

СОДЕРЖАНИЕ:

Кулинарная суббота: Рыба тилапия и лук-порей.....	1
Львёнок: "Солидоловые средства - работают!"	3
Опыт снятия воспаления и отёка при псориатическом артрите	4
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 250	5
Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 8).....	7
Сравнительные характеристики отелей Нафталана (Азербайджан)	13
Да, кстати... "Чтобы у сына не было псориаза"	15
Кулинарная суббота: Суп из чёрных бобов, Куба.....	15
Истории ремиссий и обострений, ч. 50. "Результат пришёл не сразу"	20
Тринадцать вопросов о псориазе (6).....	21
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 251	23
Воскресный оффтоп: Лиепая в снегу	26
Псориаз, моя история. "Не знаю, что бы я без вас делала"	36

Кулинарная суббота: Рыба тилапия и лук-порей



2 февраля, 2019

Рецепт прост и почти не нов. Великолепное сочетание лука-порей и слабжареной, почти тушёной рыбы. Идея взята из рецепта [Форель с луком-пореем](#).



Вместо сложностей с бумажными конвертами я на скорую руку потушила лук-порей в небольшом количестве сливочного масла. Важно! - не жарить, готовить на маленьком огне, и лук не должен быть коричневым.



Рыбу я потушила на чесночном масле. Рыба готовится без муки и яйца. Просто посолить и готовить на маленьком огне.

Кстати, о чесночном масле. Если его нет под рукой, можно взять сливочное и добавить чесночный порошок (немного) и сушёные травы.



Муж, пробуя тушёный лук-порей, спросил: "а что это зелёныёкое и вкусное, отлично подходит к рыбе?"...
Очень вкусно!

Уайта

Львёнок: "Солидоловые средства - работают!"



4 февраля, 2019

Сообщения участников [форума](#) об особенностях и формах псориаза, о средствах и методах лечения, их сравнительной эффективности и др. Сегодня участник **Львёнок** делится опытом частичного устранения проявлений псориаза с помощью жирового солидола.

Тема форума о средствах на основе солидола - psoranet.org/topic/3056 . Некоторые мази ниже на фото:



Моё состояние: не критично, но хреноватенько... - PASI ушло за 10, второй раз в жизни. И подумалось мне о солидоле...

Снял в парикмахерской машинкой волосы так коротко, как это возможно.

О солидоловых средствах. Мазал все площади, где есть псориаз, коврово, сплошняком. Это значит - вся голова и около девяти ладоней на теле. Мазался десять дней, в основном по 2 раза в день. В некоторые дни только на ночь. Комфортно. Как ни странно, не пачкается сильно, не пахнет сильно. За полдня полностью на коже "распадается" и остатки легко смываются.

Цели уничтожить весь псориаз не было, поэтому и остановился через 10 дней. Очень положительный результат. И на "новых" площадных зонах и на старых древних очагах. И на голове. Площади ушли, старые очаги утоньшились, не шелушатся, не зудят и не кровят при попытке почёсывания. "Перхоти" нет, за ушами чисто. Конечно, сон без ограничений и завар на корнях трав тоже помогли. Наверное.

И всё это действо происходило на фоне колбаски, шоколада, газировки в громадных дозах и некоторого весьма умеренного количества алкоголя. *

Сейчас смотрю, перейдёт ли это в ремиссию или начнёт возвращаться. Какие-то попытки вернуться есть - воспаляется местами мелкими, но попытки неуверенные и с быстрым откатом к комфортному состоянию.

Так что солидоловые средства - работают!

Опыт снятия воспаления и отёка при псориатическом артрите



6 февраля, 2019

В форуме существует раздел [Псориатический артрит](#), где обсуждается всё, что связано с псориатическим артритом (ПА) - симптомы, диагностика, лечение, препараты, физическая активность, профилактика, прогнозы и многое другое. Участник форума [Sphinx](#) делится своим опытом снятия воспаления и отёка при ПА.

Экспресс-компресс для снятия воспаления и отёка.

Купите в аптеке Димексид (сухие копейки), воду для инъекций (хотя при эпизодическом использовании просто кипячёная сойдёт) и анальгин (строго раствор для инъекций, не таблетки!).

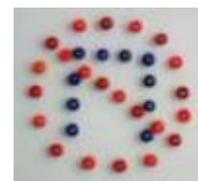
Димексид разведите водой пополам (1:1), в 50 мл смеси добавьте раствор анальгина - 2 мл по 500 мг. Хорошо смочите стерильную марлевую салфетку (широкий стерильный бинт в 2-3 слоя пойдёт, никакие цветные тряпки, даже х/б, не подойдут, о синтетике речи нет вообще) и наложите на область воспалённого сустава. Экспозиция от 10 до 30 минут. По мере высыхания компресса можно орошать повязочную ткань. Не следует создавать окклюзию, т.е. перекрывать компресс плёнкой или вощёной бумагой.

Готовить раствор желательнее в таком количестве, чтобы он использовался в течение 10-15 дней в стеклянной таре, закупоренной стеклянной или, на худой конец, полиэтиленовой крышкой. А ещё лучше готовить его ex tempore, т.е. "перед употреблением", в количестве, необходимом для однократного однодневного применения. Учитывая дешевизну компонентов, экономить, я думаю, нецелесообразно. Димексид же может храниться вечно.

Кроме анальгина, в особо сложных, торпидных случаях, можно вводить в раствор слабый кортикостероид - гидрокортизон (тоже раствор, естественно). Разумеется, следует прекратить применение гидрокортизон-диметилсульфоксидного "коктейля", как только эффект будет достигнут, и перейти на более щадящие средства.

Полезно также посмотреть тему [Галофугинон](#), есть полезные сообщения. В частности, я имею на текущий момент положительный опыт применения экстракта дихроа для борьбы с болями в суставах и утренней скованностью.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 250



8 февраля, 2019

Галерея "Фото участников форума"



Афанасич в Мёртвом море. Фото с ММ (V.2018).

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№250

lecter

Пятна стали какими-то... пятнистыми.

Агата

В следующий раз замуж пойду, если пойду, то только за деву, скорпиона, тельца, рыбу, козерога, коня, собаку или дракона. Ну может, про свинью подумаю... про тигра, может... или крысу. Но больше ни о ком!

ddSat

Главная цель жизни белкового существа, в т.ч. человека - производить навоз, всё остальное вторично.

Stator

Всё, что осталось от ужина, наутро становится яичницей.

Dronny

жена вмешалась в процесс лечения... трудно пробить женскую логику.

nigenka

Это существа [глисты], вызывающие уважение. Там нет мозгов, там стремление жить!

RedMen

В стихах раскрываются метафорические смыслы, являющиеся образной проекцией диссонанса несоответствующих культурных символов на плоскость восприятия неангажированного индивидуума.

Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 8)



10 февраля, 2019

Продолжаем публикацию стихотворений участников форума.

*Семь подборок стихов **RedMen** были размещены ранее, сегодня представляем его новые сочинения.*

Тема форума: [Народное творчество](#).

* * *

Читатель мой! Когда тебя волненье
Настигнет средь житейской чепухи,
Когда души почувствуешь горенье
К возвышенному, и -- ах! -- придёт охота
Служить прекрасному аж до седьмого пота,
То знай - проходит быстро наважденье:
Не всё, что в столбик сложено -- стихи,
Не всё, что с рифмою -- стихотворенье.

Не то, мой друг, что мнишь ты, вдохновенье
Иль музы глас -- они не пастухи
Тебе на каждое твоё мгновенье.
Не жди скупой их снисходительной щедроты,
Но уповай на сердца и ума работу --
Свою, и на своё, а не на их уменьье.
А коль писать со скоростью блохи,
То обречён твой труд, увы, забвенью.

Февраль 2018 г.

* * *

Благословенна бедная похлёбка.
Она не раз нас в горе и нужде
Спасала в днях тернистых череде,
Где жили мы пусть трудно, но неробко.

Её порою варят из доскрёбков,
Но вместе с ней в сердечной чистоте,
В простой хламиде к горней высоте
Смиранный дух прокладывает тропку.

Легко с ней телу и душе легко.
Её значенье скрыто глубоко,
И неподъёмною бывает ноша.

Но в ней, быть может, счастья зерно.
Насущное — да будет нам дано;
Просите — и примете в ладоши.

* * *

Нам иногда так трудно достучаться
До ближнего ли, дальнего — до всех;
И мы не слышим их из-под застрех
Небесных и земных администраций.

Наш голос тих, без жизни интонаций —
Не слышен из-за громогласных вех,
Обильно сыпящихся из прорех
Победных поступей цивилизаций.

Всего ж труднее услышать себя.
Свой глаз кривой чрез меру возлюбя,
В бесчувственности глохнут наши души.

И у Того, кто слышит всех вокруг,
Прошу себе я неглухие уши,
Чтоб сердцем зрячим врачевать недуг.

2017 г., март 2018 г.

* * *

Твои глаза всё те же, как тогда.
Всё то же на тебе в горошек платье.
Улыбка та же обещаюем счастья
Манит к себе, безгрешна и чиста.

Нас разводили в стороны года,
Но можно, можно вопреки ненастью

Навстречь друг другу распахнуть объятия —
А остальное, право, суета.

Смятенные утишатся буруны,
Полузабытые восторга струны
Чуть слышно тренькнут где-то в глубине.

Их отзвук памяти усилит дека,
И сердце, образ твой узнав во сне,
Всё так же ёкнет через четверть века.

* * *

Без ропота, без суеты и шума
Перетекает завтра во вчера.
Его уход воспели вечера,
А утра предсказали в вещих думах.

Их тайну скрыла ночь в пропавших рунах,
Их разметали в космосе ветра, —
Их день сочтёт, когда придёт пора
Первоначального собрать рисунок.

Как сердце бьётся звёздам в унисон?
Как необъятный мировой эон
Вмещает человеческое темя?

Мгновенье вечность бытиём ожгло,
Иль вечность во мгновеньи сеет семя?
Грядущее грядётся иль прошло? —

Что знаем мы? Непостижимо время.

апрель 2018

* * *

Темно в воспоминаний переулках.
Довлеет дневи сумрачный покой.
В пустых и длинных переходах гулких
Я сам себе потерянно чужой.

Не говорю, не вижу и не слышу.
Из прошлого не помню ничего.
Так проще жить — как можно ниже, тише,
Сокрыв движенья сердца своего.

Дух дремлет мой. Неважно, чьею волей —
Своей, иль принужденье чьим-то злым —

Но я вполне доволен страшной долей,
И непостижно ею же храним.

Не вспомнить. Не сказать. Не шевельнуться.
Я сплю, спит мир, и нету сил проснуться.

июль 2018

* * *

И дольше века длится день.

Б. Пастернак

И сон найдёт, и смутно на душе.
Не потому, что я чрезмерно строго
Сужу себя на некоем рубеже,
Страшась — ужели близкого? — итога,

А потому, что в жизни чертеже
Всё менее ясна моя дорога,
Всё более она сдаётся рже —
И расплескалась в воздухе тревога.

Всё больше, больше — и доспела всклень.
Всё тяжелей её прикосновенья,
Всё гуще наползающая тень, —

И всё плотнее терпкие сомненья,
И дольше века длится краткий день,
И вечность истребляется в мгновенье.

30 июля 2018

* * *

Поэзия — не золото, а камень,
Чья неподвластна тлению природа;
Не искра, не сжигающий нас пламень,
Но дуновенье свежести с восхода.

Не украшенье, но над-мира сущность,
Всего живого лоно зарожденья;
Цветущие отеческие кущи,
Где нашего заждались возвращенья.

В ней нет и быть не может недостатка
Во времени сокрытых откровений;
А что, где, как, и почему — загадка
С ней проведённых множества мгновений.

Внимай стихов божественным отсветам.
Читай себя. И будь готов к ответам.

июль-август 2018

* * *

*Сентябрь у нас - пора арбузов. Арбузным страданиям посвящается.
Поётся на известный мотив про холодные руки и поцелуи.*

*

Пролетал по базару я со скоростью звука.
Осень жёлтая шлёт с юга сладкий привет:
Полосатое чудо двести двадцать за штуку,
Что готово сожрать небогатый бюджет.

Мы друг другу никто, и от этого легче
Торговаться друг с другом, свой блюда интерес.
Тонок мой кошелёк,
Ты считаешь на тонны,
Сочной мякотью дразнит алый деликатес.

Я не буду, я не буду покупать у вас арбуз.
Через меру он у вас дороговат, дороговат.
Снизьте цену, снизьте цену, златоуст,
Ну не жмоться, Арарат.

Армянин перестал отзываться на голос,
Сделал морду помятую я кирпичом,
Ни один не уступит ни на грамм, ни на волос,
А могли б подружиться в измереньи ином.

Мы друг другу никто, наш роман пересказан,
Машем вяло друг дружке ручкой издалика.
Недобрала на мне чья-то овощебаза,
Но потеря, мы знаем, очень невелика.

Я не буду, я не буду покупать у вас арбуз.
Через меру он у вас дороговат, дороговат.
Снизьте цену, снизьте цену, златоуст,
Ну не жмоться, Арарат.
Снизьте цену, снизьте цену, златоуст,
Ну не жмоться, Арарат.

* * *

Люблю смотреть, как пляшут огоньки
По углям, глухо тлеющим в камине.

Оранжевые с синим на вершине,
Спешат — куда? зачем? — вперегонки.

Движеньем воздуха их язычки
Взметнутся вверх, чуть полумрак раздвинув —
И никнут в догорающей пучине,
И угасают, рдяны и легки.

Они уйдут, и вдруг печалью светлой
Повеет над осиротевшим пеплом.
Таков и я, и все мы таковы.

Мы тлеем жизнь, больших ли, малых терций —
Однажды вспыхнем в вихрях огневых,
И след оставим в чьем-то близком сердце.

октябрь 2018

* * *

Маялся тут дурью, как-то само получилось:

не то что мните вы природа
а то что думает она
вся ваша выдумка пред нею
скудна

я помню чудное мгновенье
надеюсь его помнишь ты
развод оформлен мы свободны
мечты

ночь улица фонарь аптека
за ней бутиков длинный ряд
большую прибыль ловким пальцам
сулят

белеет парус одинокий
его зов моря вдаль манит
а он над хижинкой для крыши
прибит

быть знаменитым некрасиво
безвестным много лучше быть
сидеть на камне в полнолуние
и выть

я сразу смазал карту будня
достав субботнего туза
и над сукном прошелестела
гроза

усталый день склонился к ночи
но ночь бежала от него
он провонял трудом и потом
ого

любви все возрасты покорны
окромя разве только двух
в одном огонь не разгорелся
в другом потух

Январь 2019

Сравнительные характеристики отелей Нафталан (Азербайджан)



12 февраля, 2019

Наш форум накопил огромный опыт по курортотерапии псориаза и псориатического артрита. В разделе [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержатся отзывы участников о санаториях, курортах, где они побывали, о достигнутых результатах лечения и отдыха. Здесь в журнале было несколько сообщений о пребывании на нафталановых курортах (см., например, psoranet.livejournal.com/382544.html). Далее участник форума [Валькирия](#), на основании собственного опыта, даёт сравнительные характеристики отелей курорта Нафталан в Азербайджане, которые могут быть полезными в выборе места лечения.

[26.12.2018] Вот и закончился мой отпуск. Вернулась я в заснеженную Россию и готова поделиться наблюдениями. Обещала провести сравнение отелей "Чинар", "Гашалты" и "Карабах". Я оценила основные параметры в этих отелях по 10-балльной системе с комментариями. Итак:

Отель "Чинар"

Лечение - 8 баллов.

Много оборудования, широкий выбор процедур, однако квалификация врачей не внушает доверия.

Комфорт - 6 баллов.

Отель не новый, сильно пропах нафталаном, который чувствуются с ресепшена, мебель в номерах потрепана, площадь стандартов маленькая. Нет массажных кабинетов, ощущение поликлиники на физиопроцедурах. Из плюсов: сауна, хамам, бассейн, правда, больным с псориазом делают замечания и пытаются выгнать.

Питание- 7 баллов.

Питание разнообразное, много зелени и овощей, но в один из приездов было пищевое отравление салатом с рыбными консервами.

Развлечения- 5 баллов.

Вечера унылые. Ночной клуб всегда пустой.

Цена/качество - 6 баллов.

Ценник считаю завышенным. Отель набрал базу постоянных клиентов, которые поддерживают хорошую загрузку, однако в реновацию деньги не вкладываются.

В отеле есть банк, аптека. Публика в основном русскоговорящая, возрастная. В отеле отдыхала 3 года назад, но заходила в гости.

Отель "Карабах"

Лечение - 4 балла.

Отель изначально строился как СПА, нафталановые ванны лишь как приложение и их всего 8 штук (4 женских, 4 мужских). В среднем на приём процедуры отводится 30 минут. В итоге при высокой загрузке отеля многим в ваннах отказывают по любому поводу. В общем, добиться чего-то можно только путём скандалов, а нервничать нам вредно...

Комфорт- 10 баллов. Ну тут нужно отдать должное. В дизайн отеля вложено огромное количество денег. Каждый уголок продуман и сделано всё для максимального комфорта. Зона СПА располагает к релаксу, диваны, удобные пуфы и кресла, чай после процедур, чувствуешь себя принцессой :) . Большие номера, красивая территория.

Питание - 8 баллов.

Качество еды на высоком уровне, но с приходом новых поваров стало не так вкусно, как было при открытии.

Развлечения - 9 баллов.

В отеле работает команда аниматоров, в том числе и для детей. Удобно отдыхать, не переживая о досуге своего пупса. Каждый вечер развлекательная программа, но "на любителя" (это Азербайджан, детка): бинго лото, а-ля свадебные конкурсы, караоке, мафия, вечера живой музыки.

Цена/качество- 7 баллов. Выгодно только при поездке вдвоём. В среднем 30.000 руб/чел на 10 дней. На одного ценник в два раза выше. Возможно, ценовая политика станет другой после смены руководства. Отель подкупает комфортом и роскошью, но всё портит медперсонал и отсутствие адекватных грамотных врачей. Сама видела, с каким плачевным результатом и слезами на глазах уезжают постояльцы, получившие «лечение» от таких горе-специалистов. Этот отель могу посоветовать только тем, кто точно знает, какие процедуры нужны и умеет отстаивать свои интересы.

Отель "Гашалты"

Лечение - 10 баллов.

Куча процедур, новое немецкое оборудование, замечательный врач-дерматолог. Были заминки с назначением процедур с тёмным нафталаном, но главврач пошёл навстречу, и я их приняла.

Косметология - отдельная тема. Осталась довольна, и самое главное, они делались врачом, который знает о моих проблемах.

Комфорт - 7 баллов.

Печаль, что опять поликлиника. Лавки, ожидание процедур. Повсюду веет «роскошью по-азербайджански» - много стульев и диванов.. :) Есть уютный хамам и сауна, приятные массажные кабинеты. Номера комфортные, но балкон номинальный, только постоять.

Питание - 7 баллов.

Много курицы, хотя всегда есть несколько гарниров, мясо или рыба. Овощи, фрукты, зелень. Но ресторан неуютный, много столов вплотную друг к другу.

Развлечения - 6 баллов.

Один ведущий на два отеля - "Гашалты" и "Чинар". Уровень невысок, примитивен, но +1 балл за наличие мафии. :)

Цена/качество - 8 баллов.

Не скажу, что данный отель доступен, хотелось бы дешевле, но с учётом набираемой популярности Нафталана вполне адекватная цена. Среди трёх отелей данный сейчас имеет самую низкую стоимость. Отель только набирает русскоязычную клиентскую базу, т.к. многие годы большую часть гостей составляли азербайджанцы-нефтяники. В целом отдыхом я осталась довольна. И руководством, и персоналом было приложено немало сил, чтобы сделать моё пребывание максимально комфортным. Всё изложенное сугубо моё личное мнение и, надеюсь, оно будет полезным в выборе отеля.

Всем здоровья и добра!

Да, кстати... "Чтобы у сына не было псориаза"



14 февраля, 2019

Участник [форума Anastasiy](#):

Когда я задала своему врачу вопрос о том, что мне делать для того чтобы у сына не было псориаза, ответ был однозначный: "Любите и берегите его нервы".

Кулинарная суббота: Суп из чёрных бобов, Куба



16 февраля, 2019

*



Простой и вкусный суп из бобов по-кубински. Иногда пишут, что надо положить помидоры. Наверное да, но это уже не будет кубинским супом. Помидоры на Кубе дорогие, и вообще народ не шикует. Поэтому хозяйки разнообразят меню добавлением специй.

Потребуется:

- 1 средняя луковица, нарезать
- 1 морковь, натереть
- 1 зубчик чеснока, нарезать
- 1 ст. л. молотого тмина
- 1 ст. л. масло
- банка консервированных чёрных бобов
- куриный бульон (1 стакан) или вода

Потушить лук, морковь, чеснок и тмин в масле на среднем огне 3 мин. или пока лук не станет мягким; снять с огня.



Поместить 1 банку необработанных бобов и бульон (воду) в контейнер для блендера или кухонного комбайна. Размолоть до получения пюре. Добавить к ингредиентам в кастрюле.

Довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь до минимума; варить 15 мин., периодически помешивая. Можно добавить тёртый сыр.



Куба несколько лет назад.

Дома без стёкол (типично, если только не отель и не обком партии. Даже университет в Гаване, аудитории и

все кабинеты с окнами без стёкол). Первые этажи всегда в решётках (иначе обворуют). Добыча топлива (для приготовления еды). Интересные дорожные знаки с лошадкой и трактором, мол, неззя.. Да всё равно поедут (трактор на переднем фоне). Красная машинка тоже ничего. Незаконченные строения везде, какие-то сваи торчат...



Такси.



www.pso...

Микеланджеловское "Сотворение Адама" по-кубински. Мотоцикл моего детства. Да и зелёное такси тоже. А вдали вполне современный мотоцикл, но таких очень мало, можно сказать, почти нет.



Хороших выходных!
Уайта

Истории ремиссий и обострений, ч. 50. "Результат пришёл не сразу"



18 февраля, 2019

В нашем [форуме](#) заметный интерес вызывают рассказы участников о ремиссиях, достигнутых ими в разное время. Всегда интересно и поучительно узнать, как человек пришёл к "своей" методике, было ли это следствием везения или же - упорства и проявления силы воли. Далее участник форума [Еля](#) рассказывает о своём пути к ремиссии.

Диагноз "псориаз" поставили несколько лет тому назад. До этого псориаз был, но сильно не донимал. И вообще я думала, что это аллергия на сладкое (люблю, грешна). В этот раз высыпания были по всему телу, на голове и во всех складках, жуть. И со всеми соответствующими прелестями. Пишу "были", потому что сейчас у меня ремиссия, почти полная. Шелушение осталось только за ушами, да и то немного. Докладываю, как добилась этого.

- 1) Диета, может, и не совсем по Пегано, но с исключением всех возможных аллергенов, паслёновых, жирного, солёного, маринованного, жареного, колбас, алкоголя и т.д. и т.п. В общем, здоровое питание. Побочный эффект - похудела на размер как минимум. :)
- 2) Выкинула все гормональные мази. Да и вообще все, так как никакие мази не показали хорошего результата.
- 3) Обливаюсь холодной водой 2 раза в день (только действительно холодной). Я делаю это утром после гимнастики и вечером перед сном, после гигиенического душа. Из душа и обливаюсь, пока слегка не замёрзну.
- 4) Всё тело смазываю детским кремом "Джонсонс беби, нежность природы" с экстрактом оливы. Крем увлажняющий, телу очень приятно. Пробовала и другие, но этот нравится больше всех.
- 5) На голову делала маски по рецепту Ами на сметанной основе, добилась заметного улучшения, а дальше само ушло.
- 6) Ну и, конечно, полноценный сон и нервы в кулаке. И вообще - побольше позитива.

Понятно, что результат пришёл не сразу. На диету я села почти с начала обострения и до сих пор стараюсь соблюдать, хотя уже и не так строго. А обливаюсь холодной водой год. Бляшки сходить начали где-то месяца через 2,5-3. Очень постепенно и сверху вниз. Зуд пропал почти сразу с начала процедур. Дольше всего держались бляшки на локтях (там крупные были) и на попе. Мадам Сижу очистилась после того, как я две недели провела на озере Хевиз в Венгрии в конце апреля - начале мая. Там какой-то очень сложный состав воды, присутствует сероводород (это я по запаху поняла), радон и куча всякого ещё. Люди лечат позвоночник, суставы, псориаз у них тоже в списке показаний.

Вот как-то так. Продолжаю обливаться, детский крем и дальше используется. Снова поеду в Венгрию, тем более что проблемы с позвоночником и суставами также имеют место быть. Здоровья нам всем!

Тринадцать вопросов о псориазе (6)



20 февраля, 2019

Предыдущие записи - [Часть 1](#), [Часть 2](#), [Часть 3](#), [Часть 4](#), [Часть 5](#).

Участник форума [help](#):

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

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

вряд ли удастся расстаться. Копирую их сюда с минимальными изменениями, надеюсь, что автор не будет против.

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

ОТВЕТЫ УЧАСТНИКОВ ФОРУМА

ruslan4

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

Что его можно вылечить. Часто слышу упреки от родственников, что у меня нет просто желания, что всё лечится... Может, и лечится, если я найду способ, точно стану звездой и спасителем!

2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?

«А как твоя жена с этим живёт?». Глупые вопросы лучше не задавать.

3. Псориаз не лечится?

Пока что нет, буду счастлив, когда найдут способ.

4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?

Это и есть моя жизнь, как я помню. Всегда боролся с этим, другой жизни не знаю.

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

Нет такого страха, заработка хватает.

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

Зависит от людей. У меня да.

7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?

Можно добиться долгой ремиссии, и не более.

8. Хотели бы вы забыть о болезни?

Любой бы хотел!

9. После гормонов ничего больше не поможет?

Не думаю так.

10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?

Я женат сейчас. Но признаться, до жены ничего и не было.

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

У меня никогда руки не опускаются, всегда ищу что-нибудь, что помогло бы.

12. Происходили ли с вами забавные случаи?

У меня во всей моей жизни только забавные случаи и происходят. Но не с псориазом.

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

Не опускайте руки, читайте больше о лечении, и точно что-то поможет. Рекомендую сайт, где я всегда читаю - <http://psora.net>, но можно и другой, сейчас много ресурсов по теме псориаза. Главное - верить и пробовать.

Андрей Олегович

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

Самое опасное заблуждение о псориазе - это то, что окружающие будут шарахаться. Нет. Не шарахаются.

2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?

Того, что стало хуже. Даже если ухудшение, лучше сказать что всё так же.

3. Псориаз не лечится?

Думаю, нет.

4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?

Не особо.

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

Наверное, да.

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

Да.

7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?

Может быть. Если хотя бы знать универсальные традиционные... (ну кроме гормонов, что не является лечением).

8. Хотели бы вы забыть о болезни?

Конечно, да.

9. После гормонов ничего больше не поможет?

Мне лично помогло. От гормонов было только хуже.

10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?

Нисколько. Больше спорта, здоровое питание, меньше алкоголя, соответственно больше сил.

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

Да, это правда.

12. Происходили ли с вами забавные случаи?

Постоянно, но не связанные с псориазом. :)

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

Ищите своё лечение и не унывайте. У каждого свой метод, нет универсальных. Спите, ешьте, и конечно же, развлекайтесь. Жизнь одна!

Продолжение следует....

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 251

22 февраля, 2019

Галерея "Фото участников форума"





*

www.psc



Индонезия, остров Никой. Фото: **Genka** (2019).

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№251

Ingeborga

... срывай со своего партнёра юбочку и покажи ему кузькину мать.

RedMen

ddSat заговорил стихами. Что-то сломалось в этом мире.

luna-69

Расскажу, как она "ест" конфеты: раскроет, понюхает, закроет и говорит - какая гадость...

Rakel

В общем, заказали одну, мужу уже пофиг что пить...

Den-Zok

Причина псориаза неизвестна, и знахарь, смешав слюну жабы, корень мандрагоры и кровь японской девственницы, может случайно попасть в правильную химическую формулу.

Львёнок

... эмульсию для комаров надо внутрь принимать или наружно?

Агата

Конечно, любим вас мы и без брюк,
Так, может, даже больше...

Воскресный оффтоп: Лиепая в снегу

24 февраля, 2019

Участник [форума](#) **Агата**:

Это - Лиепая.



www.psoranet.org





et.org

*



Вот ещё фото. Такое в здешних местах бывает редко, но бывает. 😊
*





et.org

*



*



et.org

Это Лиепайский парк:



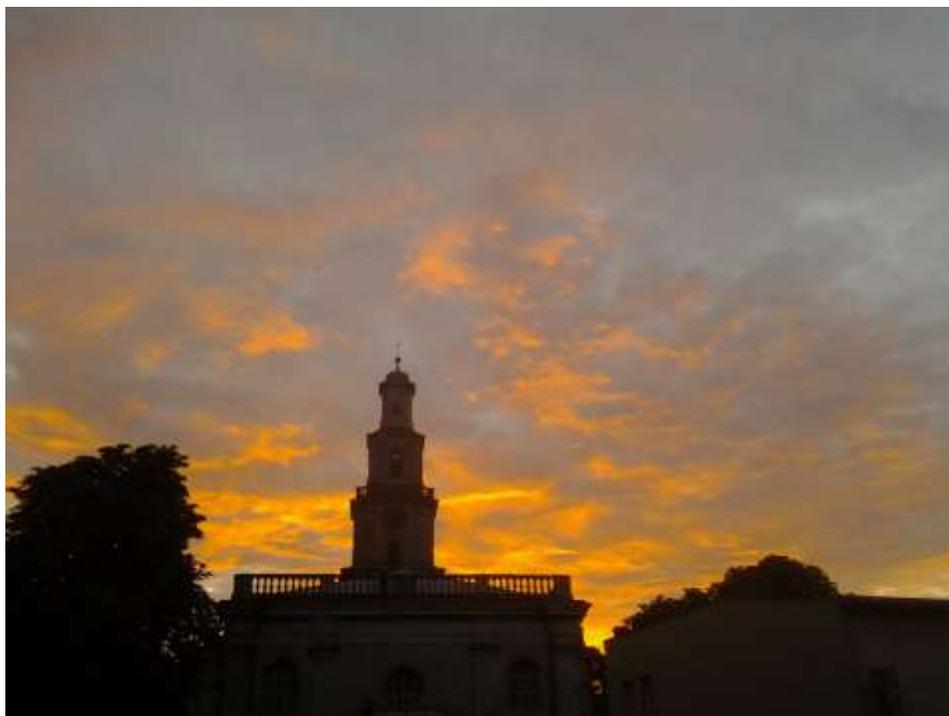
et.org

*



А тут - небо...

*



Псориаз, моя история. "Не знаю, что бы я без вас делала"



26 февраля, 2019

В форуме есть такие разделы, как [Регионы](#) и [История и история болезни](#). Далее участник форума [Zaza](#) (Кыргызстан) рассказывает интересную, а для многих, несомненно, поучительную историю своего противоборства псориазу.

Хочу выразить свою благодарность основателям и участникам форума за огромную помощь и поддержку в моём лечении. Не знаю, что бы я без вас делала...

Псориаз у меня возник год назад, хотя сухость кожи на локтях и странные высыпания на коже были и раньше - правда, другого характера, без шелухи. Было много факторов для первого обострения: дикий стресс (доходило до того, что не могла расслабиться и заснуть), неправильное питание (почти круглосуточная работа предполагала, что питаюсь я в соседнем магазине, где были только сладости и кола) и наследственная предрасположенность к кожным болезням на нервной почве. Врач сказал, что вообще всё началось из-за осеннего похолодания. Возможно.

Бахнуло разом: за неделю я полностью покрылась пятнами - если в процентах, то 70-80. В надежде, что поможет, я применила пару скрабов, а потом утешилась сладким. Через неделю было уже невыносимо смотреть на свою пятнистую морду... скрепя сердце, я поехала к врачу. Врач был милый, опытный дяденька, поставил диагноз, сказал, что хроническая, мол, не всё потеряно, прописал диету, тиосульфат, витаминчики (не помню какие), салицилку и крем Унны с лоринденом (смешивали при больнице). И

посоветовал не лезть в интернет, чтобы не читать всякие ужасы... я сразу же зашла в интернет и стала смотреть картинки обострения. При этом врачу я не поверила и пошла ко второму. Второй был менее мил, велел не сомневаться, чуть не довёл до слёз словами "это навсегда и не верьте никому, кто скажет, что можно вылечить".

Короче, потом раздавленность сменилась истерикой и чуть ли не суицидальными мыслями - вообще, позже уже псориаз мне позволил переосмыслить многие вещи, в том числе отношение к внешности, которую я, как выяснилось, очень ценю. Как бы странно ни звучало, болезнь привела меня к самым большим изменениям в себе и, думаю, к изменениям к лучшему. Через некоторое время я взяла себя в руки, нашла этот форум и принялась лечиться, как и прописали оба врача (больница была одна и та же, городской диспансер): Унна с лоринденом, диета (пока просто избегала жирного, острого, сладкого), тиосульфат. Прошло несколько месяцев... медленно-медленно всё стало проходить. Временами срывалась. Процент покрытия болезни колебался от 40 до 70, бляшки были маленькими.

За это время прошла долгий моральный путь взросления, более ответственного отношения к телу и стоического терпения в надежде, что все лишения не пройдут зря. В результате свела всё со спины, рук, шеи, груди и живота; остались голова, лицо, ноги и локти - процентов 20, наверное. Но всё равно с таким не погуляешь в шортах, а купальник не хотелось даже примерять.

Поздней осенью решила попробовать методику Пегано. Было очень сложно отказаться от мяса (тут в горах мясоедство пропитывает все твои мысли, поэтому месяц-другой я чувствовала себя отчаянно оголодавшей, сколько бы фруктов ни съедала), отказаться от сладкого. Ела я фактически только зелёные яблоки, бананы (зря), морковный сок, капусту да пила кальций и витамин С. Иногда курицу и куриный бульон. Пробовала травяные ванны - чистотел (не почувствовала эффекта), череда (супер), лён и шалфей (не поняла). На Новый год я ела мандаринки и пила компот. Так прошла зима.

Весной опять были большие стрессы, я возобновила всё запрещённое (жареные котлеты, манты, бешбармаки, шаурма, кола, сладкое, свежие тандырные лепёшки, ммм... - вообще заметила, что становлюсь всё большим гурманом и куда внимательнее отношусь ко всей пище, пусть даже к тому, что, похоже, мне уже никогда не поесть). И пошло-поехало - расцвело особенно ярко на лице и на голове. В ужасе поняла, что, возможно, больше никогда не придётся жаловаться, что волосы слишком густые - стали выпадать сильно...

В мае-июне я взялась за лечение серьёзно, что привело к значительному улучшению. Голову мазала касторкой и (больше) репейным маслом. Шампунь использовала "Перечный" (какая-то российская марка - "Чистая линия", кажется?) и "Репейный". Заметно помогло. Постоянно принимала ванны с чередой и чистотелом. Всё ещё надеюсь на эффект от чистотела, может, он лучше помогает, когда процесс идёт к улучшению? Череда помогает прямо супер. Эффект замечен был уже после 5 дней ежедневных ванн по 20-30 минут. Да и остальная кожа стала заметно нежнее.

С крема Унны с лоринденом соскочила ещё весной - до срыва. Во-первых, ехать за ней далеко, во-вторых, лориндена сколько там, я так и не выяснила, вроде бы мало, но ... Слезала, как и рекомендовалось, постепенно, от греха подальше: купила отдельно крем Унны и примешивала его к пузырьку Унны с лоринденом. Вообще, эта штука мне здорово помогла во время первого глобального обострения на 70%. В-третьих, просто надоело пачкать бельё.

Диету с начала июня затеяла суперстрогую (на взгляд такого отъявленного мясоеда и сладкоежки, как я). Голодать не вышло - работа всё-таки - как только захожу в офис, мне сразу хочется съесть что-нибудь. Исключила жареное, острое, солёное, копчёное, сладкое, красное мясо, всё мучное, кроме ржаного хлеба, паслёновые, клубнику (хотя в мае ела её ведрами и страдала, не зная, что нельзя), цитрусовые, даже кисломолочное и яйца (от греха подальше, потому что просто не знаю, от чего может всё начаться). Короче, сижу на абрикосах, персиках, яблоках, винограде, огурцах, арбузе, дыне, кукурузе и капусте с ржаным

хлебом. Фруктов и овощей ем сколько влезет, хотя влезает не так много. Похудела килограмма на три, постройнела, что не может не радовать. В последнее время позволяю себе небольшие излишества - типа куриный или грибной суп в ресторане (хотя хз, что там ещё добавляют, Кнорр какой-нибудь наверняка), что-нибудь мясное из японской кухни, иногда стейк из баранины (страстно люблю). Стараюсь придерживаться здорового режима. Может, это уже самовнушение, но как только не высыпаюсь, сразу чувствую зуд на коже. Борюсь с ОРВИ, как могу - пила, кстати, зимой и весной много экстракта [эхинацеи]. Стараюсь не нервничать, хотя выходит порой смехотворно - в крайнем случае пью валерьянку, чаще просто забиваю, что бы там ни случилось (научилась просто выкидывать из головы, как чушь, недостойную переживаний). Отдельная благодарность тиосульфату натрия. Выпила его столько, что серьёзно беспокоюсь о возможных побочных эффектах - мало ли, кишки истончатся либо разучатся чиститься сами. То есть было пару курсов по 5-10 дней, был курс 21 день, сейчас снова пропила ещё 10 при малейших точках на коленях. Лечусь в основном чередой. Принимаю ванны общие, делаю ванны для лица, макаю локти, протираюсь, иногда пью - в общем, мне даже вкус начинает нравиться.. :)

Состояние на сегодня - осталось что-то на голове (но без зуда, может, это вообще перхоть, которую я траваю льняным маслом), пару миллиметровых пятнышек на лице (самое большое разочарование, но что уж там, гигантская мотивация не сдавать темпов), на колене пятнышко в два миллиметра + на локтях даже не пятна, а неясные попытки сформироваться в нечто осязаемое.

Ещё помогла поездка на Иссык-Куль. Ездила два раза на выходные, но было солнечно, успела обгореть, а у солёной воды эффект странный: сначала похоже на обострение, потом (уже по приезду) заживает быстро - причём так свела две большие бляшки на ноге и локте. Была бы возможность, я бы сгоняла на неделю всё дотравить, но таковой нет. Мечтаю согнать всё с лица, а потом заняться профилактикой перед осенью, чтобы не было обострения. Собираюсь употреблять наружно льняное масло (внутри, наверное, тоже нужно, но...), продолжить работу с чередой, на крайний случай есть тиосульфат и крем Унны. Диету хочу немного разнуздать: добавлять иногда мясо и лапши.

Хочу сказать, что всё это стало возможным благодаря существованию такого сообщества, как этот форум. Из-за вас я перешла от истеричного отчаяния к терпеливой, трудолюбивой и упорной надежде, что можно всё побороть. У меня, конечно, не полная ремиссия, но я надеюсь, что рано или поздно достигну её, а пока довольна и текущими результатами. Я ездила на отдых, спокойно щеголяла постройневшей тушкой в купальнике, по городу распекаю в платьях и в шортах... :) хотя зимой настраивалась сидеть в номере и всё лето ходить в закрытой одежде.

Спасибо вам! Желаю не терять надежды и упорства всем, и себе в том числе.