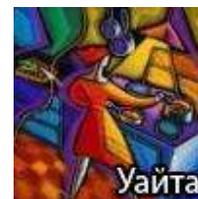
Появление ремиссии после загара объясняется интенсивным выделением в коже витамина D, которое останавливает деление клеток. Длительная ремиссия после отдыха на Мёртвом море может быть объяснена тем, что нервные окончания переходят в состояние, когда они не провоцируют иммунитет на образование нового воспаления. Специфический воздух Мёртвого моря содержит много компонентов, в том числе бром, положительное влияние которого на нервную систему широко известно.

Методы лечения, предусматривающие выжигание или замораживание участков эпидермиса и верхнего слоя дермы, уничтожают и нервные окончания. Эпидермис восстанавливается быстрее нервной ткани, но после восстановления и «прорастания» нервных волокон в зону эпидермиса псориаз может возникнуть вновь.

Интересно сравнить кожные проявления опоясывающего лишая и псориаза. Общеизвестно, что причиной опоясывающего лишая является воспалённый нерв. В механизме воспаления участвует вирус герпеса. Факторы, провоцирующие воспаление нерва при опоясывающем лишае, те же, что и в случае с проявлениями псориаза. Скорее всего, наличие одних и тех же факторов приводят к одному и тому же результату - воспалению нервной ткани как в случае опоясывающего лишая, так и в случае псориаза. Когда в тексте говорится о «воспалённой» нервной ткани, необходимо понимать, что имеется в виду определённое состояние нервной ткани в псор-зонах, отличное от состояния нервной ткани в зонах здоровой кожи.

Не обладая объективной информацией о том, чем отличаются нервные окончания в зонах с псориазом от нервных окончаний в зонах вне псориаза, хочу отметить, что механизм постоянно действующего провокатора - воспалённого нервного окончания - вполне логично объясняет механизм развития псориаза и множество известных фактов о псориазе.

Кулинарная суббота: Чечевичный суп



18 февраля, 2017

Недавно получила от канадской подруги очень хороший рецепт супа с чечевицей. Невероятно вкусно! Всё же хорошо, когда все ингредиенты играют свою роль на общую пользу. Суп получается довольно густым, и специи здесь помогают раскрыть вкусы. Великолепный набор специй, я бы рекомендовала поискать их все и только тогда готовить. Более того, если этих специй нет дома, то купите и смело используйте! Все бобовые и чечевичные супы будут ещё вкуснее.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- ¼ чашки оливкового масла
- 1 средний желтый или белый лук, крупно нарезанный
- 1 морковь, очищенная и нарезанная
- 2 стебля сельдерея, нарезанные
- 1 пучок мангольда, листья удаляют (промывают и сохраняют для последующего использования), стебли нарезать
- 2 зубчика чеснока, прессованные или рубленые
- 1 чайная ложка молотого тмина
- ½ чайной ложки порошка карри
- ½ (или меньше) чайной ложки сушёного тимьяна
- 1 чашка коричневой или зелёной чечевицы
- 2 цуккини, нарезанных
- 3-4 чашки овощного или куриного бульона (у меня была чашка бульона и 2.5 чашки воды)
- ½ чайной ложки соли, больше по вкусу
- Чуть красного перца (по желанию)
- Свежемолотый чёрный перец
- Сок ½ среднего лимона, по вкусу

ИНСТРУКЦИИ

Часто помешивая, потушить нарезанный лук, сельдерей, стебли мангольда и морковь. Около 5 минут, пока лук размякнет и станет полупрозрачным. Добавьте чеснок, тмин, порошок карри и тимьян. Тушить ещё несколько минут, часто помешивая, чтобы повысить их аромат.





Налейте в чечевицу бульон и воду. Добавьте 1 чайную ложку соли, посыпать свежемолотым чёрным перцем. Довести смесь до кипения, затем частично накрыть кастрюлю и уменьшить огонь. Варить в течение 20 минут, затем добавить цуккини и тушёные овощи, потом ещё 10 минут или пока семена чечевицы не станут мягкими, но по-прежнему сохраняют свою форму.

Смолоть одну чашку супа в блендере. Налить суп обратно в кастрюлю и добавить нарезанные листья мангольда. Варить ещё 5 минут или пока зелень не смягчилась по своему вкусу.

Снять кастрюлю с огня и размешать сок половины лимона. Подавать сразу же.

Остатки хорошо стоят в течение 4 дней в холодильнике или могут быть заморожены и использованы в течение нескольких месяцев.

Фотография получилась не очень (было уже темно и я торопилась), зато суп получился ОЧЕНЬ!
Хорошо, что так, а не наоборот.. :)



Приятного аппетита!

Уайта

Как ушёл псориаз по прозвищу "Чернобыль"



20 февраля, 2017

Участник форума [ddSat](#) приводит из [источника](#):

Когда я была маленькой, очень сильно страдала от псориаза. Был усеян весь лоб, живот, вся спина. Зрелище не для слабонервных. Дети швыряли в меня учебниками, у меня было прозвище "Чернобыль". Всё продолжалось до тех пор, пока мы с родителями не переехали в другой город. В новом классе, храбро встав перед детьми, я подняла волосы и попросила не бояться, так как это незаразно. И целый класс... подошёл и обнял меня!

Через полгода псориаз полностью ушёл, а я никогда не забуду добра одноклассников. Они изменили мою жизнь.

Вопросы и ответы. НПВС Дилакса (Dilaxa) при псор. артрите



22 февраля, 2017

Вопросы и ответы о псориазе и псориатическом артрите, их лечении, профилактике, особенностях и о многом другом. Спрашивают и отвечают участники [форума](#).

mikek1974

Простите, если где-то есть, не успеваю глубоко поискать или поиск глючит. Мне тут выписали Дилакса (Dilaxa). Это что-то новое или очередное перерождение?

Запястье воспалилось - отжимался, пока хорошо чувствовал себя после моря, затынул с походом к врачу, думал, само пройдёт после недели отдыха - а оно всё хуже и хуже. Пришёл, выписали сначала амелотекс в уколах - мало помог, потом два укола дексаметазона - уже лучше, но чувствую, боль придёт. Раньше спасался мовалисом оригинальным, тут мне ревматолог заявляет, что он типа "не доказал своих терапевтических... и т.д.", и вот новый препарат - Дилакса.

Прокомментируйте, пожалуйста, кто знаком.

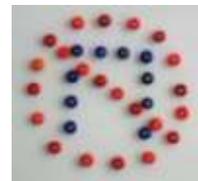
peter

Активное вещество - целекоксиб. Типа последнее поколение НПВС [нестероидных противовоспалительных средств], у которого слабые побочки в отношении желудка и кишечника. А совсем недавно было показано, что и на сердце он влияет не сильнее традиционных ибупрофенов... Но будет ли он эффективен в отношении болей именно в вашем организме, можно установить только опытным путём. Так что пробуйте.

help

Коксибы позиционируются как более безопасные, и это правда, в отношении ЖКТ (для печени все НПВС бесполезны), но тут есть ещё момент индивидуальной реакции. Разные препараты (даже внутри одной группы, не говоря уже о разных) могут индивидуально действовать лучше или хуже, давать какой-то посторонний эффект или нет. Так что, если не "поехал" один, то вполне может быть, что другой препарат даже той же самой группы будет действовать. Например, у меня аркоксия действует очень хорошо, а целкокс - не идёт, хотя они из одной группы и весьма похожи. А из разных - этопан действует хорошо, а вольтарен никак, хоть пригоршню пей. У каждого по-своему, знаю такого, у которого от этопана тошнота страшная, а вольтарен просто на ура работает, хотя казалось бы, что должно быть наоборот. :)

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 199



24 февраля, 2017

Галерея "Фото участников форума"



Инструктор SUP-йоги Анастасия (ВКонтакте: [anastasia_evgrafova](https://www.vk.com/anastasia_evgrafova)). Фото: **A_112** (2017)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№ 199

Львёнок

Если грибами закусить литр водки, то больше вреда.

YuliaArt

... ввиду его небезобидности, я не могу обмазать им всю свою обильную красоту

RedMen

То, что завернул мужчина, женщина почти всегда сможет развернуть. Но то, что завернёт женщина, мужчина развернуть почти никогда не сможет.

Itkny

Если на собеседовании прятать морду под стол, то на работу точно не возьмут.

ddSat

Надо отращивать задницу, чтобы не портить стулья и диваны.

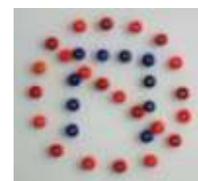
Екам

10 дней холостяцкой жизни. В такие моменты жалеешь, что бросил пить...

Ingeborga

У тебя какой размер? Видно будет, не поднимая рукой?

Пресс-конференция NASA по поводу новых экзопланет



26 февраля, 2017

Пресс-конференция NASA, 22.02.2017

Открытие 7 землеподобных экзопланет в системе TRAPPIST-1 [с переводом]

Источник - [здесь](#).

<https://www.youtube.com/watch?v=nmeLCjiPr74>

"Протокол лечения" псориаза от Львёнка



28 февраля, 2017

Актуальный раздел форума [Для новичков](#) - для тех, кто недавно узнал о диагнозах "псориаз" или "псориатический артрит", не знает, с чего начинать лечение, для тех, кто только что нашёл форум. Сегодня участник форума [Львёнок](#) излагает основные, по его мнению, позиции, которые реально помогают при псориазе, но не ухудшают качества жизни.

При всём богатстве выбора есть очень ограниченное число телодвижений, которые реально помогают при псориазе. Реально помогают и при этом не ухудшают качества жизни.

"Протокол лечения" выглядит так.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ (очень приятная, и повторю, без ухудшения качества жизни)

1. Образ жизни. Не конфликтовать, не рвать рубашку на груди, пропускать на дороге всех засранцев, много спать.

Не читать по утрам и в другое время дня советских газет, не смотреть общественно-политические программы по ТВ (не потому, что не надо вообще интересоваться общественной жизнью, а потому, что учатники шоу ведут себя как психопаты, орут, ругаются и передают эти негативные эмоции зрителям. Эффект сопереживания включается).

Короче: вести спокойный, не нервный образ жизни.

2. Еда. Исключить, скорее уменьшить, явные провокаторы вызывающие покраснение и зуд. И продукты по списку Дж. Пегано.

Именно уменьшить. Можно и картошечку раз в месяц. Ну если хочется. И выпить пару рюмок. Но не часто.

3. (Не обязательно) Протопик на лицо, как вещь, которая работает. И вроде бы не приносит вреда. Не обязательно, но возможно (протопик не рекламирую, оттекрест!).

4. Позагорать на море по схеме весна-осень.

И этого вполне достаточно, чтобы вести комфортный образ жизни.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ (частично приятная, так как требует некоторых усилий и доставляет некоторые неудобства)

Идёт в дополнение к Части первой, если уж очень "зудит" полечить псориаз.

5. Мази-вонючки. На основе солидола, на основе нафталана, и маски Ами с дёгтем для головы.

6. Мази-увлажнители. Если не приучен мазаться с детства с головы до ног, то это внесёт некоторый дискомфорт в жизнь.

7. Солярии. Обычные или специальные. Обычные вредны, специальные вроде нет. Требуют времени и денег.

И ВСЁ! Для большинства "слабых" и "средних" форм этого достаточно. Причём первой части.
Всё остальное можно смело сдать на свалку.
Во-первых, больше ничего не нужно, во-вторых, все остальные средства - это фуфло полное.
Или это средства, которые "убивают" и применение которых должно быть обосновано врачом - курс, цель, ожидаемый результат, полученный результат.
Но людей, которым нужно такое лечение, мало.

www.psoranet.org