

СОДЕРЖАНИЕ:

Псориаз у ребёнка пяти лет. Что делать?.....	1
Кулинарная суббота: Капустный суп - рецепт Дж. Пегано.....	3
О безглютеновой диете при псориазе	6
Уго: Как я лечил сильно зудящий дерматит.....	8
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 224	10
Воскресный оффтоп: Люксембург. Величие крохотной страны.....	12
Энстилар (кальципотриен+бетаметазон), опыт применения	39
Да, кстати... О нелечении псориаза	40
Кулинарная суббота: Меню при псориазе на 14 дней. День одиннадцатый	41
Истории ремиссий и обострений, ч. 41. Опыт Айрин	42
Случай применения чемеричной воды при псориазе	43
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 225	44
Воскресный оффтоп. О сыре в Сингапуре	46
Signal: Опыт соблюдения режима и диеты Пегано	55

Псориаз у ребёнка пяти лет. Что делать?



1 февраля, 2018

Наш форум особое внимание уделяет формам и стадиям псориаза, стандартным локализациям, возрастным особенностям (детский псориаз и др.). В частности, существует раздел форума [Псориаз у детей](#). Сегодня участник форума [Эльвира80](#) рассказывает о ситуации с псориазом у ребёнка 5 лет и просит совета, что делать, исходя из опыта других участников.

[См. также запись в ЖЖ - ([Сашкина мама](#)): Ребёнок 7 лет, что помогло снять обострение...]

Эльвира80

Ещё год назад и слыхом не слыхивала о такой болезни, пока в феврале этого года не пошли показать ребёнка (5 лет) дерматологу. Расскажу по порядку. Два года назад появилась трещинка на слизистой в паховой зоне и покраснел пупок. Никто ничего не сказал - дерматолог выписала мази. Пока мазали - ушло, как перестали - снова пришло. Год назад пошло дальше - подмышка, за ушами. Диагнозы разных дерматологов - нейродермит, подозрение на псориаз. Опять мази - не помогло, после отмены только хуже стало.

Этой осенью - никакого нейродермита, псориаз, т.к. всё пошло на голову. Сейчас, я думаю, обострение. Всё краснеет, волосы выпадают. Пыталась кормить дочку ближе к Пегано, но не могу. У нас реакция на еду - на сладкие фрукты, кислое, мне кажется, на глютен, на овсянку точно и на отвар овса в т.ч. Если это сладкое или кислое соединить с грубым, так вообще тушите свет.

Дерматолог выписал опять мази, те, что и обычно. Отказалась. Ответ: "Зачем тогда пришли, изнутри лечится только распространённый псориаз". Я так поняла, в наше КВД больше нет смысла ходить, пока полностью не обсыпет.

Обследовалась у гастроэнтеролога, ЛОРа, инфекциониста. Нигде ничего особенного. У гастрита ДЖВП (установлено по УЗИ), а также небольшие изменения в поджелудочной. Выписала желчегонные - хофитол. Начали принимать - сразу боль в животе, всё краснеет. Так нормально и не пролечились. Как всё это началось, начались запоры. Сейчас усилились.

Что делать, не знаю. Как остановить обострение? Энтеросгель пропили. Но как-то неудачно - запоры усилились. Наверное, дозировка большая была. Хотя по инструкции давала. От витаминов обострение. От мазилки и ванн у нас не проходит.

Конечно, у нас не такая страшная ситуация. Но сидеть и наблюдать, как всё ухудшается, а ты ничего не можешь сделать... Думать о том, во что всё это может вылиться у ребёнка. Никому не пожелаешь. Было бы у меня, я бы и на голод села и прочистила всё, что можно. А здесь - ЧТО ДЕЛАТЬ?....

Сашкина мама

Наверное, почти все мамы, читающие этот форум, проходили через похожую на вашу ситуацию. Главное - спокойствие. Моему сыну скоро 9, стаж болезни 5-6 лет. Прошли за это время многое. Первые годы мазали тем, что назначали - гормонами. Эффект временный. Потом отказались от них наотрез, и, с тех пор как бы тяжело ни было, больше не использовали. Два раза в год (наверное, года два) покрывался болячками с ног до головы, и врачи убеждали вновь подсесть на гормональные мази. Нет, потихоньку справились. Сначала помогла пророщенная пшеница; затем последние два года пьёт только витамины - аевит (2 шт. в день) и кальцемин (1 шт. вечером). Почти без перерыва на курсы. Эти два года - помогает. Видно, какой-то у него баланс верный получается. Наша эритродермия больше не появлялась, случаются несильные обострения раз 4 в год, без сильного распространения и не очень долгие. Даже любимый кетчуп и шоколад понемногу едим. При обострении мажу просто детским кремом. Как чуть стихнет, домазываю акрусталом. Раз-два в неделю - ванны с морской солью. А на голову мазали: желток, мёд, облепиховое масло. Хорошо корочки снимает. Сейчас просто желток и облепиховое масло, ему без мёда больше нравится, он течёт очень. Если вам витамины нельзя, попробуйте просто кальцемин, авось поможет...

С нашими диагнозами идём путём проб и ошибок, главное - не нервничать, ребенок всё чувствует. Мы пока нашли для себя временное спасение, желаю и вам найти то средство, которое вам подойдёт и поможет.

Эльвира80

Сашкина мама, читала ваши сообщения ранее. Спасибо за советы. Тоже чувствую, что здесь надо опытным путем идти.

Ещё думаю насобирать деньги и в Москву на Короленко съездить, что ли? Всё же там не наш КВД.

SonikS

Вы далеко от Москвы? Можно съездить для успокоения, конечно, но ничего особенного Вам не предложат. Вы хотите диагноз псориаз подтвердить? Или лечь в стационар, снять обострение? В поликлиническом отделении, в зависимости от того, к какому врачу попадёте, Вам назначат примерно то же, что и дерматолог в обычных КВД. Одна нам назначила гормональную мазь + полисорб + кальция глюконат. Другая то же самое + антигистаминные и салициловую разбавлять. Общие рекомендации: диета, солевые ванны и прочее (всё это есть на форуме), ИЩИТЕ причину. Понимаете, не скажут они Вам чётко: "вот

лекарства, пейте, мажьте, всё пройдёт". Стационар хороший, но там тоже не вылечивают, а снимают обострение и 100% гарантию не дают, выписывают "с улучшением состояния" и со словами "ищите причину"..., хотя общие обследования будут: ЛОР, УЗИ. У Вас сильно ребёнка мучает, чешется? Я Вас не отговариваю, если есть возможность, можно лечь, бытовые условия очень хорошие, мази хорошие, физиотерапия, и посоветоваться можно с сёстрами, врачами и другими родителями. Ложиться, если сильное обострение, с которым не можете справиться, и ребёнок страдает. Но если у вас не сильно, несколько пятен и для этого нужно копить и ехать далеко - оно того не стоит, правда. Хочу Вам пожелать спокойствия и найти свой способ, ребёнку скорейшей ремиссии! Если будут вопросы по стационару, подскажу Вам.

Эльвира80

Спасибо! Нас, конечно, не положат. У нас не та ситуация. И пятен немного, и не чешется. В настоящее время от ребёнка псориаза больше страдаю я, а не ребёнок. Нервы совсем негодные. Ещё сижу дома в декретном со вторым ребёнком, и практически ни о чём не думаю, кроме псориаза. Спасибо за информацию. Подумаем.

Кулинарная суббота: Капустный суп - рецепт Дж. Пегано



3 февраля, 2018

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

Рецепт из книги Пегано.

Трудно приготовить невкусный суп из вкусных продуктов.



Ингредиенты на 4-6 порций

- 400 г баранины
- 8 чашек воды
- 2 ч. ложки тимьяна
- 1 лавровый лист
- 2 чашки нарезанного лука
- 4 чашки нарезанной капусты
- Соль, перец по вкусу

1. Срезать весь жир с баранины. Положить в воду, добавить специи и соль, довести до кипения и варить на медленном огне 1.5 часа.
2. Положить капусту, лук и специи. Варить ещё час, пока мясо не станет мягким.
3. Мясо использовать для второго блюда с овощами или салатом; или мелко порезать и добавить в тарелки с супом

Заметка: Может быть заморожен или можно держать в холодильнике 2-3 дня.



Что бы я изменила:

а) Не добавлять тимьян. Уже не первый раз вижу, что в супах он не очень вкусен, ИМХО. Тимьян скорее отбивает запах баранины, нам же баранина нравится.

б) Поэкспериментировать, быть может, с чесноком или подумать какие ещё травки добавить. Не хватило аромата.

в) Странная последовательность действий в рецепте — предлагается положить тимьян в самом начале, но потом, собирая пенку, соберёте и тимьян. Впрочем, в моём случае это было кстати.

г) Варить капусту 1 час? По-моему, слишком много, я отступила от рецепта и варила 30 мин., и то мне показалось слишком долго.

Приятного аппетита!

Уайта

О безглютеновой диете при псориазе



5 февраля, 2018

*В форуме регулярно обсуждаются вопросы о влиянии на течение псориаза различных систем питания - таких, как сыроедение, раздельное питание, лечебное голодание, безглютеновая диета, вегетарианство и многих других. На этот счёт существуют разные точки зрения, так же как и вообще на полезность этих систем. Сегодня участник форума **Scrum** рассказывает о собственном положительном опыте применения безглютеновой диеты.*

Тема форума о целиакии (в основном это непереносимость глютена) - psoranet.org/topic/2280/ .

См. также LJ-пост psoranet.livejournal.com/389905.html .

Хочу поделиться опытом лечения, может быть, кому-то это поможет.

Немного из жизненного опыта борьбы с псориазом. Опишу ситуацию за последние четыре года и в особенности - за последние 11 месяцев. Четыре года назад (назовём его днем "Ч") резко бросил пользоваться гормональными мазями (Унидерм), особо они уже не помогали, а развившийся псориазический артрит на ногах мешал ходить. Организм на такую наглость отреагировал наиболее жёстко за все 14 лет болезни, и высыпания заняли 60% моего тела, причём не постеснялись и вылезли даже на тех участках, о которых и говорить неловко. До дня "Ч" я 2-3 года достаточно жёстко придерживался диеты Пегано, правда, с одним лишь отступлением - это мучное (мама и тёща готовят самые вкусные пироги и булочки). После обострения диета Пегано была ужесточена - исключение мяса, кисломолочного, сыра и бананов, остались только каши (полба, пшеничная, гречка, пшено и проч.), овощи (разрешённые), сухофрукты и зелёный чай.

Различные масла (касторовое и прочее, что описаны в книге Пегано) для наружного применения в условиях такой диеты не помогали. После месяца экспериментов выбрал проверенное средство - Магнисор, и через полгода у меня наступила ремиссия. Через год соблюдения прежней диеты снова начались высыпания, Магнисор уже не так помогал, решил сменить на Цитопсор, тоже помогло, но на некоторое время... Решил для себя, что солидоловый беспредел пора заканчивать, но т.к. кроме солидоловых мазей, мне ничего из наружных средств облегчения уже не приносило, решил изменить диету, а мазь оставить для смягчения и устранения сухости и трещин.

И вот 6 месяцев назад я, в очередной раз читая в интернете статьи различных научных сотрудников и европейских специалистов и наш форум, нашёл упоминание о влиянии на аутоиммунные заболевания глютена. Также в этих статьях описывались последствия его употребления для стенок тонкого кишечника, и как всё это отражается на коже. И с ноября 2016 года я присел на безглютеновую диету, к новому году (с использованием той же самой солидоловой мази и обёртывания в плёнку) у меня значительно побледнели пятна и начали появляться участки здоровой кожи. Для того чтобы понять, что это мне помогла диета (так советуют проверять на непереносимость глютена), а не мазь, я решил на новый год поесть мучного: две пачки сухек, пачка полбы и геркулеса сделали свое дело - у меня очень сильно покраснели все места, уплотнились и увеличились в размерах в течение недели. Это для меня стало доказательством того, что я на правильном пути. На текущий момент пошёл четвертый месяц диеты - у меня остались в четырёх местах точечные высыпания. Что до наружных средств, то в настоящее время использую крем Бурёнка для смягчения, а точечные высыпания добиваю обычным дегтем.

Таким образом, для меня избавлением (а именно так я это назову) стала безглютеновая диета. Скажу так - раньше я опасался что-либо менять в диете, а сейчас нет, главное - чтобы то, что я ем, не содержало глютен.

На момент написания статьи стаж болезни 14 лет, и на этом я говорю псориазу: "Прощай".

Возможно, моя статья поможет тем, кто уже опустил руки, как и я в свое время, но решил во чтобы то ни стало одержать над псориазом верх. [Здесь](#) я впервые прочитал о зависимости псориаза от употребления глютена.

*

Теперь наглядно покажу, к чему (в моём случае) привела безглютеновая диета:



Слева направо - 1) - до диеты, 09.2016, 2) - 12.2016, 3) - 04.2017.

Сразу хочу сказать, что придётся запастись терпением (для многих, я полагаю, это не впервой), поскольку результаты возможно увидеть и через месяц, и через полгода, а и порой через 2 года, в зависимости от состояния организма.

Что касается рациона, в интернете можно почитать [здесь](#). Также советую поискать списки конкретных продуктов (каши, хлебцы, кондитерские изделия, консервы, молочная продукция, а также лекарства - оказывается, и в них его тоже добавляют - и прочее без содержания глютена).

Что ем лично я:

1. Фрукты: Яблоки, бананы, киви, груши, хурма (причём яблоки и бананы смешиваю с другой едой - что неверно по Пегано, но мне отрицательный эффект не даёт). Летом планирую арбузы, дыни, сливы, вишню, абрикосы и персики. Клубнику и цитрусовые не ем пока.
2. Сухофрукты: Финики, инжир, урюк (не курагу - это важно, её чаще обрабатывают серой).

3. Орехи: Миндаль, бразильский орех, грецкий, фундук, фисташки, кедровый, тыквенные и подсолнечные семечки.
4. Кисломолочное: Кефир (любой жирности), творог (любой жирности, но в основном 5%), сыр (любой жирности, хотя предпочтительно адыгейский или Arla (Natura). Ламбер и др. жёлтый без красителя аннато (его нельзя при такой диете).
5. Мясо: индейка (красное и белое мясо), кролик, говядина, курица (любую часть), печень. Планирую баранину. Свинину не ем принципиально - хотя возможно и на неё не будет реакции.
6. Зерновые: Фасоль, горох, чечевица, нут, маш.
7. Хлебцы: Гречневые без глютена (dr. Corner), амарантовые (в ассортименте произв. Di&Di).
8. Лапша без глютена, фунчоза (рисовая).
9. Крупы: Пока только рис (в основном нешлифованный, но и шлифованный тоже). Гречку - только нужно следить за тем, чтобы внутри не было зёрен пшеницы, ржи, овса - в общем, обязательно перебирать, Пшено (просо) - ну тут нужно пробовать, как и кукурузную - возможны реакции.
10. Мёд. Сахар не ем - совсем.
11. Вода. Соки из разрешённых по Пегано фруктов. Чай и кофе не пью - могут содержать глютен, как и алкоголь, просто надо читать в интернете (тот, что производится без глютена).

Когда уйдут последние проявления, буду пробовать картофель, помидоры и баклажаны, хотя их по Пегано и нельзя.

(!!!) Хочу предупредить: съев продукт, содержащий даже незначительное количество глютена, вы отбросите свои достижения как минимум на 2 месяца и придётся начинать сначала. Поэтому очень-очень важно заранее поговорить со своими близкими и друзьями, что у вас такая диета. Желательно использовать отдельную посуду для приготовления и тщательно её мыть. Всё готовить дома, поскольку гарантии вам в ресторанах никто не даст, содержит продукт глютен или нет (различные соусы и соки могут содержать загустители, в том числе полученные с помощью глютена).

Желаю всем выздоровления! Попробуйте применить такую диету, ведь скорее всего большинство перепробовали уже многие диеты и могли не получить улучшений.

Уго: Как я лечил сильно зудящий дерматит



7 февраля, 2018

Течение псориаза иногда сопровождается развитием сопутствующих аллергодерматозов - токсидермии, крапивницы, аллергического дерматита и др. Дерматит (греч. "воспаление кожи") — контактное острое воспалительное поражение кожи, возникающее в результате воздействия на неё раздражающих факторов химической, физической или биологической природы. Нередко сопутствующие аллергодерматозы могут доставлять больше страданий, чем основное заболевание...

Далее участник [форума Уго](#) рассказывает о лечении своего дерматита.

Закончил 10-дневный курс лечения дерматита, сопровождающегося сильным зудом.

лечение, по мотивам рекомендаций врача, в целом привело к хорошим результатам. Чесаться перестало на 3-й день. На 10-й - почти засохло.

Фото ДО / ПОСЛЕ:



Лечение:

- 10 дней по таблетке «Эриус» (5 мг дезлоратадина), по рекомендации от **Ina**, у которой оно называется Aerius (Шеринг-Плау);
- 5 сеансов UVB NB - расчёска по 0,8 МЭД;
- ланолиновый крем (персиковое масло, ланолин, вода) вечером и на ночь;
- 2 бани с контрастными процедурами;
- ежедневно по 2 раза контрастный душ на предплечья.

Фон:

В плюс – постоянное проПегановское (нестрого) меню, вне зависимости от дерматита. Классические пищевые аллергены отсутствуют. Полбутылки шампанского не считаю.

В минус – крутая ОРВИ, ежедневно подавляемая 1 граммом ципрофлоксацина.

Ina рекомендовала эриус – один из самых дорогих антигистаминных препаратов на рынке, в том числе и потому, что у него нет снотворного действия. В этом смысле я ничего сказать не могу, опыта приёма антигистаминных у меня нет. С эриусом в целом было вполне естественно, если я выспался – то в сон не клонит, если недоспал – то клонит.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 224



9 февраля, 2018

Галерея "Фото участников форума"*



Закарпатье. Мукачево. Замок Паланок. Фото: **Vesna**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№224

Ingeborga

Если ноги не под коньки заточены, то тут уж ничего не поможет.

Тереза

Не, это ещё не ниже плинтуса, а где-то наравне...

ddSat

Плюнуть и забить - половина успеха в лечении.

Ариша

... разбудили недремлющий синдром Кёбнера.

TIM

Сошлись на том, что диагноз скорее есть, чем нет.

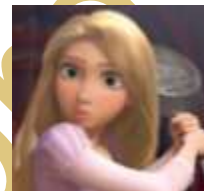
Роху

... мой организм, чем хочу, тем и травлюсь.

Львёнок

А я всегда был уверен в своих талантах, только забыл, где их закопал.

Воскресный оффтоп: Люксембург. Величие крохотной страны



11 февраля, 2018

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

С немецкого наречия Люксембург означает «малый город». В принципе, так оно и есть. Хотя сами жители называют его великим герцогством. Однако миниатюрные размеры страны совершенно не мешают ей быть одной из богатейших в Европе с высочайшим уровнем жизни, а по уровню доходов населения занимать 4 место в мире. Местная культура очень необычна. Несмотря на то, что развитие промышленности здесь очень высокое, многие до сих пор продолжают заниматься традиционным хозяйством: животноводство, садоводство и т.д. Большинство городов – старые и их планировка по сей день остаётся неизменной, сохраняя при этом колорит прошлого.

*

Расположен Люксембург в западной Европе и со всех сторон соседствует с крупными европейскими странами (Франция, Бельгия, Германия, Нидерланды). Площадь страны очень мала, всего 2.6 тыс. кв. км. Население составляет 502 207 человек.

Столицей герцогства Люксембург является город с одноимённым названием "Люксембург" с населением 115 227 человек.

О нём, в основном, и пойдёт речь.

Достопримечательности Люксембурга легко осмотреть в пешеходном режиме в течении одного дня - настолько компактным является этот город.

*

Главной достопримечательностью Люксембурга, своего рода «визитной карточкой» по праву считают Дворец великих герцогов. Этот бриллиант архитектуры построен в стиле испанского возрождения. Люксембургский дворец Великого Герцога на сегодняшний день является официальной резиденцией герцога и его семьи. Основная часть дворца построена ближе к концу XVI века. Над этой частью, левым крылом здания, работал архитектор Адам Роберти. В 1817 году — дворец стал местом жительства Губернатора, официального посланника Великого Герцога Нидерландов. С 1890 года здание начинает функционировать как дворец. Произошло это сразу, как только династия Нассау взошла на престол Люксембурга.

Во дворце принимаются делегации со всего мира, проводятся парламентские сборы. В ночь на Рождество из Желтого зала транслируется обращение герцога к жителям государства. Иногда дворец открывают для посещения туристами (июль и август).



Почётный караул.



Собор Люксембургской Богоматери называют также Собором Нотр-Дам. Здание поражает своей готической возвышенностью с примесью Ренессанса, изящностью и количеством святынь.

Его история уходит корнями в начало XVII века, когда он был Коллегиальной церковью Иезуитов. Позднее иезуитская церковь превратилась в приходскую церковь Святого Николаса, а еще позднее – Святой Терезы. В 1870 году Люксембург был объявлен епископством, в результате чего церковь превратилась в кафедральный собор Люксембургской Богоматери. В первой половине XX века собор был расширен, среди прочего, в нем появились новые хоры и поперечный неф. Собор в первую очередь знаменит своей криптой, в которой захоронены члены благородных семейств герцогства, и установлен надгробный памятник герцогу Жану Слепому.

*



Золотая Фрау является символом столицы и всего государства. Это памятник жертвам Первой Мировой войны, который со временем стал памятником жертвам трёх войн — обеих мировых и Корейской. Золотая Фрау – это 21-метровое изваяние золотой женщины на постаменте, которое создал известный скульптор начала XX века Николя Сито. Женщина держит в руках венец над двумя мужскими фигурами у её ног: погибшего солдата и его скорбящего товарища.

*



Во время моего пребывания, в Люксембурге проходил музыкальный фестиваль и везде по городу стояли весёлые цветные пианино.

*



*



*



Красивый и мощный мост Адольфа назван в честь герцога, правившего Люксембургом в первые годы XX столетия. Он собственноручно заложил первый камень этого моста в 1900 году. Строительство длилось три года, а по его окончании 153-метровый мост Адольфа стал практически единственным каменным мостом в Европе. Сооружение соединяет два основных района Люксембурга - Нижний и Верхний город. (На фото справа). У меня, к сожалению, весь не поместился.

*



Казематы Бок представляют собой сырые камеры и соединительные туннели в глубине скалы Ле Бок, в развалинах старой Люксембургской крепости. Казематы впервые вырыли в 1966 году в период испанского правления для подземной обороны замка. На сегодняшний день они часть Мирового наследия ЮНЕСКО. Казематы Бок находятся в центре города Люксембург, около реки Альзет. Когда-то общая длина катакомб была 23 километра, они уходили вглубь, более чем на 40 метров, поэтому Люксембург называли «северным Гибралтаром». До 1867 года казематы сохранили длину до 17 километров, так как, шесть их километров разобрали по деталям. Во время Второй Мировой катакомбы превратили в бомбоубежище. Сегодня из многих старых домов еще ведут подземные переходы в казематы.

*



*



*

www.ps



Дворец Правосудия – одно из красивых зданий эпохи Ренессанса в городе Люксембург, которое решили построить в 1545 году, как скромный особняк советника короля. На протяжении многих годов здание перестраивали и передавали из рук в руки: оно было резиденцией правителей государства и судебным учреждением.

*



Недалеко от Кафедрального собора Нотр-Дам находится одно из любимейших мест жителей Люксембурга - площадь Клерфонтен.

Главное украшение площади - статуя почитаемой в Люксембурге герцогини Шарлотты, отчаянно сопротивлявшейся фашистам во время Второй мировой войны. Именно во времена правления Герцогини Шарлотты, с 1919 по 1964 год, Люксембург достиг своего наибольшего расцвета, несмотря на нелёгкое время Второй Мировой войны. И эта любовь к Шарлотте оказалась настоящей, ответом служит надпись в основании памятника - "Мы любим тебя!" Бронзовая статуя внучки Великого герцога Адольфа на площади Клерфонтен, была установлена жителями Люксембурга в 1990 году.

*



Река Альзет простирается на территории города Люксембург - столицы Великого Герцогства Люксембург. Набережная реки Альзет расположилась в нижней части города, в районе, известном также под названием - Грунд.

*



*



*



Старинный и красочный город Люксембург расположен на месте слияния двух речушек Петрюс и Альзет, в связи, с чем условно его можно поделить на две части: Нижний и Верхний город.

*



*



*



Верхний город – это исторический центр Люксембурга. Город размещен на высоте 334 м над уровнем моря, в области слияния двух рек — Альзет и Петрус. Верхний или старый город состоит из лабиринта узких готических улиц, по которым невозможно проехать на автомобиле.

*



*



*



*



Национальная кухня Люксембурга, на протяжении многих столетий, вбирала в себя лучшие кулинарные традиции своих ближайших соседей. Поэтому прослеживается схожесть с кухней Германии, Франции и Бельгии. Тем не менее, здесь сохранились рецепты блюд, которые придают местной кухне свой уникальный и неповторимый колорит.

Я тоже зашла отведать местной кухни.

*



В Люксембурге есть небольшой городок Мондорф с населением около 4 тысяч человек, который является всемирно известным курортом. Причина — мягкий климат и целебные минеральные источники с температурой воды 25 градусов, которая применяется всеми возможными способами и лечит многие заболевания.

*

Парк Мондорфа.

*



*



*

www.psc



*

Я перечислила лишь малую толику всех культурных и исторических объектов Люксембурга, не упомянув о монастырях и пещерах, которыми славится страна. Их тоже стоило бы посетить. Кроме этого, советую попробовать люксембургские белые вина из долины реки Мозель.

Энстилар (кальципотриен+бетаметазон), опыт применения



13 февраля, 2018

Истории от участников нашего [форума](#) о средствах и методах, применяемых при различных формах и стадиях псориаза. Сегодня [Leda](#) рассказывает об опыте снятия обострения псориаза после родов посредством применения пены Энстилар.

Leda

Где-то на шестой месяц после родов меня обсыпало просто ужасно. Руки, ноги, грудь, спина. На спине было просто мясо. Всё слилось в одну бляшку. Спать на спине было невозможно. Причина ясна - глобальный недосып. Протопик не помогал, а как будто даже вредил.

Пошла к своему дерматологу. Он прописал мне пену Энстилар и, как объяснил доктор, там есть стероид, но в настолько малой дозе, что его можно применять беременным и кормящим (грудь перед кормлением тщательно мыть). Пена сняла обострение за три дня. То есть кожа не очистилась (это происходило крайне медленно, видимо, реально стероида мало), но прошёл зуд и перестали расти бляшки.

Затем я поехала в гости к своим родителям на несколько месяцев (муж, глядя на мою кожу, отпустил нас с ребёнком без пререканий), тут я стала хорошо высыпаться, обострение ушло полностью. Так что я не знаю, Энстилар помог (пользовалась месяц, затем устойчивое хорошее состояние) или 8-часовой сон (наверное, всё вместе).

Летом снова пришло небольшое обострение (у меня летняя форма) - ноги и руки (это мои фирменные места, их трудно защитить от солнца), не использовала Энстилар, потому что боюсь всяких солнечных дел (препарат увеличивает фотоуязвимость кожи). Ушло активное солнце, начала использование - снова за три дня прекратился рост бляшек. Сами бляшки уходят медленно. Использую раз в три дня. На самом деле так делать не надо, но просто не всегда вспоминаю (ничего не жжёт же).

Вот, пишу, потому что препарат новый. Не знаю, есть ли в России. Мой дерматолог сказал, что препарат на данный момент, по его мнению, самый безопасный (низкий уровень гормонов, можно применять чуть ли не каждый день всю жизнь) и эффективный - по отзывам его пациентов. Могу сказать - я довольна. Опыт применения 6 месяцев. Цена высокая. Одна банка пены стоит около 5 тысяч рублей. Но за 6 месяцев я её ещё не израсходовала. Но я не использовала до конца - вижу, что активная фаза проходит, убираю потихоньку препарат, потом вообще забываю использовать.

Да, тем, кто боится гормонов (я тоже) и что потом будет ужасное обострение. Ну вот, я не принимала гормонов и у меня было ужасное обострение. Так что пообщайтесь с вашими лечащими врачами насчет этого препарата. Буду рада, если кому-то будет полезно.

help

Более распространённый аналог этого средства - дайвобет. Он есть в виде крема и геля, сейчас проходят испытания его же в виде пены. Соотношение компонентов приблизительно такое же, как и в энстилар, бетаметазона чуть меньше.

Stator

Что значит "чуть меньше"? Конкретно в дайвобете его вагон и маленькая тележка. Никогда его не принимайте. Начните с менее сильных - элоком, например.

help

Чуть меньше, чем в энстилар. В пене энстилар 50мкг/г кальципотриена и 64мг/г бетаметазона. В пене "Дайвобет", которая ещё не начала выпускаться, 50 мкг/г кальципотриола и 50мг/г бетаметазона (бетаметазона дипропионат там и там). У дайвобета (крем и гель) состав тот же - 50 + 50.

Да, кстати... О нелечении псориаза



15 февраля, 2018

Участник. [форума](#). [help](#) :

Есть такая теория "о нелечении псориаза", коротко: "в отдалённой перспективе как лечение, так и нелечение имеют одинаковые результаты".

Кулинарная суббота: Меню при псориазе на 14 дней. День одиннадцатый



17 февраля, 2018

Мы уже давно публикуем **наши переводы и наше исполнение** рецептов из книги доктора Дж. Пегано о здоровом питании при псориазе.

Примерное меню по Пегано. День одиннадцатый

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

Завтрак

- Хлопья цельнозерновые
- Обезжиренное или соевое молоко
- Маффины (кексики) из цельнозерновой муки, можно немного оливкового или сливочного масла
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

- [Салат из коричневого риса с морковкой и сельдереем](#)
- [Капустный суп](#)
- Стебли горошка на пару с заправкой из йогурта и укропа
- Свежий сельдерей
- Вода или травяной чай



Ужин

- Куриная грудка в огуречном соусе
- Свежие листья салата
- Шпинат на пару с оливковым маслом и чесноком
- Вода или травяной чай



Между едой - разрешённые закуски.

Не забывайте 6-8 стаканов воды в день (за 30 мин. перед каждой едой выпивать один стакан).

Истории ремиссий и обострений, ч. 41. Опыт Айрин



19 февраля, 2018

В этом цикле участники форума рассказывают о достигнутых в разные годы ремиссиях, о предполагаемых причинах обострений и способах их снятия. Подобные истории всегда актуальны, интересны и поучительны, поскольку терапевтические действия разных средств и методов лечения псориаза довольно избирательны, индивидуальны и нередко имеют различные последствия. Сегодня

Айрин рассказывает о своём опыте достижения ремиссии, анализируя, какие факторы при этом могли оказаться ключевыми.

Хочется вселить надежду и веру в тех, кто на пути к выздоровлению. У меня стойкая ремиссия уже год и месяц, нет высыпаний, все пятна сошли, на пляжах я в бикини. Благодаря йоге и диете (которая заключается в принципиальном, осознанном нежелании есть в больших количествах жареное, шоколад, напичканное красителями и ароматизаторами, и пить алкоголь) стала просто красавицей. Спокойно пережиты нервотрёпки жаркого лета, смог, временное отсутствие денег и работы, поступление дочери в институт и прочие жизненные ситуации.

Проходит время, и пытаюсь анализировать, с чего же всё-таки это началось, когда начало уменьшаться и благодаря чему теперь его нет. Первое, что вспоминается перед заболеванием - длительное, постепенное нарастание напряжения в мышцах, ночью просыпалась от того, что сильно сомкнуты зубы, стиснуты даже, и напряжение возвращается само, даже не знаю, как это объяснить. Отсутствовало умение расслабляться. Второе - возведенное в культ поедание вкусностей, не съем шоколад - настроение портится. Третье - много надуманных проблем в голове, частая смена настроения, пессимистическое направление мыслей. Вспомнилось, как во время поездки в Амстердам весной 2009 (мой псориаз был в буйном цвету) обратила внимание, что тротуары и каналы города засыпаны мелкими семенами какого-то дерева, они кругленькие, тонкие и по цвету точно мои чешуйки, которые я, казалось, тоннами оставляла в гостиницах. Пелена чешуек по берегам каналов, скопления на тротуарах маленькими сугробчиками... все идут, не замечают, не фыркают, это временно и даже красиво, мысль об этом долго меня грела и как-то успокаивала - Амстердам ведь это не портило. Думаю, что именно с этого момента я стала по-другому смотреть на мою проблему. И это важный шаг.

Ещё важно понять, что сегодняшняя положительная мысль, спокойная прогулка, улыбка, всё сегодняшнее хорошее - это залог завтрашнего выздоровления, псориаз отступает от положительных эмоций и свежего воздуха. Ему нравится самокопание, сидение дома, фобии, страхи и слёзы. Следующий шаг - научиться радоваться жизни. Не только от шоколада - хорошо, хорошо просто от того, что живёшь. Долой всяческие зависимости!..

Да, и про йогу. Может, это всё прошло именно из-за того, что я регулярно ходила на занятия йогой. Разобралась в разновидностях направлений, начала понимать смысл упражнений, сначала это так трудно, что никаких дурных мыслей в голове просто не остаётся. Медитации пока мне не очень удаются, люблю дыхательные упражнения, асаны на баланс и шавасану.

И в мои сорок лет чувствую, как жизнь только начинается! Желаю всем найти свой путь. Главное - никогда не сдавайтесь!

Случай применения чемеричной воды при псориазе



21 февраля, 2018

В нашем форуме существует раздел [Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#), где участники форума делятся своим опытом применения трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов, бани, соляриев, ванн и многих других средств нетрадиционной медицины для лечения псориаза и ПА. Иногда эти средства и методики неожиданно могут оказаться довольно

эффективными. Сегодня опытом применения чемеричной воды при псориазе делится участник форума [Андрей Саранск](#).

Псориаз у меня 22 года, пытался его как-то лечить - травами, мазями, ездил к бабушкам. Толку большого не было. Единственное, что хоть как-то облегчало моё состояние - это солнце. Однако осенью всё возвращалось. Лечился у иранского врача, который обещал быстрое избавление, однако легче мне не становилось. Самым неприятным для меня являлось то, что псориазом были, помимо других частей тела, поражены ладони, с людьми было очень сложно общаться.

Теперь о приятном. Около двух недель назад на мои ладони обратила внимание одна женщина и сказала - попробуй помазать чемеричной водой (которой вшей и блох выводят) и не смывать в течение трёх дней. Я вежливо сказал - ладно, попробую, хотя давно потерял веру в лечение. Через пару дней купил в аптеке очень недорогой пузырёк, дома смочил бинтик и помазал свои многочисленные болячки. Начало чесаться, потом быстро перестало. Примерно через 1-2 дня заметил, что бляшки стали бледнеть. Я стал их мазать два раза в день. И - о чудо, все мои очаги побледнели, свежие корочки перестали появляться, а сами бляшки перестали чесаться. В настоящее время с каждым днём вижу улучшение. Никаких других лекарств и диет не применяю. Главное - очень удобно, это лекарство быстро высыхает и не пачкает одежду и бельё.

Подробнее - в теме <http://psoranet.org/topic/6537/>.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 225



23 февраля, 2018

Галерея "Фото участников форума"

К югу от Перми. Оба фото: Очередной



"Весна уже рядом, снег у стволов сел".

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№225

Львёнок

... диву даюсь, откуда выползло столько гадов, которые с чем-нибудь борются!

Агата

Так как я тут намеренно женщину в себе убила, то по-мужски хотела бы заявить о совершенстве тех самых первичных женских признаков.

Львёнок

Люди, поевшие останкинских пельменей, в зомби не превращаются.

Вишенка

У нас целая жизнь, чтобы что-то делать!

Сашка

Вот чувствую секретным местом, что псор сойдёт...

Агата

Спать надо по ночам, чтобы утром не было мучительно стыдно!

ddSat

... несмотря на страшную сущность женщин, они умны, хитры и управляют мужчинами.

Воскресный оффтоп. О сыре в Сингапуре



25 февраля, 2018

Расскажу о сыре в Сингапуре. Возможно, далеко не всё попало на глаза, но "сырные бутки" по дороге как-то не попадались, поэтому о том, что там встречается в обычных супермаркетах для обычных китайцев и малайцев, хотя они это и не едят.

Начну с того, что в Азии вообще к молочным продуктам и к сыру в привычном его понимании местное население относится весьма прохладно или за продукт не считает. Поэтому найти его "на каждом углу" там не получится. А то, что удаётся найти, практически всегда санкционное привозное и встречалось ранее или непременно встретится где-то ещё, в другой стране. В Гонконге, например, подавляющее большинство из Англии, соответственно, например, чеддер "Cathedral", который в Европе в любой лавке, привезённый через полмира в гонконгский супермаркет (и далеко не каждый), исследовательского интереса не представляет. В Сингапуре (мною) были встречены сыры исключительно из Австралии и Новой Зеландии. Разнообразие оказалось невелико, всего четыре или пять производителей, заводская упаковка, на развес нигде не видел, хотя наверняка где-то и есть, потому что Гугл принёс пару ссылок на живые магазины, но

как-то не сложилось их посетить, так что рассказ о масс-продуктах. Сливочные сыры тоже из описания выпали, потому что в жару его есть как-то не пошло совсем, не в тему оказался.

Австралийские сыры

Cowhead. Обнаружен двух видов (фотки в основном не мои).

*



*

Нарезанный для сэндвичей 'Processed cheddar cheese'. То есть "плавленный чеддер". Ничего выдающегося, на сыр, как и аналогичный американский, который пихают во всё в общепите, не слишком похож, вкуса почти не имеет и заточен на то, чтобы плавиться при нагревании, держать форму при комнатной температуре, однако, собственно, "сырного" там нифига нет.

Второй вид - целым куском, вот такой -



*

- и надо сказать, что это гораздо лучше. Хотя на чеддер тоже не очень похоже. Перебор с солью, на мой взгляд. Жирность достаточная, вкус не слишком выраженный, но... нет, на самостоятельный продукт не тянет, куда-то при готовке использовать вполне пойдёт, с пастой, например.

Особенность встреченных новозеландских и австралийских продуктов - это отсутствие во вкусе примесей. То-есть, невзирая на собственно вкус, который может нравиться или нет, не ощущается ничего лишнего - добавок там нет или очень-очень мало. Исходное молоко, видимо, тоже сильно отличается от европейского, поэтому "базовый вкус" непохож, нельзя сказать, лучше или хуже, но другой, из-за другого использованного молока.

Плавленный в виде блока (типа "Янтаря", "Виолы", и подобных) тоже был попробован, хоть я и не любитель таких. В общем-то вполне неплохо для этого вида продукта, придраться особо не к чему, хотя опять же надо чем-то "усилить" вкус.



Другой вид австралийского сыра - Сооп. Попался он в двух вариантах, в трёх "форм-факторах" (нарезанный, блоком, плавленый). Это лучше предыдущего, не такой солёный и жирный на вкус, и он более выраженный, ближе к привычному. Тем не менее "стандартность" чувствуется. Думаю, что он более популярен.

*



*



*

www.psoranet.com

Второй Сооп вот такой, не знаю, чего там "экстра", но на вкус он реально получше, и скорее всего, потому что его немного выдержали перед нарезкой. То-есть вкус такой же, как и у "обычного", но немного сильнее, более ощутимый, как сырный, насколько это может быть для массового продукта, он чуть посуше. Этот вариант, пожалуй, даже понравился.

*



Кажется, попадался сыр ещё вот такой конторы - Kraft, но ничем не запомнился вообще - видимо, ничего примечательного, кроме того, что он есть.

*



Новозеландские сыры

Представлены марками Mainland и Anchor. У Майнланд есть серия, она весьма неплоха, и вообще он намного лучше австралийского.

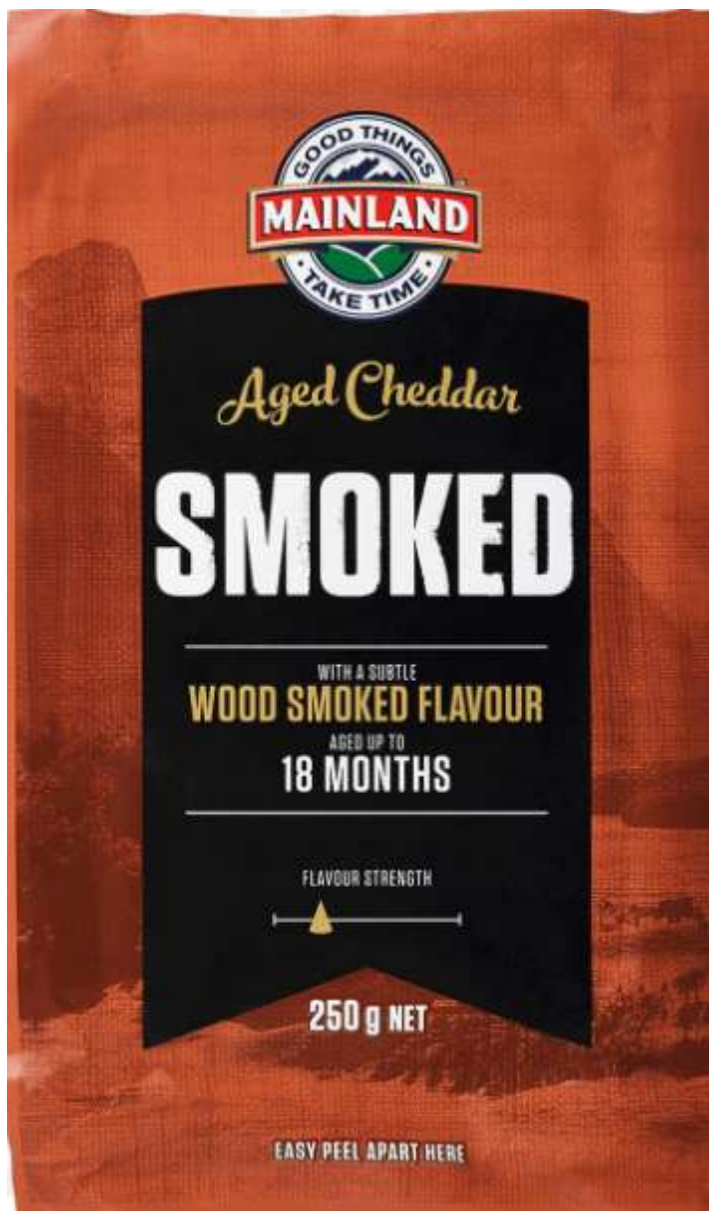
*



Отличаются они выдержкой, молодые Гауда и Эдем (вполне достойные представители, немного пресноваты, но хороший молочный вкус), Тэйсти полторагодовой выдержки (на голову выше австралийского, пожалуй) и Винтаж (2 года выдержки, уже скорее твёрдый, но хорошего, богатого вкуса, насколько это возможно для большесерийного продукта). Грюер - увы, провал, никаким боком он, конечно, с грюером и рядом не лежал, фондю из него не надо пытаться делать. У них же есть Colby, но это для всяких бургеров-бутербродов и, соответственно, ничего примечательного.

Особняком стоит вот такой "копчёный" вариант полуторогодовалого сыра, встреченный лишь однажды. На любителя, мне кажется, далеко не всем понравится, мне показался очень даже недурственным на фоне остальных, тем более что это единственный вариант "копчёного сыра", встреченный в Сингапуре, поэтому сравнить было в общем-то не с чем.

*



*

Anchor отличается, на мой взгляд, более свежим, "масляным" вкусом, чем австралийский, но до Майнланд не дотягивает, оставаясь "бургеро-бутербродным", впрочем, там и претензий на что-то большее нет. Крем-сыр тоже лучше австралийского (кто любит такие замазки).



*
"Вот и всё, что вам нужно знать о сыре в Сингапуре"(с), как сейчас принято говорить. 😊
Местные жители поправят и дополнят, а у меня вот, что есть, то и есть на эту тему. Привезённые на другую сторону планеты для дегустации образцы (почти все перечисленные) примерно так же и были "ранжированы" независимыми тестерами. 😊

Signal: Опыт соблюдения режима и диеты Пегано



27 февраля, 2018

Участники форума, испытавшие на себе действие режима и диеты, предложенных д-ром Дж. Пегано (тема <http://psoranet.org/topic/7265/>), отмечают в целом положительный эффект этих несложных правил при псориазе и псор.артрите (см. книгу Дж.Пегано). Далее **Signal** описывает свой опыт применения этих правил и делает необходимые выводы.

Сегодня моё отношение к правилам, изложенным Пегано, изменилось. Я считаю, что эти правила обязательны не только для псориаитиков, это - тот обязательный уровень, которого должны придерживаться все, кто хочет питаться правильно и быть здоровым. Принципы эти в основном были известны и подробно изложены ещё до Пегано другими авторами. Но заслуга Пегано в том, что он модифицировал и применил эти правила именно для борьбы с псориазом, и доказал их несомненную эффективность.

В начале лечения у меня были поражены все части тела без исключения. Процентом 60, наверное. Теперь опишу вкратце, с чего я начинал и к чему пришёл:

1) То, что касается питания, изложу общие принципы, которых я придерживаюсь вкратце.

Начал с того, что описывал ранее, вот примерно то, с чего я начал режим:

Утро всегда начинается с сафлорового чая за 30 минут до еды, им я запиваю столовую ложку оливкового масла.

Блюда нехитрые в общем. Утром завтракаю свежими фруктами, естественно, соблюдая правила совместимости, описанные в книге. Иногда, если вечером есть время, запекаю яблоки в духовке или готовлю их в пароварке и их утром ем с мёдом, это очень вкусно. Если фруктов у меня нет, то завтракаю свежими овощами, в основном это огурцы и морковь + зелень. Также позволяю себе утром выпить ряженки или обезжиренного кефира, но не более 2-х раз в неделю, а то и реже. Если у меня нет ни фруктов, ни овощей (и такое бывает), то варю на маложирном молоке кашу из проса (оно, просо, по книге - единственная щелочная крупа) и с мёдом её. Бывает, варю и овсяную (она вкуснее). Но кашу не чаще 2-3х раз в неделю. Если утром ел кашу, то в этот день хлеб и крупы я не ем. Хлеб стараюсь есть 3-5 раз в неделю и только бездрожжевой, благо в наших магазинах его валом.

На обед тушёные в пароварке овощи + суп с овощами, зеленью и частенько с с куриным яйцом, которое "растворено в супе" + салат из разных овощей и зелени. Либо приготовленную на пару рыбу + тушёные овощи + свежие овощи + салат + хлеб. В общем супы, овощи, рыба. Запеченную рыбу ем крайне редко. Практически все тушёное или приготовленное на пару. Ем вареные в смятку яйца, 1-2 в неделю + те, что плавают в супе. В середине дня, если не сильно загружен, успеваю съесть яблоко или банан. В течении всего дня стараюсь часто пить воду, чтобы всегда выполнить "норму" 6-8- стаканов в сутки.

Перед ужином за 15-30 мин. стакан сафлорового чая + оливковое масло либо гранулы рыбьего жира вместо масла, как придется.

На ужин обычно примерно то же, что и на обед. Частенько на ужин ем приготовленную на пару баранину с овощами. Бывает филе курицы на пару, индейка с грибами на пару. Часто гарниром служат тушёные кабачки с чесноком, мmmm.... Бывает рис на пару и не всегда коричневый. Жаль, готовить времени очень мало. Естественно, каждый день свежий салат из овощей в больших количествах. Салат заправляю исключительно оливковым маслом. Вообще полностью перешел на оливковое масло, употребляю его 2-3 раза в день по чайной или столовой ложке, когда как, и готовлю еду только на нём. Заметил, что здорово влияет на псориаз употребление большого количества листьев кресс-салата (может, это чисто субъективно, но мне кажется, от него еще больше всё светлеет).

После ужина через 1-2 часа пью чай. Чай пью только из трав, которые лично собираю на выходных, выезжая в лес (благо места знаю). Наготовил уже на всю зиму. Готовлю чайную смесь из клевера, белоголовника, душицы, тысячелистника, кипрея, цветков и плодов шиповника. Хотя, если в гостях, от

рассыпного зелёного чая не отказываюсь. Чай пью всегда с мёдом (вообще ем много мёда, так что иногда даже себя приходится останавливать в этом увлекательном занятии, т.к. поджелудочная железа на избыток мёда реагирует незамедлительно). Подсушиваю бездрожжевой хлеб в тостере и намазываю мёдом, мммм... - это, пожалуй, самое вкусное блюдо на сегодня в моем рационе, 1 раз в день не более. И то если без каш. После 21.00 я более не ем, ну иногда если жор нападёт, то фрукт или стакан кефира.

Перед сном стакан чая из коры скользкого вяза и рыбий жир.

Кроме того:

Никаких ненатуральных продуктов.

Никаких консервов или солений, даже домашних.

Только свежая, варёная или приготовленная на пару пища.

Сегодня я немного изменил питание.

Например утром теперь исключительно фрукты одного типа и исключительно только поле утренней тренировки.

Отказался от соли. Всю пищу, которую я готовлю сам из свежих продуктов, я не солю вообще.

Оливковое масло по утрам я теперь решил не употреблять, пища эта очень насыщенная и я думаю, организм с утра её ещё «не заработал».

Перестал кушать баранину, по мне гораздо вкуснее и легче мясо индейки или курицы на пару.

Вообще перестал есть хлеб. Не специально, просто заметил, что уже пару недель я его даже не видел.

Отвык, наверное, раньше мне его очень хотелось. Захочется снова - съем, пожалуй.

Теперь не покупаю молочные продукты, которые долго хранятся, беру только скоропортящиеся сметану, ряженку, кефир. Сметану употребляю не каждый день, но часто, кефир и ряженку пару раз в неделю или реже, как и прежде. Молоко почти не пью.

Красное вино несколько раз допускал. Половина бокала, чтобы создавать видимость того, что пью как все.

2) Как очищаюсь, процедуры.

Следование вышеизложенной диете само по себе предполагает очищение, но я применяю еще ряд дополнительных мер для этого.

Например еженедельное суточное голодание.

Вообще, голодание - это отдельная тема, которая предполагает всестороннее её изучение перед практическим применением. Я не рекомендую никому голодание как обязательный приём для лечения псориаза, так как этот способ слишком серьезен и сложен для несерьёзного к себе отношения. Его можно применять только в случае, если вы достаточно подробно изучили данный способ лечения и испытываете непреодолимое желание его опробовать на себе. Легко не будет, это точно.

Начинал я не с голодания, а с разгрузочных дней, как и описано в книге, режим я начал с 3-х суточной разгрузки на яблоках. Затем еженедельно разгружался либо на яблоках, либо на разных фруктах. Состояние моё во время разгрузочных дней, а затем и во время голодных дней было удручающим, сильные головные боли сочетались со скверным настроением и раздражительностью, да и чувство голода было просто диким. Но с какого-то момента я заметил, что проведенные 36 часов на одной воде уже не доставляют мне таких неудобств, как прежде, голова больше не болит, да и добрый я в этот день, как и раньше. Сегодня я голодаю раз в неделю без проблем. Я делаю это в будний день по средам, на работе это никак не сказывается.

Регулярно 1-2 раза в неделю провожу описанный в книге способ массажа живота с помощью касторового масла, ставлю банки, грелка.

Колонотерапия. Когда я только начинал режим, состояние моего ЖКТ, по моим субъективным ощущениям, было далеко от нормального. Ежедневные утренние боли в области желчного пузыря, частый метеоризм и конечно же, ненормальный стул. Бывало нередко, стул 1 раз в 2 дня, по-моему, это уже запор. Делал

колонотерпию около 2-х месяцев раз в неделю. В домашних условиях, естественно. С помощью кружки Эсмарха. Думаю, эта процедура сыграла свою положительную роль в лечении, но настал момент, когда глядя на кружку Эсмарха, меня чуть не вывернуло наизнанку от отвращения к этой процедуре. Более я решил этим не заниматься вообще.

На сегодняшний момент боли по утрам ушли, стул 2 раза в день. Метеоризм возникает при смешивании разных видов фруктов.

3) Физкультура.

Признаюсь, что только благодаря псориазу я начал уделять внимание и время физическим упражнениям и нагрузкам. Ввёл в свой распорядок зарядку каждое утро без всяких исключений. Разработал нехитрый комплекс упражнений, направленный на растяжку и укрепление мышц, который мне легко выполнять по утрам. Подъем у меня в 6.00 и 30-45 минут я отвожу для зарядки, затем на работу. Часто вечером делаю ту же зарядку, что и утром. 2-3 раза в неделю посещаю бассейн, где плаваю в свое удовольствие, и в эти же дни посещаю тренажерку. По выходным стараюсь выкроить время для пробежки. Не всегда выходит, но стараюсь. Вообще стараюсь свободное время тратить на физические нагрузки.

Вот уже 2 месяца, как я соблюдаю правильную осанку, всегда. Поначалу спина жутко просто болела от того, что заставлял себя сидеть прямо, а сейчас ничего, привык и даже не замечаю, что сижу как первоклассник за партой.

Сегодня следование данному образу жизни не накладывает на меня особых проблем, я не чувствую себя ущемлённым или обделённым по сравнению с людьми, которые употребляют в пищу всё то, что и я ранее. И даже наоборот.

Что же в итоге?

Через 4 месяца нового образа жизни я могу сказать, что псориазные проявления на моём теле исчезли полностью. Есть только 2 маленьких пятнышка на локте, которые не позволяют мне забыть о том, как выглядит псориаз. Моё общее самочувствие стало гораздо лучше, теперь я более активен, во мне много энергии, я избавился от неприятных болей в животе, наладился стул. Я не питаю иллюзий и не думаю, что уже излечился от этой болезни. Но я более чем уверен, что в недалеком будущем я буду констатировать тот факт, что псориаз можно вылечить полностью, в домашних условиях, следуя не таким уж сложным принципам, изложенным в замечательной книге Джона Пегано.