

Лечение на Мертвом море - личные впечатления



March 1st, 2012

Рассказывает **Ina**, жена Объекта.

Решение ехать лечиться на Мёртвое море было принято после того, как врач-дерматолог сказала моему мужу: «вы к нам больше не ходите, помочь мы вам ничем не можем, и вы зря тратите деньги» . Это было как последний шанс, других вариантов на тот момент мы не знали.

Поехали мы в Израиль в кибуц Эйн Геди, это отель в виде небольших домиков, расположенных в ботаническом саду. Рукотворный райский уголок в ущелье среди гор.





Своеобразный оазис в пустыне:

www.ps



www.psc



В СПА к морю возил автобус от ресепшен, езды от силы 10 минут.

Приехав, мы стали разыскивать врача, т.к. не знали, что там надо делать и в чём это лечение заключается. Оказалось, что никаких дерматологов там не найти и единственный врач был семейный врач из кибуца. Он первый нам объяснил, что основная задача — это загорать, купаться и дышать бромом на берегу моря. Мазаться грязью он не советовал, т.к. у мужа повышенное давление и на ногах было немало ранок, через которые можно было внести заражение.

К врачу муж заявился в брюках, он стеснялся одеть шорты, т.к. ноги почти полностью были покрыты псориазом. Врач велел брюки повесить в шкаф и на две недели забыть о них. Возле ММ псориазом никого удивить нельзя. Так пришлось расстаться с комплексом. Кстати, после этой поездки он стал проще смотреть на свои бляшки, раньше очень беспокоился, не заметит ли кто.

Каждый день, как на работу, мы после завтрака ехали в СПА. Возле моря на самом берегу стояли шезлонги с зонтиками, вот там мы и проводили большую часть времени. Иногда для разнообразия купались в пресном бассейне и ели в кафе питу с хумусом, запивая вредным пивом, ну и не менее вредное мороженое.



Буквально на третий день, проснувшись утром, мы с большим удивлением обнаружили, что многие бляшки начали заживать. Ранки затянулись, псориаз явно начал сдавать свои позиции. Очень полезным фактом оказалось то, что по совету врача в Литве Объект посетил несколько сеансов УВБ (UVB). Кожа была подготовлена к загару, и понадобилось меньше времени на адаптацию. То, что возле ММ нельзя обгореть - это миф. Поэтому пришлось там купить крем с УВБ-фильтром для плеч, спины и живота. Ноги, на которых сосредоточился псориаз, мы мазали самым жирным кремом, который я нашла в магазине в СПА. Вечером после душа он мазался замечательным увлажняющим, очень дешёвым кремом, производимым в кибуце.

Процесс загара кардинально отличался от того процесса, о котором пишут форумчане. Никаких изнурительных долгих лежаний в солярии не было по двум причинам. Первая — это давление, вторая - его

этот процесс раздражал, и он сказал: «я не хочу и не буду», а у нас этот аргумент веский. На открытом солнце он находился совсем недолго, буквально выходил из-под зонтика на 10–15 минут. Купался в майке, чтобы не обгорали плечи. На солнце больше старался выставлять ноги. Естественно, там от этого солнца совсем не скрыться, и при любых передвижениях получалась дополнительная доза солнечного облучения. Похоже, для жителя Литвы этого вполне достаточно, и избыточное нахождение на солнце, как мы знаем, может принести другие проблемы.

Купался несколько раз в день, по 20 минут, потом обязательно в душ, чтобы смыть соль с кожи. Однажды заметили на животе красную сыпь. Это была аллергия на морскую воду. Пришлось сделать пару дней перерыв с купаниями и принять антигистаминные.



Очень важным элементом лечения является бром, которым насыщен воздух ММ. Он успокаивает нервную систему и человек впадает в своеобразный транс. Уже через несколько дней казалось, что нет никаких проблем и забот, и так можно было сидеть бесконечно, глядя на маслянистую воду:



Наверняка благодаря бром у мужа пропала бессонница, которая мучила его несколько лет, он засыпал только прикоснувшись головой к подушке. Хочу подчеркнуть, что бессонница пропала навсегда.

О питании. В цену входил завтрак и ужин. Этого нам было вполне достаточно, при желании можно было перекусить в кафе. Никаких диет он не придерживался, единственное там не было свинины, но это не имело значения, т.к. изобилие овощей, других видов мяса, птицы и рыбы с лихвой перекрывало наши возможности всё попробовать.

В результате, через неделю, на ногах осталось несколько сухих бляшек и мы позволили себе поехать на экскурсию в Иерусалим.



По дороге наш гид рассказал, что в городке Эйн Бокек есть клиники, специализирующиеся на лечении псориаза. В клинику мы поехали больше из любопытства, лечить уже практически было нечего. Выслушали лекцию о псориазе, ознакомились со списком процедур, преискурантом, единодушно решили, что это пустая трата денег и времени. Единственное, что было полезно - приобрели там мазь, которая помогала снимать корки с бляшек. Сейчас, вспоминая ту мазь, предполагаю, что там была салицилка, возможно с какими-то травками. При помощи этой мази за три дня он избавился от оставшихся корок. Вывод был однозначным - от корок надо максимально избавиться дома, они замедляют процесс заживания и отнимают драгоценное время.

Через 2 недели на тёмно-шоколадных ногах о псориазе напоминали только еле заметные тёмные пятна и 2-3 застарелых бляшки, которым явно не хватило времени. Это была ПОБЕДА над псориазом, больше похожая на чудо.

К сожалению, ремиссия продлилась около пяти-шести месяцев, и поздней осенью всё вернулось снова, но мы знали главное, что способ избавиться – существует.

Поэтому следующей весной мы уже точно знали, куда мы едем и зачем. Самое смешное было то, что после покупки в апреле билетов на самолёт бляшки начали потихоньку подсыхать ещё дома. Противник явно был напуган. а мы были хитрее и умнее. Второй раз мы поехали на 25 дней. Это было равносильно подвигу, так как бездельничать 25 дней очень тяжело.

Поехали мы в то же самое место, только выбрали домик подороже, покомфортней. Этот поступок оказался

правильным, так как время нашего пребывания пришлось на конец мая и июнь, а это там уже более жаркое время, и европейцев практически не было. В домиках подороже кондиционер оказался получше, а без него ночью там можно погибнуть.

Перед поездкой он посетил несколько раз медицинский солярий, постарались избавиться от толстых корок, взяли с собой 10 тюбиков обычного вазелина. Вазелином мазали те места, где был псориаз. Кстати, если смазать бляшки обильно вазелином, морская вода не так щиплет ранки. Вазелин оказался очень правильным дополнением к морю и солнцу, возможно, в нём самом есть что-то благоприятно воздействующее на псориаз.

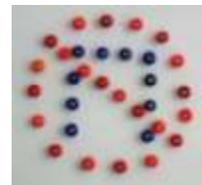
В плане лечения вторая поездка оказалась ещё более успешной. При отъезде на теле АБСОЛЮТНО не было следов псориаза, даже тёмных пятен. Видимо, бляшки были не застарелые, и с ними легче было справиться. Похоже, что эффект курортотерапии действительно имеет свойство накапливаться и каждая последующая поездка даёт более стойкий эффект.

Ко всему прочему мы объехали весь Израиль и окунулись в реку Иордан:



Ремиссия продолжалась почти три года.

Семь ляпниц на неделе



March 2nd, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#17

Rovena

Весна - время печени..

Гость

"Не думай и не моргай - это занимает слишком много времени" (сэр Исаак Ньютон)

Данилёнок Вадим Евгеньевич

Так как UVC лучи разрушают верхний слой кожи на генетическом уровне, то я полагаю, новая кожа должна была нарастать по новой здоровой матрице. Поэтому мой сын периодически как бы грел свои ступни ног на икрах моих ног. То-есть я как бы передавал на уровне биополя здоровую матрицу для регенерации новой кожи..

FROL

я бы выбрал элоком, если б у меня были интимные места.

Мира

Была я у одного гуру в ашраме. Там так тихо у него. Тишина и порядок. Обезьянки и те медитируют.

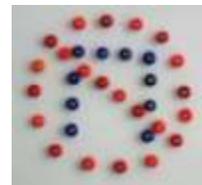
Уго

Так я будто и дам просто так кому-то жалеть мою мошонку

Lady in red

Вам, мужчинам, лишь бы поспорить) Кто сумничает позаквыристее и половчее, да кто к слову прицепится изворотливее)

Оффтоп: удивительные фотографии Мёртвого моря



March 3rd, 2012

Фотографии и комментарии участника [форума 5er](#).

org



Paltaynenko OS

Мне очень тяжело смотреть, как умирает море.
Когда-то оно здесь было. Теперь юг с севером соединяет только канал.

Юг:



Север:

WWW.I



Буквально в 20 км есть замечательные песочные горы. Я часами по ним лазил, очень красиво. Заодно спорт. нагрузка. Крайне рекомендую. Не доезжая до Масады, слева от дороги видно (машина моя для масштаба, достаточно высоко, но не особо сложно, везде тропинки).

www.psoranet.com



Вечерами такой кайф отъехать буквально 5 км и посидеть в тишине на закате. Считаю, что отсутствие вечерней суеты и безделья положительно влияет на результаты.

www.psoranet.com



Чтобы море полюбило Вас, с ним надо разговаривать. Я у него даже прошу иногда.
от душевных разговоров, да и в клинику душевнобольных попадать не хочу.

Публика отвлекает

www.pso

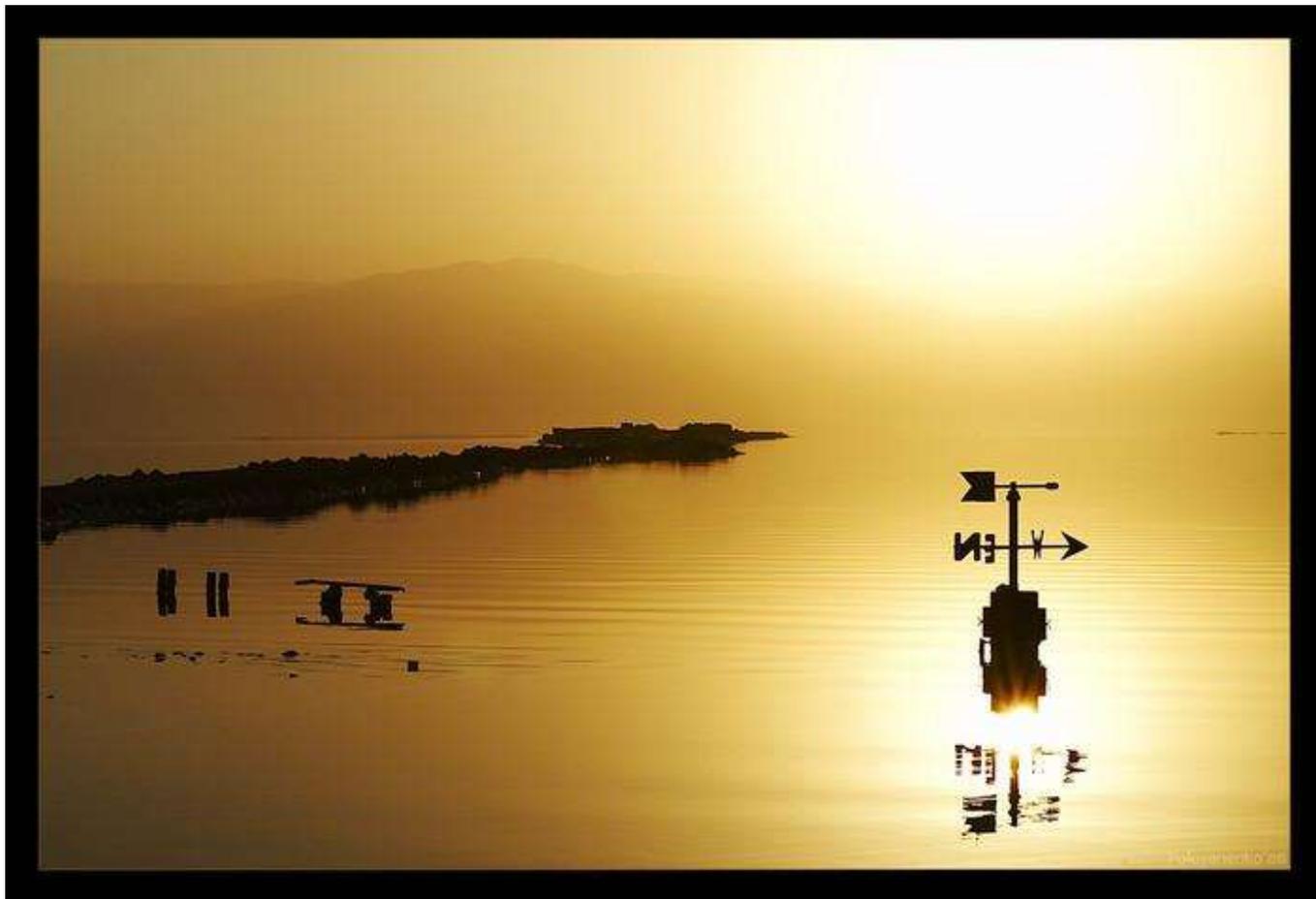


Утром вышел из отеля, буквально 100 метров. Сел на камешек, и любуешься. А вокруг- ни-ко-гооо...

www.pso

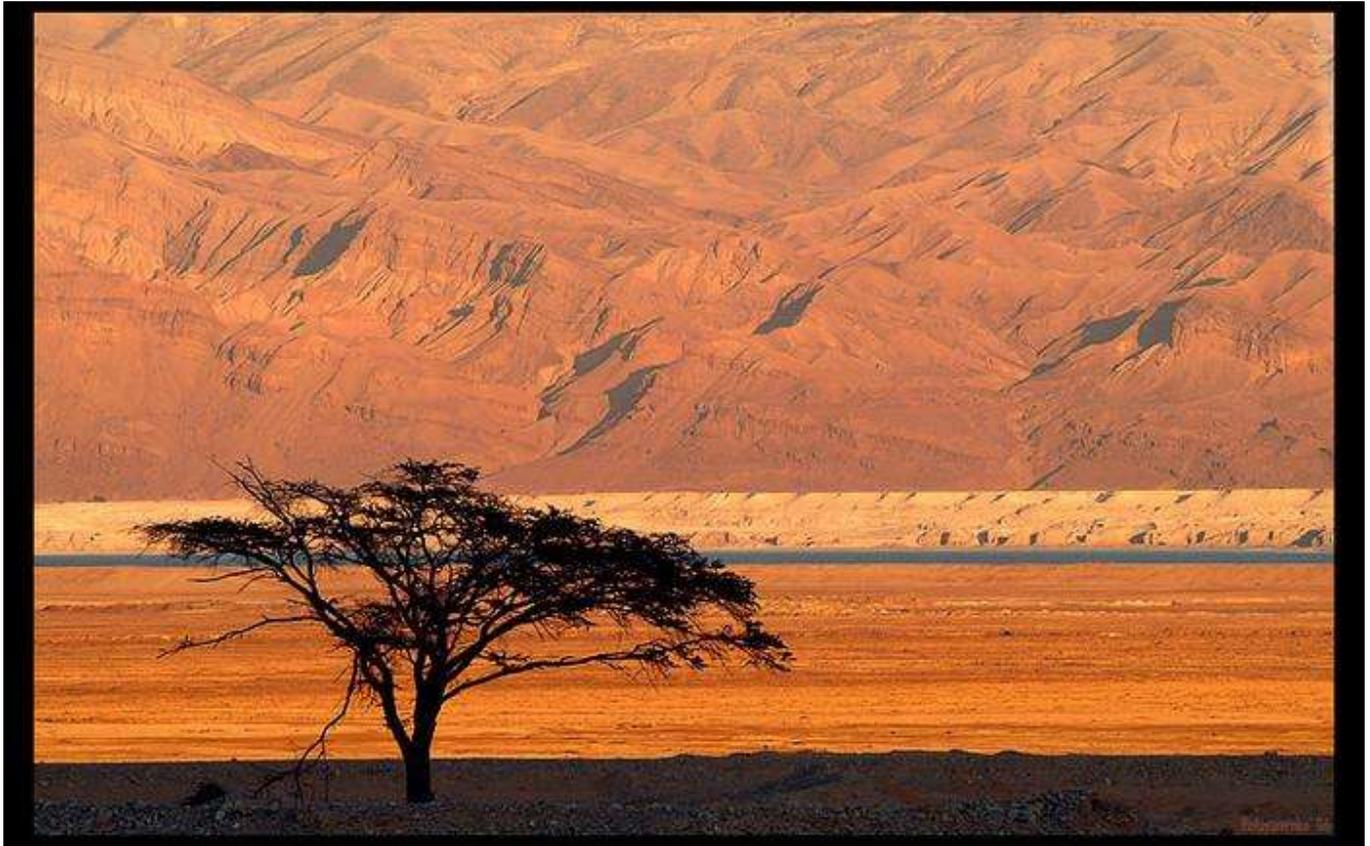


www.pso



Здесь когда-то было море. Если ещё его не видели, успевайте. Говорят, что скоро его не станет.

www.pso



Мёртвое море - самое живое море на земле



Галерея "разводов" при псориазе. Часть 2. Лекарственные препараты и БАДы



March 5th, 2012

Автор help

Представлен "чёрный список" продукции, позиционируемой производителями для "лечения" либо "излечения от" псориаза.

На самом деле, с точки зрения и по опыту [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#), эта продукция таким свойством НЕ обладает, т.е. является "разводом". Список пополняется постоянно, по мере появления в форуме отзывов о том или ином приборе, средстве или методе. Не утверждается, что они (или любой из них) бесполезен вообще, они собраны здесь по причине бесполезности их применения ПРИ ПСОРИАЗЕ. Для пояснений и новых кандидатов в "чёрный список" есть место - в [этой теме](#) форума.

Далее в этой, 2-й части списка, перечислены "разводные" лекарственные препараты и биологически активные добавки (БАД) с заявленным лечебным действием при псориазе.

Предыдущее сообщение - Часть 1. Приборы, аппараты и методы.

Лекарственные препараты с заявленным лечебным действием при псориазе

- Амарантовое масло (аптека, Россия)
- Био-Селениум (бесполезен при псориазе, но обещают "вылечить" запросто)
- Витурид (агрессивно продвигаемый препарат "от всех болезней")
- Вода "Стартайн" ("заряженная" активная вода)
- Арджирия
- Сок Нони (различных производителей)
- Ехогех (заявлен производителем как содержащий какие-то компоненты экстракта банана, в действительности представляет собой концентрированную эмульсию дегтя в органических растворителях. Производитель уличён в манипуляциях с результатами "до" и "после" лечения и незаявленных компонентах)
- Крем-эмульсия "Дар" (биоактивный комплекс неизвестного состава, предположительно липиды и минералы)
- Миралекс (заявлен как полностью растительный препарат, исследования показали, что содержит клобетазола пропионат)
- Мазь "Биопин"
- Полидерм
- Псоригон (удачная маркетинговая находка, от слова "гонево", на самом деле комбинация гормонов и ретиноида, деривата витамина А, может встречаться также под именем PS-98)
- Псорален (название украдено у препарата для ПУВА)

- Псориал
- Псориатен
- Псоризер - гомеопатический препарат
- Псориклин (содержит якобы активный комплекс Мертвого моря)
- Псорилом
- Лома-псориаз
- ЛомаЛюкс-псориаз
- Skin Care, Skin-Plaque, SkinZinc, Дерма-цинк (содержат цинк пиритионат, promotion этой группы препаратов "забанен" FDA как содержащий компонент, не оказывающий лечебного действия при псориазе)
- Скин-Кап (он же Blue Cap) во всех формах (содержат большое кол-во незаявленных гормональных компонентов, отличающихся составом в разных сериях препарата. Запрещен FDA)
- 999-псориаз (содержит сильный гормон, рекламируется как гомеопатический препарат)
- Сяо Иньпянь - китайские друзья говорят, что лечит псориаз
- Настойка Дун фан "Да ли бао" ("Восточное сокровище силы") от «Хуа Янг Груп» (состав: бабочка шелкопряда, панты оленя, морской конек, трава горянки крупноцветковой, семена повилки лекарственной, плоды лигустикума Уоллича, семена эвриалы устрашающей, корень моринды лекарственной, пуерария Томсона, аспонгопус, плоды жгунь-корня Моннье, корни дудника китайского, кора коричника китайского, корень астрагала перепончатого, геккон, лимбрикус, плоды кизила лекарственного, спирт этиловый медицинский 12%)
- Продукция компании Galan Cosmetics (Израиль). Наверное, хороша как косметика, но обещают существенное улучшение при псориазе, набор "от псора" состоит из пилинга (!) для поражённых участков, алоэ маски, прополисного бальзама и чаев. Сказка про состав обычная - травы и минералы ММ. Цена набора \$125, в эффективности есть сильные сомнения, ибо объяснения действия хоть и наукообразные, но "отфонарные"

Биологически активные добавки (БАД), "рекомендуемые" при псориазе

- БАД ортомолекулярной медицины (Кембриджское питание, Флора-дофилус, Лактоспора и т.д.)
- БАД "Vision" (Антиокс, детокс, хромвитал, ламин и т.д.)
- БАД "Целитель" (биоактивный комплекс неизвестного состава, предположительно - липиды и минералы)
- БАД "Тянь ши"
- БАД "Куперс"
- БАД компании "АС-КОМ (Союз)"
- БАД "Псорилен" от "Альтера Холдинг"
- БАД "Эйколен" от "Тринита"
- БАД "Эпсорин" - экстракт из пантов северного оленя
- БАД "Псориклин-антиоксидант-формула" от "Deadseamedica"
- БАД "Псорадин-чай" от "Маги-Фарма"
- БАД "Оксин" и др. от "Др. Нона" (набор БАД из Израиля от "всего", включая рак, эпилепсию и, конечно, псориаз)
- БАД "Милона 7" от "Эвалар"
- БАД "Нгуен нян шам, линг зи женьшень" от "ВинаФарм"
- БАД "Nature`s Sunshine Products"
- БАД фирмы "Артлайф"
- БАД "Protectiver" и др. от Neways
- БАД "Литовит-М" от НПФ "Новь"

- БАД "Токсфайтер" от "Арт-лайф"
- БАД "Цинк-спирулина" от "Биотика-С"
- БАД "МКЦ с чагой" от "БАД-Алтай-Донецк"
- БАД "Эластик-Плюс" (содержит якобы "активный комплекс" Мёртвого моря)
- БАД "Элементы жизни" компании Gloryon
- Трансфер-фактор (БАД "из коровьего молозива")
- Кора муравьиного дерева (БАД, Россия)
- Red Clover Plus - Красный клевер Плюс (БАД, США)
- Echinacea (capsules, USA-Canada) – экстракт эхинацеи в капсулах
- Препарат CarTCell - акулий хрящ
- Омега 3/Омега 6 в капсулах разных производителей (БАД)
- БАД "Чай растительный серии ГЕРБА №3 – Антистресс" от ООО "Герба"
- БАД "Чаванпраш" от "Dabur India Ltd."

Средства гигиены при псориазе. Шампунь. Часть 2



March 6th, 2012

Продолжаем публикацию материалов про средства гигиены при псориазе. Первую часть, о шампунях с дёгтем, можно прочитать здесь в предыдущих выпусках.

Напоминаю читателям, что всё, о чём мы здесь пишем, основано на опыте наших форумчан (**форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"** - <http://psoranet.org/index>).

Сегодня снова речь пойдёт о шампунях - детских, аптечных, с кетоконазолом (от перхоти), органических без SLS и прочих.

Я читала совет трихолога, что самое главное в шампуне - это качественная мягкая моющая основа, цель которой - бережно отмыть кожу и волосы от загрязнений. А всякие экстракты и добавки, даже если и есть в шампуне в минимальных количествах, не успеют подействовать за то короткое время, которое находятся на коже. Плохие признаки шампуня - густой, перламутровый, цветной, сильно пахнущий и дающий обильную пену. В шампунь добавляют загустители, красители и т.п. для придания ему товарного вида и для приятного использования, но это вредно для кожи.

На своём опыте я убедилась, что шампуни лучше выбирать без Sodium Laureth Sulfate (лаурет сульфат натрия), так как он вредит коже головы - вызывает сухость и зуд. В детских шампунях обычно используются более мягкие компоненты, но конечно, нужно внимательно читать состав, написанный мелкими буквами, а то мало ли чего на передней этикетке напишут.

Перепробовав несколько шампуней, я нашла для себя подходящий - детский шампунь для младенцев без

SLS, прозрачный и без запаха. К тому же разумное соотношение "цена - качество". Пользуюсь этим шампунем несколько месяцев.

Вот что говорят наши форумчане о составе шампуня:

Lelya:

В идеале шампунь **не** должен содержать содиум лаурет сульфат натрия и пропилен гликоль - 2 ингредиента, которые сушат кожу головы.

Yougin:

На иностранном форуме очень много говорят о лаурил/лаурит сульфатах (SLS, SLES), содержащихся почти во всех шампунях. Один человек из Лондона написал мне, что ему очень помогает не раздражать кожу и не провоцировать псориаз на голове и всем теле продукты "умывания" не содержащие эти самые сульфаты. Пользуюсь время от времени Фридерм Деготь, побежал в ванную посмотреть на состав и обнаружил, что там есть ТЕА-лаурил сульфаты, но похоже, что это самый щадящий компонент из этой группы. Пересмотрел все шампуни у себя в ванной - все они содержат эту ерунду. Прошерстил инет, они не очень хорошие для малышей и для людей с псориазом. В Америке и Британии полно магазинов предлагающих SLS free products.

help:

Хороший шампунь **imho** должен быть без цвета, запаха, не очень хорошо пениться. С недавних пор я перешёл на моющие средства для себя и головы, предназначенные для маленьких детей (J&J, Huggies). Они проверяются 150 раз перед запуском на отраву, гипоаллергенность и прочее. Простым сравнением состава с любым шампунем, обнаруживается, что там на 50% меньше всякой дряни напихано. Ну, и по-моему надписи на супершампуне, что он содержит птичье молоко, экстракт синей фиговины и 78 витаминов - враньё, ибо например, если прикинуть сколько всего в мире выпускается "с экстрактом алоэ" или женьшеня, то этот алоэ должен вырасти покрыть всю планету слоем в 300 метров, чтобы столько экстракта надодить.

Итак, шампуни, которые использовали наши форумчане.

Детские шампуни:

- 1) Детский шампунь NIPP Shampoo Baby Sanft (гипоаллергенный);



2) Детский шампунь Neutral-Baby (подходит при склонности к аллергии);



3) Шампуни Johnson's baby для новорожденных (без красителей и ароматизаторов);



4) Детский шампунь "Карпуз";

5) Детский шампунь «Тик-Так» (фабрика «Свобода», г.Москва);



6) Детский шампунь «Я и Мама» с ромашкой и пшеницей ((фабрика «Свобода», г.Москва).



Шампуни с кетоконазолом (применяются при перхоти):

1) Шампунь Низорал;



2) Шампунь Перхотал;



3) Шампунь Кетозорал;



www.psoranet.org

4) Шампунь Себозол;



Прочие шампуни:

1) Шампуни «Гармония чистых металлов»;

www.psoranet.org



2) Шампунь Фридерм-Цинк;



3) Шампунь Eucerin (для сухой кожи, склонной к раздражению);



4) Шампунь Sebamed;



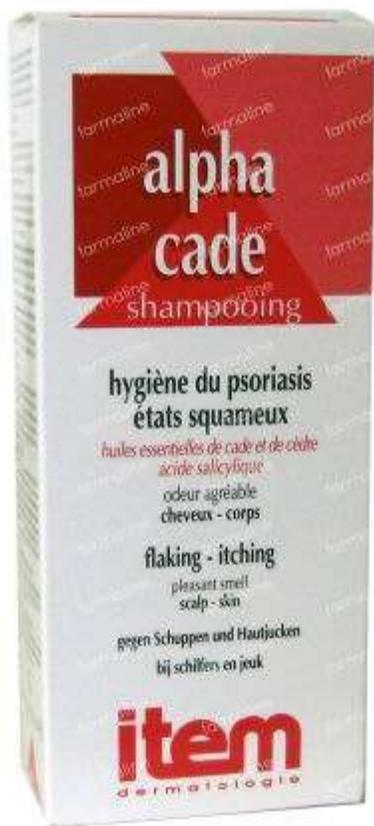
psoranet.org

5) Шампунь Сульсена (содержит сульфид селена);



www.pSORANET.org

6) Шампунь Alpha Cade от Item;



www.psoranet.org

7) Шампунь Himalaya Herbals от перхоти для сухих и поврежденных волос;



8) Шампунь «Аптечка Агафьи» дерматологический на основе мыльного корня с кедровыми микрогранулами (при сухой себорее и для укрепления волос);



9) Шампунь от перхоти Natura Siberica на основе дубового мха и арктической полыни;



www.pсорanet.org

10) Шампунь органический с римской крапивой (Израиль);



www.psoranet.org

11) Шампунь Plantur 39 Dr.Wolff (Германия);



12) Шампунь Urtekram с розой (Дания) (без Sodium Laureth Sulfate);

www.psoranet.org



13) Шампунь «Alpecin» Нуро-Sensitiv Shampoo;

www.psoranet.org



www.psoranet.org

14) Шампунь DUCRAY Kélual DS (Франция);



www.pj.org

www.pj.org

15) Шампунь Ducray Kertyol P.S.O.;



16) Шампунь Squaphane S (Сквафан С) (Биорга, Франция);



psoranet.org

17) Шампунь Node K (Биодерма);



18) Шампунь Subrina Recept Sensitive для чувствительной кожи головы;



19) Твердый шампунь Fresh line (Греция);



20) Шампунь Bonacure от Schwarzkopf;



21) Шампунь Phytosylic (Франция) - мягкая моющая основа на базе производных кокосового масла, с салициловой кислотой и эфирными маслами;

www.psoranet.org



22) Шампунь Kerium (La Roche-Posay, Франция);



23) Шампунь Faif cosmetics от перхоти с цинком и маслом чайного дерева;

www.psoranet.org

24) Шампунь Psorian (Франция);



25) Шампунь IONIL (Galderma);

www.p...



26) Шампунь японский "ZUDO" с водорослями;

27) Шампунь «Чистая линия» 80% отвар целебных трав Чёрная смородина;



28) Шампунь Mustela;

- 29) Шампунь Sesderma;
- 30) Шампунь Плазан (производит НПП "Жеспар-Биос" г.Уфа,);
- 31) Шампунь Dove увлажняющий.

Будьте осторожны: По отзывам форумчан, шампунь "CLEAR vita ABE" может вызвать аллергию и обострение.

Подробнее о применении шампуней вы можете прочитать на нашем форуме в темах:

"Шампуни и гели" - <http://psoranet.org/topic/2703/>

"Псориаз на голове" - <http://psoranet.org/topic/5168/>

Продолжение следует...

Подготовила Vesna.

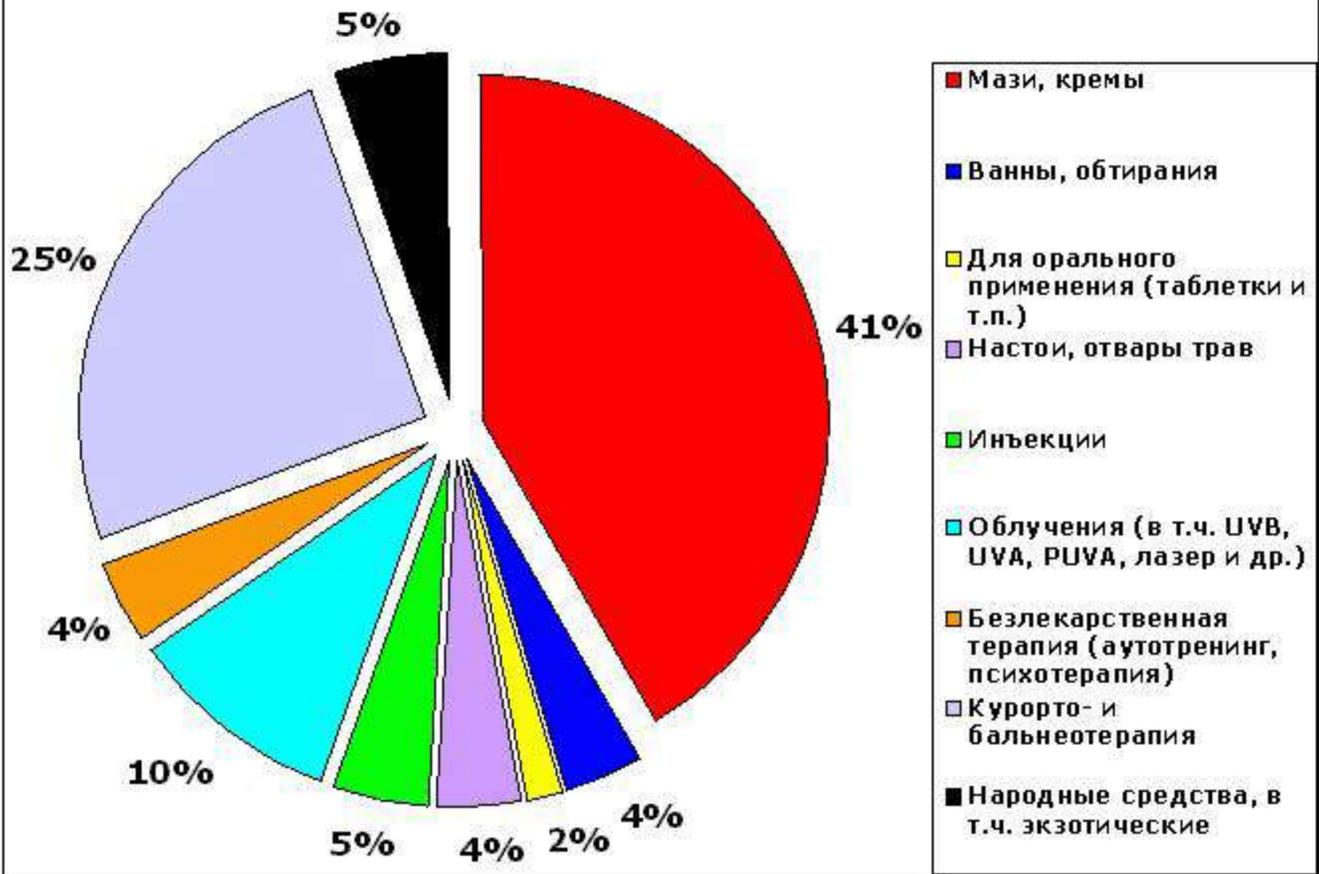
Результаты опроса: лечение, течение, происхождение псориаза



March 7th, 2012

Результаты опроса на [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#), какие средства и методы помогают участникам форума в устранении проявлений псориаза.

Какие лекарственные формы и методы, на Ваш взгляд, **НАИБОЛЕЕ** эффективны для лечения?

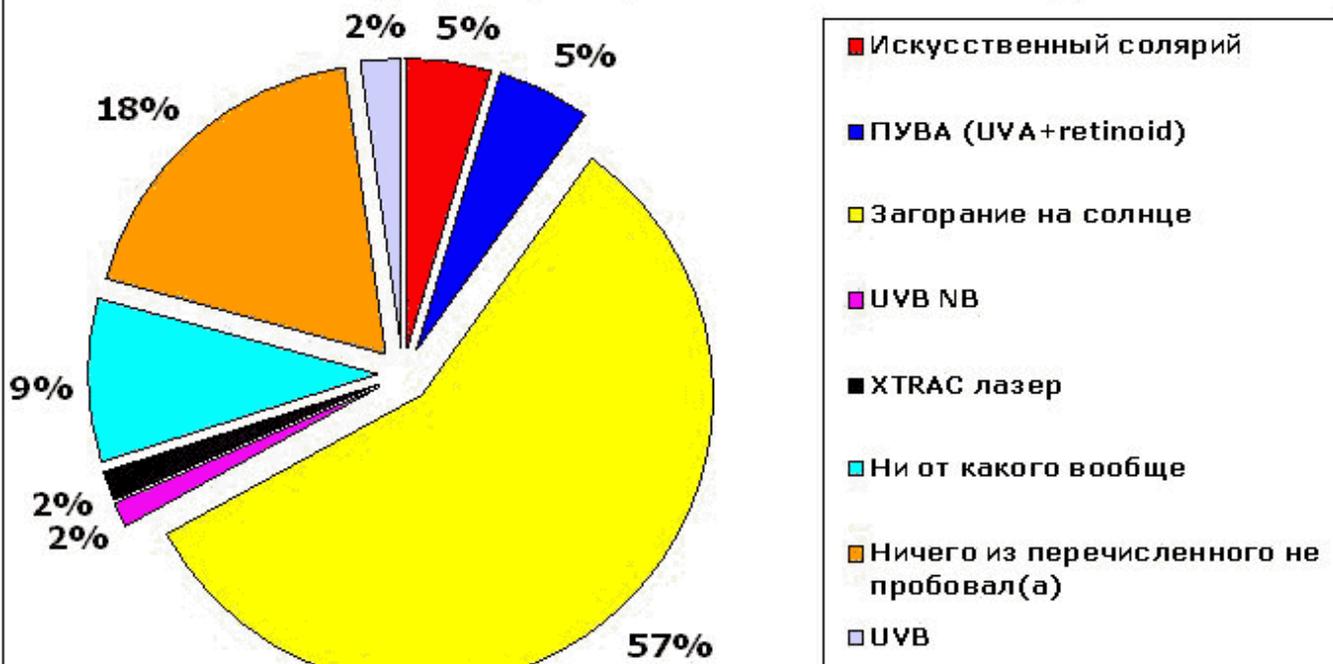


www.ps

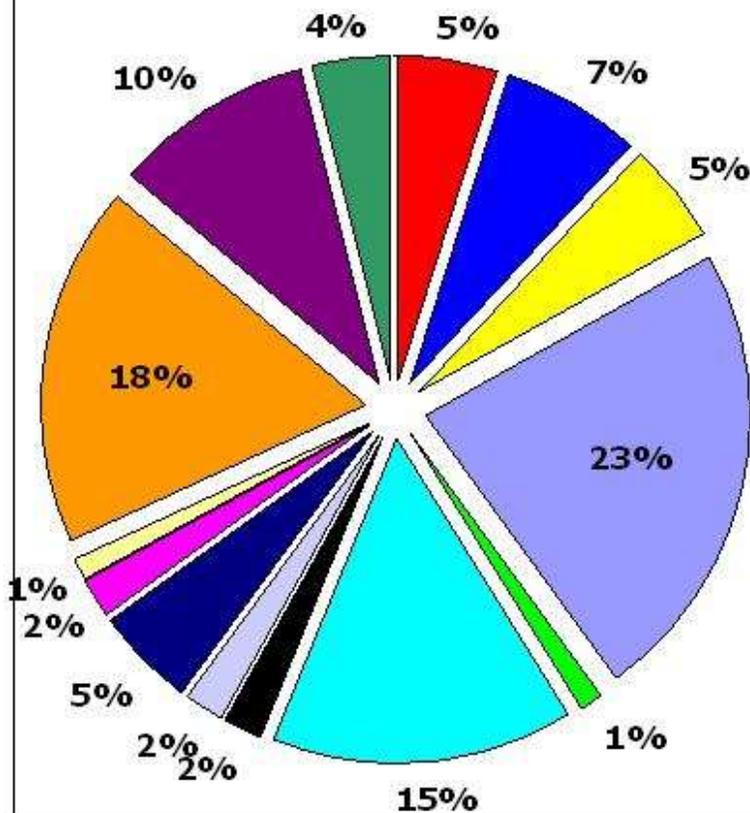
Какие ванны Вам **НАИБОЛЕЕ** заметно помогли при псориазе?



Откакого вида фототерапии у Вас был **НАИБОЛЬШИЙ** эффект?



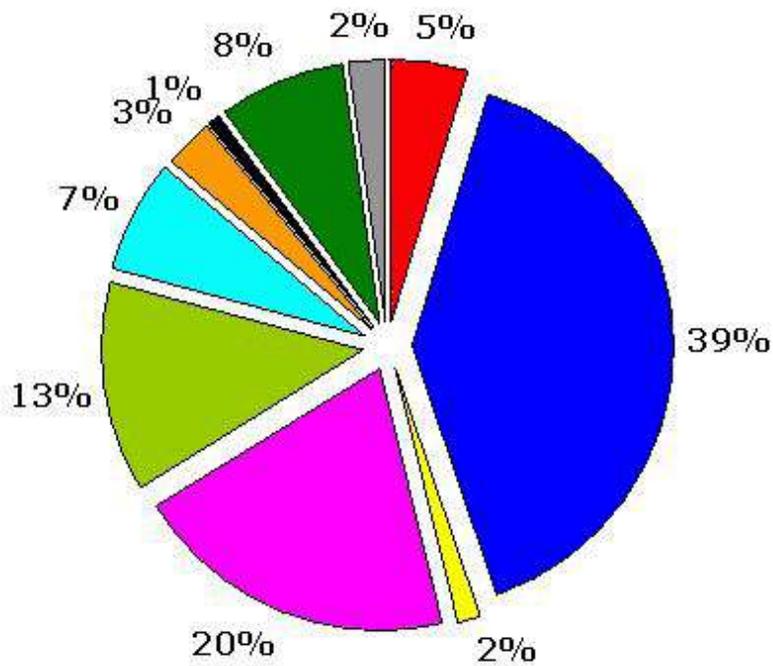
Какие мази по Вашему опыту, **НАИБОЛЕЕ** оптимальны для устранения симптомов псориаза?



- Индифферентные (салициловая, борная, цинковая и др.)
- Фитомазы без других добавок (фитомазы из растительного сырья)
- Мази с дёгтем
- Мази на основе солидола или содержащие солидол
- Мази с дитранолом, антралином
- Мази с Кальципотриолом (дайвонекс/бет, псоркутан и пр.)
- Мази и кремы "с Мёртвого моря..."
- Нафталановые мази
- Вазелин или масло без добавок
- Мази с добавками ретиноидов (синт. аналогов вит.А)
- Местные иммуносупрессоры
- Гормональные
- Никакие не помогают
- Не применяю наружные препараты

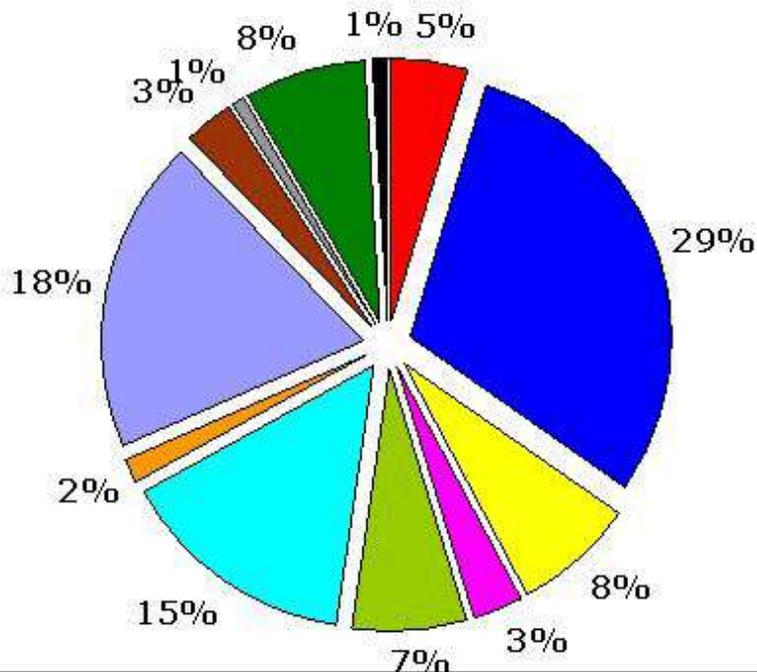
www.ps...

Где впервые проявился псориаз?



- Лицо
- Волосистая часть головы
- Слизистые или рядом расположенные ткани
- Локти, колени
- Конечности (бедро, голени, плечи etc.)
- Верхняя часть туловища (грудь, спина, бока)
- Ладони, ступни
- Ногти
- Сыпь по всему телу
- Не помню

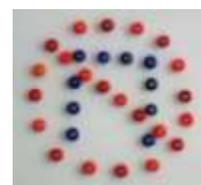
Ход течения псориаза



- В том же виде и объёме как и появился
- Медленно прогрессирует, несмотря на лечение
- Медленно прогрессирует, ничем не лечусь
- Быстро прогрессирует без лечения
- Быстро прогрессирует, никакое лечение не помогает
- Произвольно меняет места и размеры поражения
- Медленно регрессирует и без лечения
- Медленно регрессирует как результат лечения
- Быстро регрессирует как результат лечения
- Быстро регрессирует сам по себе
- Длительная ремиссия с дежурными пятнами
- Я вылечился(лась) полностью, у меня нет проявлений псориаза



[С Днем 8 Марта, с праздником весны!](#)



March 8th, 2012

С Праздником весны - вашим праздником, дорогие, любимые наши девушки!

Без вас жизнь не имеет смысла, она пуста - как bestолково пуст форум, наполненный одними мужиками.

Вы разные: яркие как цветы, нежные как облака, стройные как березки, ароматные как черемуха, но одинаково сильно мы любим вас.

Всего вам самого прекрасного, вечной молодости души, кайфа от любви, радости, света, тепла!
(и от форума - тоже).



(между прочим, шафран)

А сейчас - изумительные слова о весне А. Фета:

*Это утро, радость эта,
Эта мощь и дня и света,
Этот синий свод,
Этот крик и вереницы,
Эти стаи, эти птицы,
Этот говор вод,*

*Эти ивы и березы,
Эти капли - эти слезы,
Этот пух - не лист,
Эти горы, эти доли,
Эти мошки, эти пчелы,
Этот зык и свист,*

*Эти зори без затмения,
Этот вздох ночной селенья,*

*Эта ночь без сна,
Эта мгла и жар постели,
Эта дробь и эти трели,
Это всё - весна.*

[Семь ляпниц на неделе](#)



March 9th, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))



Gulya

Спросил как-то один чел в спортзале: "ты что, через дуршлаг загораешь?" - Да, говорю, так прикольное...

Ingeborga

help, у вас погода жаркая, вот и лысых много.

Rioter

нудить можна скока влезет, нудисты люди открытые

Илона

Может, псориаз - это плесень какая, цепляется и живёт на суставах..

Myshka)

У меня наверное нервная система очень нервная.

serega

Вообще про кофе в мужской зад - это отдельный разговор (женщинам, конечно, здесь попроще)

Kulau-leprous

Кроме перекиси, можно микробов ещё и хлоркой засыпать. Да неуж их так много на голове развелось, что шапка не налазит?

Субботнее, гурманское... об огурцах



March 10th, 2012

По субботам у нас здесь собираются гурманы. На мой взгляд, праздник 8 Марта всё ещё продолжается, и мы решили предоставить слово мужчинам. Итак, готовят мужчины. Честно говоря, когда я стала готовить этот материал и стала просматривать форумские ссылки и заметки мужчин о еде, то я ожидала найти кучу рецептов мяса. Но к моему удивлению, тайной страстью наших мужчин оказались .. ОГУРЦЫ! Или, если уж быть совсем точным, то способы обработки (засолки, маринада) огурцов. Просвещённый читатель понимающе ухмыльнется, а для наивных разгадка будет ниже.

Итак, пост об огурцах:

Уго:

" Специально оговариваю, что огурцы бывают:

- малосольные
- соленые
- маринованные
- квашеные

Я обсуждаю исключительно *соленые* огурцы.

При любом способе засолки огурцов есть два обязательных "НЕ":

1. Не использовать сельдерей, сахар, уксус (любую, впрочем, кислоту).
2. Не засаливать дряблые огурцы.

Чтобы огурцы не были дряблыми, их надо либо засаливать не позднее чем в течение 3 часов от сбора, либо, обрезав жпопку так, как сказала Ина, положить на ночь в воду.

П.С. петрушка приравнивается к сельдерее.

Кстати, чем больше сахара - тем больше плесени. Добавлять сахар во все засолки - чисто женский способ. Нам надо заманить в этот топик Kulau-leprou's'a, чтобы он нам разработал рецептуру засолки огурцов с точки зрения современной микробиологии. Цель - предложить технологию засолки огурцов при соблюдении следующих условий:

1. Кроме соли и перца, никаких других консервантов не используется.
2. Количество соли не должно ухудшать вкус огурцов.
3. При засолке используются в большом количестве листья и корневища хрена, листья смородины, вишни, стебли и зонтики укропа, чеснок.
4. Огурцы должны бескомпромиссно хрустеть.
5. Сохранность 6 месяцев при комнатной температуре.
6. Тепловая обработка и герметизация допустимы, но лучше бы без них.

Применяемые мною технологии засолки огурцов удовлетворяют названным условиям частично - сохранность обеспечивается для 80% продукции. Из оставшихся 10% скисают на 3-й день, еще 10% скисают через 2-3 месяца. Такой результат я не могу считать удовлетворительным.

Идеалом для меня является опыт моего отца, который солил огурцы так: он брал под мышку слегка сполоснутую трехлитровую банку, и грызя морковку, заходил в теплицу. Там небрежно дергал 10-12-сантиметровые огурцы всех сортов, какие были, а было у него до десятка сортов. Забив банку на 2/3 он "мыл" огурцы - наливал воды и тряс банку секунд 20. Потом обходил кусты смородины, вишни, грядку с укропом и совал в банку ботву по настроению. Кидал в банку обычную артемовскую соль, "по 6 коп." в количестве "жменя". Потом наливал воды из скважины, обыкновеннейшая дачная скважина 12 метров на болоте, закрывал пластмассовой крышкой и ставил на полку. В шкафчик. Всё... Эти огурцы, ароматные и зеленые (не бурые, они же были без тепловой обработки) стояли до марта.

Я многократно пытался повторить, буквально ходя за ним по пятам. БЕСПОЛЕЗНО. Иначе как, пардон, "биополем" я эти многолетние факты объяснить не могу. "

Отвечает **Kulau-leprou**:

"С точки зрения "современной микробиологии на засолку огурцов", то тут перед засолкой человек вначале

определяется. Покурит, соберется с духом, вымоет руки или оботрёт об штаны, и выбирает стратегию засолки. А их всего-то две - для кого мы солим:

- а) для нас;
- б) для «них».

Если солим «для нас», то тогда уже, кроме молочнокислых бактерий, больше нет в банке никакой "современной микробиологии". Читаешь вас в топике -н у все "для нас", аж слюнки текут: кто чесночку с его аллицинами, или порошочку горчичного с его аллиловым маслом подкинет, кто и водочки подольет, а кто даже и баночку вымоет.

А вот если солим «для них», вот и развели в банке "современную микробиологию" из гнилостных, да масляно-кислых микробов, да клеток плесневых грибов и дрожжей, ну тогда уже продукт приобретает такие яркие вкусовые и пищевые качества, что вам эту банку придется отдать им всю. Порой кажется, что вокруг меня живут одни «гады-засольщики», которые так всё и делают .

А сам я, к сожалению, в делах кулинарных далеко не востёр, настолько не востёр, что даже метлой изгоняем в момент священнодействия с огурчиками, дабы не испортить их биополя.

Здоровья и света при выборе стратегии в темном деле засолки огурцов."

anmed предлагает Сухой посол:

" Свежесорванные огурцы, среднего размера, заливаю ледяной водой на 3-4 часа, затем тщательно промываю, обрезаю плодоножки - и в небольшой тазик, обсыпаю солью по вкусу, режу чеснок мелкими кружочками, беру полиэтиленовый пакет, кладу в него огурцы, перекладываю стеблями укропа, листьями смородины и чесноком. Пакет завязываю, встряхиваю несильно - и в холодильник. В холодильнике раза три перевернуть пакет, чтобы соль равномерно распределилась.

Через сутки наливайте стопочку определённой и охлаждённой жидкости и закусывайте хрустящими, малосольными огурчиками.

// Комментарий: "А ларчик просто открывался" - вот она истина, вот корень интереса наших мужчин к огурчикам" :)//



Готовит ли Фрол огурчики? Науке это неизвестно, однако, как всегда, Фрол теоретически подкован и готов поделиться своим любимым рецептом, предоставив ссылку на такой рецепт:

" Чтобы выразенно хрустели - тархун (эстрагон) в специи добавить.

1 способ: трофи-огурцы

Выбираешь самые маленькие, моешь, натираешь солью и чесноком, складываешь в стеклянную трехлитровую банку, заливаешь хорошо соленой холодной водой с пряностями, засыпаешь свежим укропом и порезанным хреном, закрываешь крышкой, ставишь в багажник Wrangler'a и едешь кататься по пересеченной местности с болотами. Через три-четыре часа от этих огурцов за уши никого не оттянешь."

Веселого всем праздника! Но перед тем как сесть за стол, где заманчиво блестят своими попками нежные зелененькие пупырчатые огурчики, вспомните старую известную истину:

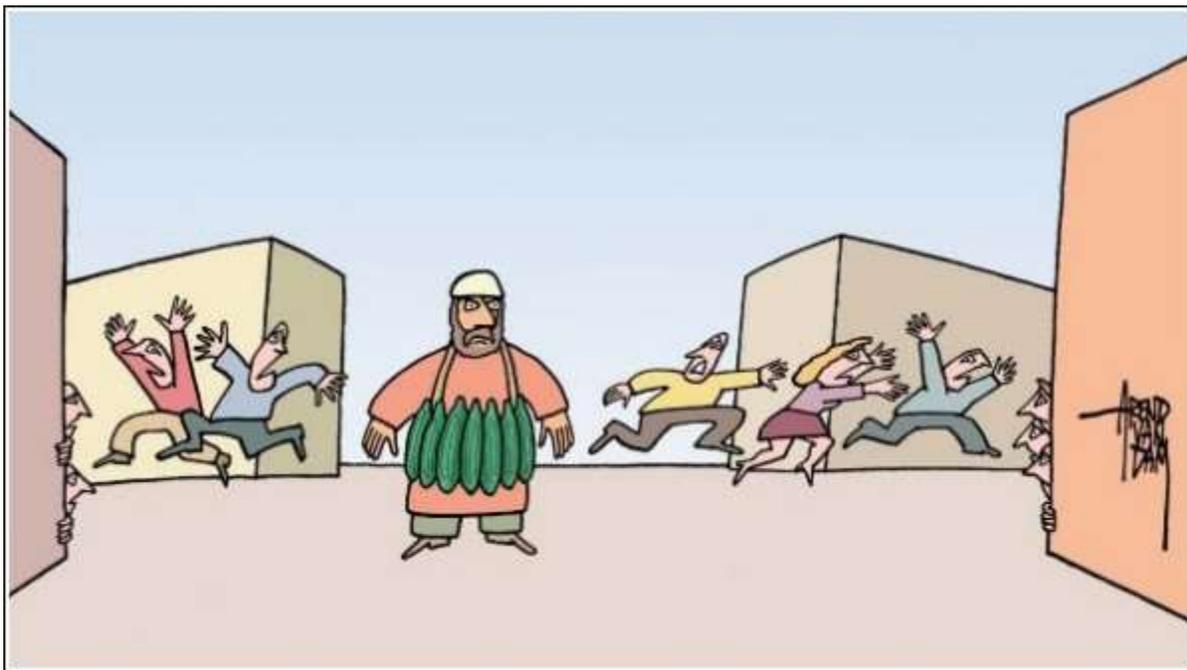
"Каждый съеденный огурец приближает вас к смерти. С огурцами связаны все главные телесные недуги и вообще все людские несчастья. Практически все люди, страдающие хроническими заболеваниями, ели огурцы. Эффект явно кумулятивен.

- 99,9 % всех людей, умерших от рака, при жизни ели огурцы.
- 99,7 % всех лиц, ставших жертвами автомобильных и авиационных катастроф, употребляли огурцы в пищу в течение двух недель, предшествовавших фатальному несчастному случаю.
- 93,1 % всех малолетних преступников происходят из семей, где огурцы потребляли постоянно." (с)

Хочу заметить, что огурцовая опасность нашла отражение не только в исследованиях британских ученых.

Свою лепту в пропаганду опасности поедания огурцов внесли и видные художники современности:

Голландский художник Аренд ван Дам (Arend van Dam):



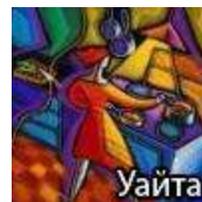
Филиппинский художник Мэнни Энлле Франциско (Manny Aenlle Francisco):

www.psof.ru



Будьте здоровы!!

Воскресный офф



March 11th, 2012

В наших домах еще живут 8 мартовские цветы и утром мы улыбаемся, глядя на них. Любопытно, что 8 Марта мы отметили дружно в разных странах, даже в тех, где о 8 Марте и не слышали. Весь год мы будем жить в соответствии с правилами страны, у кого-то будет Праздник весны и труда, у кого-то будет День международной солидарности трудящихся.. У меня будет скоро день рождения королевы Виктории - праздник, который по странному стечению обстоятельств не отмечают на родине английской королевы.. И тем приятнее знать и ощущать, что несмотря на все наши различия, мы по-прежнему празднуем два наших общих праздника - 8 Марта и Новый Год.

В благодарность за вашу любовь, дорогие мальчики четвертого класса "Б" форума, мы устраиваем праздничную выставку / концерт. Аплодируйте и восхищайтесь!

Стихи дочке от мамы Аргусеньки:

МАРЬЮШКЕ КОЛЫБЕЛЬНАЯ

Наши ушки-слышунюшки
Давно сладко-сладко спят.
Любопытный носюнушка
И сопунюшки сопят.

Тихо, тихо на мысочках
Ходит бродит добрый сон,
Закрывай-ка глазки дочка
На ладошку сядет он.
Баю-баю, баю-бай
Сну ладошку подставляй.

Милый лобик-разумушка
Потихонечку заснул.
К зубкам-куся-кусюнушкам
Сладкий пальчик прикорнул.

Тихо, тихо на мысочках
Ходит бродит добрый сон,
Вздых волшебный сделай дочка
И обнимет тебя он.
Баю-баю, баю-бай
Нежно-нежно засыпай.

КОЛЫБЕЛЬНАЯ ОБЕРЕЖНАЯ, Марьюшке:

Ах, ты, Месяц ясный,
Братец названный,
Сказочно прекрасный
И мечтательный
Ах, одари, да, одари
Марью красотой своей.
Ах, озари, да, озари
Путь мечтою ей.

Ах, ты, Матушка Земля,
Сила животворная,
Соками полна
Сильными и добрыми
Ах, одари, да, одари,
Дочку силою твоей.
Ах, подари, да, подари

Здоровья много ей.

Ах, ты, Реченька-Река,
Голуба водица,
Мудростью полна
Добротой искрится.
Ах, одари, да, одари
Дочку мудростью своей.
Ах, подари, да, подари
Ясный добрый ум ей.

Ах, ты, Ясно Солнышко,
Батюшка светлый,
Согреваешь ты всегда
Всё на белом свете
Ах, озари, да, озари,
Самый тяжкий путь во тьме.
Ах, подари, да, подари,
Негасимый луч в её душе.

СТИХИ-ПАРОДИЯ от EleVu:

Как хочу я умной стать,
Чтобы быть потом богатой,
Независимой и смелой.
Чтобы жить совсем иначе
Или чуточку ни так!
Без домашнего служенья,
Стирки, глажки и уборки,
Полных сумок, магазинов,
Мастерских, химчисток, рынков,
Огородов типа дач!
Без вопросов "Где мой галстук?"
Или "Кто все разбросал?".
Без ремонтов и поломок
И вообще без неудач!
Ну, а я бы чтоб блистала
Умным словом иль советом
Сразу в нужную минуту,
А не после, через час!
Чтобы мне ума хватало
Разбираться в нужном деле
Четко, трезво и спокойно
Без истерик и нытья.
Может я бы научилась
Наконец-то выбирать,

Не хотеть и не бояться,
Трудный миг пережидать,
Не бежать, не поддаваться,
Ложь от правды отличать.
Как хочу я умной стать!

ИРОНИЧНЫЕ СТИХИ от Терезы:

Я отравлена любовью, сладким ядом страсти!
Как избавиться от этой чёртовой напАсти?
Не могу ни спать, ни есть, даже стул нарушен!
Без тебя мне свет не мил и никто не нужен.

Но не видишь ты в упор моего маневра,
Ведь нету сисек у меня пятого размера.
Нету попы сундуком, а ноги – коромыслом.
И надеяться на что-то - никакого смысла.

Нет, я руки не сложу, унывать не буду,
Неземную красоту сама себе добуду!
Закачаю силикон, губы оттопырю,
Наблондиню причесон, потягаю гири!

И увидев результат, ты навек сразишься,
Но почему-то ты теперь мне уже не снишься...

И конечно, наши УМЕЛЫЕ ЖЕНСКИЕ РУЧКИ

Куколки от Ингеборги:

www.psoranet.org



et.org

www



et.org



Увеличить (69.6 кбайт)

Стул, техника декупаж:



Великолепное вязанье Веснушки:



WWW

org



Вышивка от vist:

www.p...



Наша Леди и рисует, и готовит, и вышивает:



Я думаю, у нас ещё много скрытых талантов, приходите, делитесь!

Будьте здоровы!!

Полидерм и Полидерм форте - обман и "развод" на деньги

A blue square logo with the white letters "VM" inside.

March 12th, 2012

Автор **VM**

Время от времени в рекламных газетёнках проскальзывает информация относительно препаратов для лечения псориаза, причем чаще всего это "новейшие, безвредные и эффективнейшие препараты со 100% результатом". Среди прочих несколько лет назад я наткнулся на гомеопатический препарат Полидерм. Реклама всегда однотипна: в рекламном блоке идут три "препарата" - первый от импотенции, второй от алкоголизма, а третий от псориаза.

Под броским заголовком "Псориаз и экзему можно вылечить!" помещается, как водится, "вопрос от читателя": *"Много лет страдаю псориазом. Чем может мне помочь современная медицина?"*.

Ободряющий ответ гласит: *"Оптимальный на сегодня подход к лечению псориаза, экземы и профилактики их рецидивов - приём новейшего безвредного лекарства "Полидерм", которое вызывает рассасывание высыпаний и бляшек, устраняет кожный зуд, снимает воспаление (боль, отеки) суставов и способствует восстановлению их подвижности. Курс лечения - 4-6 упаковок"*.

По стилю - типичнейший развод, однако я купился на эту лажу. К покупке меня побудили два обстоятельства. Первое - в тот период у меня было сильнейшее обострение, второе - я как раз тогда

начинал своё знакомство с гомеопатией, и вера в неё не была ещё подорвана. Чудо-лекарство было запаковано в маленькие пластиковые баночки с красными этикетками.

Название: *Полидерм* (гомеопатические гранулы)

Форма выпуска: в пластиковых упаковках (на месяц приёма)

Курс лечения: 4-6 месяцев

Производитель: ООО "Фармас", Челябинск

Показания: псориаз, экзема.

Содержит: паслен сладко-горький (*Dulcamara solanum*) в р-а-з-в-е-д-е-н-и-и [хороший термин для "развода", кстати] С12, плаун булавовидный (*Lycopodium clavatum*) в разведении С6, токсикодендрон дуболистный (*Rhus toxicodendron*) в разведении С12, чилибуха рвотная (*Nux vomica*) в разведении С6.

Цена одной упаковки Полидерма на месяц - свыше 300 р., столько эта лажа стоила два года назад. Сейчас, в июле 2004, она стоит уже 425 р. - гомеопатию погубит жадность... [В 2010 цена возросла уже до более чем 2000 р., т.е. в 7 раз. - FROL]

Стоит ли говорить, что пропив свой положенный курс, я не заметил улучшения? Ни малейшего. Псору было совершенно наплевать на Полидерм. Повторять или продлевать курс я не стал, так как уже было совершенно ясно, что это все чушь собачья и выброшенные деньги. Также можно сделать вывод, что адрес фирмы в Челябинске - фиктивный, что весьма характерно.

Нашёл интересное мнение квалифицированного врача-гомеопата Е.Ю. Филина: "Я не знаю такого препарата. Если там написано, что он - гомеопатическое лекарство, то возможно, это один из множества появляющихся сейчас, как грибы после дождя, псевдогомеопатических "комплексов", чисто коммерческих по своей сути и не имеющих к гомеопатии прямого отношения. Кроме того, по указанному на этикетке лекарства адресу такой фирмы не оказалось - вас это ни на какие размышления не наталкивает?... Препарат этот не является гомеопатическим ни сам по себе, поскольку в настоящей гомеопатии не используются комплексные средства, ни по отношению к пациентам, поскольку гомеопатическим лекарство становится не тогда, когда его изготовили по определённой методике, а тогда, когда оно назначено врачом больному индивидуально, согласно принципу подобия, что может сделать только врач-гомеопат...".

[И действительно - вся расплодившаяся "гомеопатическая" продукция фабричного - т.е. поточного, конвейерного производства - прямого отношения к гомеопатии не имеет. Да и лечебный эффект от "истинных" гомеопатических препаратов обусловлен скорее всего эффектом плацебо. - см. [здесь](#)]

Самое любопытное - я хотел найти официальную информацию о производителе, чтобы вставить её в начало статьи, но... ничего не нашёл. Даже адрес производителя раскопал с большим трудом. [К 2011 году адрес появился на сайте "Фармаса", обратите внимание, в каком виде: г. Челябинск, а/я (номер такой-то). - FROL] А все отзывы горемык в Интернете, которые, как и я, испробовали это средство, являются исключительно отрицательными. Ни одного, кому бы хоть чуть-чуть помогло. Вот уж действительно - 100%-й результат! В отличие от бравурных, написанные под копирку отзывов на их позже появившемся сайте - типа "пропил 9 упаковок, все болячки исчезли".

Я специально так расписал рекламные методы, которые применяют продавцы в Петербурге, чтобы никто из питерцев не клюнул на эту удочку. Ситуация по другим городам, думаю, полностью аналогична.

Моё мнение о "препарате" Полидерм: полное дерьмо! Буду рад, если мой опыт приёма "Полидерма" окажется кому-то полезным и сможет предостеречь от напрасных надежд и выброшенных на ветер денег.

И есть ещё клон Полидерма - гомеопатические капельки.

*Название: **Полидерм форте** (капли для приёма внутрь)*

Производитель - тот же, показания - те же: "высокоэффективный комплексный препарат от кожных болезней... etc", состав - тот же, продолжительность курса - та же.

И конечно, неангажированные отзывы о "препарате", как можно понять - абсолютно аналогичные (см. ниже) - т.е. имеем те же яйца, вид сбоку.

Мнения участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о Полидерм и Полидерм форте:

Polizei

Гомеопатические горошки "Полидерм" под броским заголовком "Псориаз и экзему можно вылечить!" рекламируются у нас в Питере в газетенке Центр-плюс... И нужно ли говорить, что ни хрена не помогает?

Stator

Я уже молчу о таких "препаратах", как псорилом и полидерм (тоже купился на рекламу) - эффект просто NULL. В эффективность препарата можно поверить, только если он начинает помогать в течении 2-3 недель приема у большинства больных. Те препараты, где прописан курс приема несколько упаковок (бутылок и т.д.), т.е. 4-6 месяцев - это 100 % развод на деньги...

Panterka

Я пользовалась. Выпила его 5 упаковок. Отдала приличные деньги за это лекарство. Но вот толк, может, только чуть-чуть.

kolyakorolev

В газете вычитал про какое-то лекарство Полидерм форте компании "Фармас", типа за 4-6 месяцев "вылечивает" от псориаза. Стоимость упаковки около 2000 руб. А их нужно штук шесть. Короче, думаю, развод полный.

tamplier

Полидерм принимаю уже полтора месяца (вторая упаковка), сдвигов никаких.

Отзывы и мнения из сети:

"Этот примитивный состав более 2000 рублей - очередной обман ради наживы...";

"И ведь находятся люди, которые покупают эту гадость, веря статейкам из КП или АиФ..." и т.п.

См. также:

Раздел форума о "разводах" - <http://psoranet.org/forum/35/>.

Ремиссия И.Волкова



March 13th, 2012

Весной 2010 года началось серьезное обострение, на теле практически не было живого участка. Лечился так:

- Выбросил полностью все гормоналки.
 - Сел на диету (даже сбросил лишний вес) - почти Пегановскую, в начальных случаях вообще старался не есть. Отказался от картошки, красного мяса, жареного, пасленовых овощей, почти всех круп (за исключением бурого риса, дикого риса, рисовой лапши, гречневой лапши, макарон со шпинатом и др. (см. Пегано).
 - Больше пил воды (не газированной), ромашку, чай Пуэр.
 - Отказался от алкоголя.... (изредка белое вино или немного медовухи).
 - Ограничил себя в курении, с двух пачек до максимум 5 сигарет в день.
 - Мылся и умывался дегтярным мылом (и сейчас умываюсь - привычка, оно мне даже начало нравится).
 - Принимал ванны с морской солью.
 - Носил одежду только из хлопка и немного полиэстера.
 - Купил карталин, опробывал один раз, но он мне уже не понадобился, так как через 2,5 недели почти все бляхи сошли, остались только дежурные на ногах и немного на лице и на руках, но и это прошло в течение месяца.
- Чувствовал себя очень хорошо, и самое главное - легко. Результат: Ремиссия почти на 1,5 года.

[Гомеопатия при псориазе неэффективна](#)



March 14th, 2012

Заметное место в рекламе противопсориазных средств занимают гомеопатические препараты. Неоднократно приходится видеть такие утверждения, как "гомеопатия - наиболее подходящий метод лечения (излечения) псориаза" или "высокоэффективные средства от псориаза при любых стадиях и формах" и т.п. Как в действительности обстоит дело, рассмотрим далее, в том числе на основе опыта участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#).

Теория

Гомеопатические средства, в отличие от аллопатических, используются в малых дозах и готовятся по особой

(жидко- и твердофазной) технологии, предложенной основоположником гомеопатии немецким врачом и химиком Самуилом Ганеманом. Сырьём для гомеопатических препаратов служат вещества растительного, животного, минерального происхождения и аллопатические лекарства. Процесс приготовления гомеопатических лекарств, состоящий из разведения со встряхиванием или растиранием, называют потенцированием или динамизацией. Для получения первой десятичной или сотенной потенции к 1 части исходного сырья добавляют 9 или 99 частей наполнителя и встряхивают (или растирают)...

С. Ганеман считал симптомы болезни не проявлением болезнетворного фактора, а защитной ответной реакцией организма на неблагоприятное воздействие, и предложил подбор препаратов основывать на сопоставлении комплекса симптомов болезни и признаков отравления большими дозами этого препарата. Основное действие гомеопатических лекарств направлено на стимуляцию защитно-приспособительных функций, восстановление адаптационных механизмов путем наименьшего раздражения определенных рецепторов, реагирующих на это воздействие...

Комментарии

1. Пифагор как-то заметил: "Чтобы спастись от бедствия, люди с готовностью отдаются суевериям". Поклонники гомеопатии убеждены, что она является ветвью научного врачевания, и в последнее время они смогли убедить в этом немало врачей. В то время как на заре появления гомеопатии в России многие настоящие учёные считали гомеопатию откровенным колдовством (например, Н. Пирогов). Гомеопатия – область абсурда и средневековой алхимии. Еще Парацельс в 16-м веке применял сильнодействующие металлы и злаки вперемешку с откровенно магическими методами "лечения". Например, рекомендовал лечить чахотку хлебом, размоченном в вине, на фоне запаха суточной мочи, подвешенной в дыму до полного её испарения. В современной гомеопатии до сих пор живет дух Парацельса, но невежество никому не может служить оправданием. Лечебный эффект от гомеопатических препаратов обусловлен скорее всего эффектом плацебо, когда при определенном внушении о "эффективном" лекарстве человек излечивается от пустой таблетки с мелом или сахаром.

2. Бен Голдакр погрузился в мир подтасованной статистики, недостоверных исследований и выдачи желаемого за действительное [*The Guardian*, 16.XI.2007]: Исследование [слепым методом] эффективности гомеопатических средств проводили неоднократно. Общий результат таков: люди, получающие плацебо, показывают примерно такие же реакции, как и те, кто получает настоящие, шикарные, дорогие, аутентичные, волшебные гомеопатические лекарства. Вообще с альтернативной медициной дело обстоит по-другому. Указав на слабое место в доказательствах, не рассчитывайте на спокойное обсуждение, не надейтесь, что оппоненты будут читать вашу работу или ссылаться на неё. Взамен они пылают праведным гневом. Отказываются отвечать на звонки и письма. Делают пассы руками, бормоча умные слова типа «квантум», «нано»... Заявляют, что вы продались фармацевтическим монстрам. Угрожают засудить. Рыдают, обзывают нехорошими словами...

3. При десятичных разведениях со встряхиванием якобы происходит "динамизация" или "потенцирование" лекарств с появлением в них "скрытых сил", в связи с чем следует применять именно сверхмалые дозы, где нет и одной целой молекулы вещества, а лечит его "память" [?]. Большинство гомеопатов утверждают, что у воды есть "память". Однако как эта "память" работает, никто внятно объяснить не может. Джеймс Рэнди, американский фокусник и разоблачитель чудес, много лет назад объявил, что выплатит \$1,000,000 тому, кто сможет надёжно и точно отличить гомеопатический раствор от обычной воды. Приз остаётся невостребованным.

Отзывы участников форума о гомеопатии и гомеопатических средствах при псориазе

nat

У меня после первого курса гомеопатии бляшек появилось больше чем в два раза..

ddSat

Помнится, в детстве я своей тётке-гомеопатке заплатил нехилые бабки за сладкие капли под названием "Псоринохель" - лично для моего псориаза они оказались неэффективными.

McSure

За три месяца приёма горошин у меня так обострились и псориаз и артрит, что я еле дождался, когда баночки опустеют и выкинул рецепты, чтобы жена не купила новую партию "лекарств"...

Лично я со своим почти 20-летним псорартритом настроен очень резко против гомеопатии. Ну скажите мне, тупому, как это гомеопат без химических анализов, томо- и кардиограммы, без элементарного обследования, на глазок, мог мне выписать тот самый "удачный" набор компонентов??!! - всё равно что в Спортлото выиграть 6 из 45! Это мне напоминает анекдот про военврача и разломленную пополам таблетку: "на, бери - одна половина от головы, вторая от геморроя"...

Fabi

Лечились и мы у гомеопата - было дело... 6 месяцев, на большее не хватило терпения. Никакого результата.

help

Пока что случаев излечения псора гомеопатией не наблюдалось, отзывы негативные, причём все. Стоить может и дорого и дёшево (в зависимости от степени сволочности доктора), результат нулевой. Мне лично неизвестно ни одного случая излечения системных заболеваний этим методом, да и мелочи всякие пытались многие знакомые лечить - эффект тот же, в процентных пределах плацебо.

Lemke

Мне одна старушка помогла победить 6-месячное обострение мокнущей экземы. Сначала некий проф. Трубицын выписал пресловутые шарики. Не помогли никак. Потом попали к ней, и эта женщина подобрала такой состав, что за две недели язвы заросли. А новые составы не помогли никак. Может, в юности я лучше поддавался внушению?

Тереза

Я лечилась у гомеопата очень долго и очень безрезультатно... Также есть у нас несколько отзывов, связанные с лечением псор.артрита гомеопатическими средствами, но все отрицательные...

alexspa

Меня тут было тоже шатнуло к гомеопатии, кушал исправно шарики, на протяжении месяцев трех. А псориазюлику по барабану. Потом бросил.

RedMen

Я не против гомеопатии как таковой. Но не видел ещё ни одного случая излечения псориаза именно гомеопатами.

Увы, лечение ПА настолько агрессивно, что оно практически несовместимо ни с беременностью, ни с кормлением. Однако симптоматические средства могут помочь. Мазь: сливочное масло + уксус (развести водой до 3%) + мёд + 1 яйцо - всё это в примерно одинаковых пропорциях; смазывать пораженные суставы 1-2 раза в день.

Мазь с эфирными маслами, это уже после родов, месяца с 5-6, пользоваться минимум за 2 часа до кормления: на 60 г основы эфирные масла 5 капель гвоздики + 2 капли шалфея + 5 капель лаванды + 5 капель чайного дерева. В качестве основы можно взять 1/6 воска, 1/10-1/15 масла баттер (какао, или манго, например) остальные жидкие растительные масла (жожоба, кунжут, арган, авокадо и т.п.). И напомните себе о витаминах, содержащих кальций.

Семь ляпниц на неделе



March 16th, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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



#19

vilona

Я прыскала в ротовую полость, когда хотелось кушать. Кушать мне хотелось всегда.

Myshka)

Женщина старше меня, поэтому нахамить сразу не смогла

Lady in red

а про 2 брака - это где нарисовано? там, где линия жизни с умом разветвляется?

serega

женщин я всё ещё очень люблю (даже несмотря на то, что они меня как-то не особо) и в попу никому лазить не позволяю!

Rokfeller

Водоём или озеро, как хотите, который обнесён колючей проволокой. От этого водоёма идёт труба, возле которой образовалась громадная лужа... В целом впечатление от всего этого хорошее.

samir: А вы пробовали саму нафталанскую нефть в городе Нафталан?

bayliner: Я пробовал. На вкус как обычная нефть.

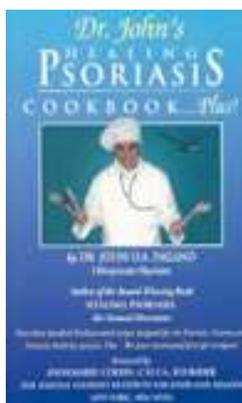
lecter

Пятна стали какими-то... пятнистыми.

Морковка с изюмом и мятой - рецепт Дж. Пегано



March 17th, 2012



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

Во время Великого поста в России мы не будем публиковать всякие вкусняшки, я хочу поделиться простым, но удивительно милым салатом. Рецепт из книги Пегано. Морковь, изюм и всего лишь мята... и как мята все меняет! Мята придает изысканный вкус, что-то от тех вечеров, когда горит оранжевый абажур с бахромой, и женщины в шелковых платьях кутаются в пушистые оренбургские шали, мягко пощелкивает изразцовая печь, на дворе мартовская слякоть... И мята нежно и чувственно напоминает о весне.

Морковка с изюмом и мятой



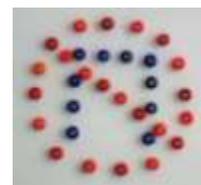
Ингредиенты на 4-6 порций

- 300 гр натёртой морковки
- 0.5 чашки изюма (я немножко его распарила в кипятке)
- 3 ст. ложки свежего лимонного сока
- 4 ст. ложки подсолнечного масла
- 0.3 чашки свежей мяты
- Перец по вкусу (я не добавляла)

Смешать все ингредиенты. Поставить в холодильник минут на 30. Подавать украсив мятой



Интервью с Elle



March 18th, 2012

Уважаемые читатели, сегодня мы представляем участника форума «Псориаз? Давайте лечиться вместе!» - Elle. Ведущие интервью – help, Уайта.

help: Привет. Надеюсь, ты заглядываешь в новый проект под нашей общей крышей в Живом Журнале (LiveJournal), и обратила внимание на одну из рубрик – «Интервью» с участниками форума. Поговорим об этом?

Elle: Заглядываю и читаю с большим интересом. Почему нет, давай поговорим.))

help: Для тебя была неожиданностью просьба об интервью? Не возникал вопрос «а почему именно я»?

Elle: Да, для меня это было очень неожиданно. Кстати, а почему именно я?

help: А теперь мой вариант ответа: а почему не сделать неожиданный шаг, показалось, что взгляд под другим углом будет интересен участникам. Как ты впервые попала на страничку форума (или, может,

сайта), ведь этот форум не единственный на эту тему?

Elle: Совершенно случайно.. из-за лени..)))

Комментарий Уайты: Лени, как известно, это двигатель прогресса, прекрасное и гармоничное состояние души. Располагает к просмотру интернета, и вылавливанию полезной информации, так что спасибо «лени» за знакомство с тобой!

Elle: В очередной раз закончилась моя мазь и надо было ехать к врачу за очередным рецептом, было ужасно лень это делать, и я подумала «дай посмотрю, что пишут в интернете про эту мазь, про её побочные действия и т.д.», так я наткнулась на этот форум, почитала, стало интересно, решила зарегистрироваться... вот такая история. А мазь я, кстати, бросила, благодаря форуму.

help: Есть ли какие-то похожие ресурсы на немецком, где может быть собираются участники из Германии, Швейцарии, Австрии? Не могу поверить, что только твоё отличное знание русского побудило искать что-то в таком месте, и, что самое странное, посчитать убедительным то, что здесь пишут?

Elle: есть конечно, но в моих планах не было регистрироваться на подобном ресурсе поэтому я их и не искала, вообще форумы и тому подобное всегда было не моё, и это мой первый опыт. Как уже сказано, попала сюда случайно, но я этому очень рада, потому что познакомилась здесь с замечательными и интересными людьми.

help: Было ли ожидаемо встретить тут участников со всего света?

Elle: Скорее да, чем нет. Мне очень интересно знакомиться с людьми из других стран и из разных городов.

help: Но, давай оставим эту тему, в конце-концов, это не главное, поговорим о чем-то более весёлом. Ты живёшь в Германии, знаешь несколько языков, причём русский практически на уровне родного, это большая редкость. Уровень знания языка определить очень просто, грамотно говорить и писать могут многие, но этого недостаточно. А вот понимать шутки, игру слов, бытовой и профессиональный сленг – это действительно очень высокий уровень. Как тебе это удалось, по образованию лингвист? Много была в русскоязычной среде?

Elle: Верно, я - по образованию лингвист, так получилось, что практически выросла с русским языком и говорю на нём с детства. В России я бываю очень часто, как по работе, так и в частном порядке, у меня там много друзей. Очень люблю русскую кухню.

help: А что именно из русской кухни особенно нравится?

Elle: Салаты, пирожки и блины... ну там ещё пельмени.))

help: Ты владеешь несколькими языками. А на каком языке ты думаешь, когда говоришь или пишешь на иностранном? (честно говоря, язык не поворачивается для тебя назвать его иностранным)

Elle: Этот вопрос задают мне очень часто... Ответ всегда одинаков: на том, на котором я в данный момент говорю, если немецкий, то на немецком, русский, то на русском и т.д.

help: В русском языке есть такой оборот: «брать науку задницей», в том смысле, что помимо понимания, есть масса механических усилий по запоминанию материала. Каков был процесс изучения языков, далось легко или пришлось сидеть и зубрить?

Elle: Зубрить некоторые вещи приходится каждому, даже, если этот человек—гений, но, в целом, лично

мне изучение языков давалось легко.

help: Сколько всего языков ты знаешь, хотя бы на уровне «достаточном для понимания и общения»? Изучаешь какой-то новый? Например, не возникало желания заняться каким-то восточным языком – японским, корейским, китайским, или, к примеру, арабским?

Elle: не считая немецкого 3-4. Русский, английский, итальянский, французский. Пока ничего не изучаю, но думаю об этом. И самое интересное, что именно о японском. Может, я ещё доберусь до него.

Уайта: Есть ли у тебя какие-нибудь забавные языковые истории, которыми ты бы хотела поделиться?

Elle: Однажды, в Италии, в городе Болонья мне нужно было попасть в центр города, идти пешком было лень (хотя было недалеко) и я решила поехать на автобусе. Ехать было только пару остановок и я решила не покупать билет, но как назло, так всегда бывает, вошли контролёры (двое молодых мужчин), платить 80 евро мне не хотелось (да их и не было, была тогда студенткой) и я стала лихорадочно думать, что делать. Зная, что итальянцы славятся незнанием никаких языков кроме итальянского, я прикинулась, что его не знаю и не понимаю и очень быстро заговорила на английском (делая при этом большие наивные глаза и всем своим видом выражая готовность помочь и исправиться), объясняю, что только сегодня прилетела и не знала, где купить билет. Они мной очень озаботились, объясниться со мной не могли, не знали, что делать, попросили посмотреть мой паспорт, я показала, потом кое-как спросили (на ломаном английском) куда мне нужно, я ответила. В итоге, мало того, что не взяли штраф, они ещё показали, где мне выходить и куда идти, купили мне билет и уже в самом конце, когда мы вышли из автобуса, один другого спрашивает (на итальянском) сколько мне лет, тот ответил, но прибавил один год, меня так возмутил сей фактор, что я, забыв о конспирации, на чистейшем итальянском его громко поправила... Надо было видеть их лица, но парни попались с юмором, штраф брать всё-таки не стали, а только посмеялись.

help: Сейчас десятки и сотни методик изучения языков, но многим так и не удаётся вылезти за пределы минимальных нескольких сотен слов, никак не связанных. Что бы ты могла порекомендовать тем, кто изучает язык, какие методы, на твой взгляд, более эффективны, а какие бесполезны?

Elle: Моё личное мнение, что это кому-то либо дано, либо нет, это как пытаться сделать из человека без таланта великого художника, композитора или математика. Языки – это тоже наука. Не последнюю роль играет конечно мотивация, когда нет другого выхода люди быстро учатся. Основное, что я могу посоветовать (и не буду в этом оригинальной) - это конечно практика. Говорить, говорить и ещё раз говорить на языке, ни в коем случае не бояться этого. Нужно как можно больше разговаривать, писать и читать на языке, искать партнёров по диалогу на нём.

Уайта: Мешает ли чат твоей жизни? Время в чате пролетает быстро, и не успеваешь, например, добраться до японского языка. Хочется ли тебе уйти от «чато-зависимости» ?

Elle: Нет, не мешает, продолжительность и пребывание в чате, я регулирую сама. Хотя иногда бывают мысли, что это время я могла бы потратить, например – на чтение книги (хотя книги и чат я иногда совмещаю) или просмотр фильма. Не хочется, потому что все «чатлане» - уникальные люди.

Уайта: На днях был праздник 8 марта. В России многие считают, что это Международный Женский День. Это, к сожалению, является заблуждением. Покрутившись в русском кругу, ты уже знакома с тем, с какой радостью 8 марта женщины радуются быть женственными, а мужчины быть галантными. Как ты относишься к такому, достаточно непривычному для Запада стереотипу поведения? Тебе хочется, чтобы мужчины придерживали дверь, когда тыходишь или наоборот тебе неприятно, когда тебя

видят как «слабую» половину? Платишь ли ты за ужин сама за себя или позволяешь заплатить за себя спутнику?

Elle: Очень положительно отношусь, рада за русских женщин, что у них есть такой праздник и день, в который им показывают, как они любимы и важны. Внимание и галантность всегда уместны, каждой женщине иногда хочется побыть «слабой». Я всегда предложу заплатить за ужин сама, но конечно мне, как женщине, всегда бывает приятно, если мужчина настаивает на том, чтобы заплатить самому.

help: Насколько эмансипация проникла в жизнь Германии, формула «кюхен-киндер-кирхен» уже давно не работает? Часто ли меняет женщина роль «хранительницы очага» на роль «вожака-добытчика»?

Elle: Мне кажется, эмансипация проникла уже повсеместно, в Германии многие женщины посвящают себя семье, существуют конечно и другие, которые делают карьеру, и не стоит забывать тех, кто совмещает то и другое. Как часто это происходит, я не могу точно сказать, но такая тенденция есть.

help: Ты живёшь в небольшом городке, судя по фото и комментариям в твоей теме, любишь его. В таких городках есть свой шарм, каждый по-своему уникален. Но... не скучно? Не возникало желания сменить на большой город, с более динамичной жизнью?

Elle: Для информации, это - не мой родной городок. Родившись и достаточно долго прожив в больших городах с динамичной жизнью, я решила попробовать что-то другое, но не факт, что здесь останусь навсегда, жизнь – очень непредсказуема. А когда мне становится скучно, я сажусь в машину и еду в большой город.)

Уайта: Как ты там проводишь время? Любишь музеи или театры? Привлекает ли тебя «шоппинг»? Какие твои любимые магазинчики (одежда? книги? предметы для дома?)

Elle: Я очень люблю ходить в музеи, театры, кино, иногда конечно шоппинг (но я не сумасшедшая в этом плане и делаю его в основном по необходимости), пару раз в месяц ходим с подругами в клуб (обожаю танцевать).))

Ещё люблю горные лыжи, при возможности (если есть время) езжу кататься в Австрию, в Альпы. На фото я в Альпах (Тироль).

help: Лыжи... Любишь адреналин? Не возникало желания хоть раз прыгнуть с парашютом, может рафтинг, раппелинг?

Elle: Адреналин хорош не всегда. Горные лыжи – это, по правде, не сильно экстремальный вид спорта. С

парашютом - точно не хочу прыгать (не люблю летать).)

Рафтинг и раппелинг – может быть. Вообще, я не ищу специально острых ощущений, как правило, их и так хватает в жизни.

help: Каждая земля в Германии имеет свои традиции, нередко можно встретить людей в традиционной одежде, особенно в Баварии, Тироле, но это совсем не выглядит старомодным. Однако с течением времени, традиции постепенно теряются, тебе не кажется, что навсегда исчезает что-то ценное и важное?

Elle: Кажется и мне очень это жаль.

Уайта: Путешествуешь ли ты по миру? Где ты побывала, кроме Германии и не хотела ли бы ты жить в другой стране?

Elle: Я обожаю путешествовать, в Европе я была почти везде, в Америке тоже бывала, хотелось бы теперь

поехать в Австралию, Новую Зеландию и Азию. Могу себе это хорошо представить, я открыта для всего нового.

Как-то раз, много лет назад, я проехала на поезде через Австрию в Венецию (один из моих любимых городов, с тех пор была там уже много раз и с удовольствием приезжаю снова), пробыла там неделю (это отдельная история) и оттуда через Чехию поехала в Москву, это было моё первое самостоятельное дальнейшее путешествие. В Прагу поезд приехал рано утром, а следующий в Москву отходил в 12 ночи, поэтому у меня был целый свободный день в прекрасной Праге, сдав багаж на вокзале в камеру хранения, я целый день бродила по её улицам, каталась на трамваях и конечно не оставила без внимания все достопримечательности, до сих пор считаю её, по праву, одним из красивейших городов Европы. В поезде были двухместные купе, я была в своём одна, да и вагоне был полупустой. Никогда не забуду двух парней из Омска, их купе находилось через 2 от меня, они всю дорогу пили водку (мне тоже постоянно предлагали, но я вежливо отказывалась) и собирались ехать на работу в Португалию, не зная при этом ни одного языка кроме русского. Надеюсь, что у них всё сложилось хорошо, имён, к сожалению не помню. Вообще это путешествие было незабываемым по количеству впечатлений и нового, увиденного мной.

Уайта: Приходилось ли тебе жить или бывать в ГДР или бывшей Восточной Германии? Насколько сгладились сегодня границы между этими двумя частями Германии?

Насколько этот вопрос еще болезненный в Германии, различия чувствуются?

Elle: Я бывала в бывшей ГДР не однажды, в прекрасных городах таких, как Лейпциг, Дрезден и Шверин. Границы сгладились, однако «западные» и «восточные» немцы друг друга не слишком любят, до сих пор ещё существует некоторая отчуждённость, конечно не у всех людей, но у многих. Вопрос ещё очень болезненный и различия чувствуются.

help: Кто ты по характеру? Домосед (ККК - кофе, кресло, книжка) или можешь прыгнуть в машину вдруг вечером и поехать в какой-нибудь вайнштубе в соседний город в развесёлую компанию до полуночи?

Elle: Могу прыгнуть и поехать, но иногда есть потребность и в кресле с книгой.

help: "Прыгнуть в машину" - это хорошо. Вот, практически все мои знакомые дамы за рулём делятся на две группы: те, которые водят сосредоточенно, строго по правилам, как говорится "медленно и печально", и те, которые могли бы и с Шумахером посоревноваться (не в плохом смысле, достаточно безопасно из-за большого опыта, но временами агрессивно). Кто ты за рулём, идеальный водитель, мечта дорожной полиции, или всё же позволяешь себе иногда "пошалить"? :-)

Elle: Я отношусь точно не к первой группе, вожу машину довольно агрессивно и быстро (так говорят), но со мной ездить никто не боится, значит чувствуют себя безопасно. И да, «грешу» на дороге постоянно, но без хамства.)))

Уайта: Германия – музыкальная страна. А ты поешь? Какие песни? Играешь ли на музыкальных инструментах?

Elle: Пою (смеюсь), одни говорят - хорошо, другие - ужасно (улыбается). Разные песни, под настроение, обычно в компании, периодически устраиваем караоке с подругами, но иногда пою и в машине под радио. В детстве очень хотела научиться играть на фортепиано, из-за определённых обстоятельств не получилось, может, ещё наверстаю когда-нибудь.

Уайта: Расскажи как проходит твой обычный день? Покупаешь ли ты готовую еду или готовишь дома после работы? Или, всё-таки любимые кафе, ресторанчики?

Elle: Мой обычный день: в 6.00 подъём, с 8 по 17.00 на работе, с 12 до 13.00 обедаю в столовой нашей фирмы. После работы 2-3 раза в неделю хожу на спорт (снова), вечером читаю и сижу в интернете, иногда одновременно. Вот примерно такой распорядок рабочего дня. Готовую еду не покупаю и на неделе дома не готовлю, да и в выходные не всегда это делаю, готовить не для кого, а сама я могу обойтись бутербродами. Конечно частенько хожу в кафе или рестораны, особенно в выходные дни. Я работаю в отделе документации переводчиком (в одной фирме) и в том числе, проверяю, составляю тех. документацию для наших заказчиков, это моя основная работа, где я нахожусь каждый день. А ещё у меня есть подработка - по контракту в полиции переводчиком, туда я езжу, когда им требуется моя помощь.

Уайта: Полиция в Германии, наверняка нашим читателям это интересно. Можно рассказать в какие у тебя были случаи? Криминальные? Допросы? Перевод в суде? Как вообще происходит вызов? Ночью тебя понимают «по тревоге», если требуется срочный перевод?

Elle: Все случаи индивидуальны и они всегда криминальны (вызывает криминальная полиция).

В основном это допросы, но бывают и телефоны, и переводы в суде.

Было одно дело - "Вооружённые разбойные нападения", грабили совсем молодые парни, по телефону были такие герои, а когда полиция их арестовала (в 3 утра), плакали на допросе. В этом деле было всё: и прослушка, и допросы, и перевод на суде. Вызов происходит по телефону и в зависимости от срочности, либо время согласовывается или я приезжаю как можно быстрее.

На фото вход в фирму. Карпы-кои – хобби и гордость владельца нашей фирмы, они встречают гостей на входе.



Ресепшен и холл, в котором стоит мифическая птица Эльветрич (Elwetritsch), не умеющая летать, предания о её существовании имеются только в этом регионе, в Пфальце.

Одна из переговорных (сфоткала пока гостей увели в столовую) :

www.psoranet.com



Наша столовая и повар – Ютта, она меня очень любит и частенько готовит что-то отдельно для меня на мой вкус.

www.psoranet.com



Еда в столовой не бесплатная, но очень дешёво, для примера салат стоит -1 евро, суп -1 евро, обед – 3.50 евро :

www.ps



Моё рабочее место пока ещё здесь, скоро перееду в другой кабинет.

www.ps



Уайта (с притворным ужасом): Т.е. плиту совсем не используешь? И не умеешь готовить?

Еле: Плиту использую в основном в выходные дни (но не всегда) или когда бывают гости. Я очень хорошо готовлю (так говорят). Отлично получаются все супы, салаты, соус «Болоньезе», тушённая баранина, курица с чесноком, запечённая рыба, да и многое другое, использую только свежие продукты, не признаю полуфабрикаты и пакетики. Печь не люблю, много возни с тестом.

help: Несерьёзный вопрос. По поведению утром все девушки делятся на 4 типа:

1 – пусть не крашусь, но посплю!

2 – пусть не крашусь, но позавтракаю!

3 – пусть не посплю и не позавтракаю, но крашусь.

4 – ну, да и хрен с ним, везде, блин, опоздаю, но и посплю, и поем, и крашусь!

К какому типу ты себя относишь? :-)

Еле: однозначно тип 3.))

help: Какое место в доме самое любимое?

Еле: диван в гостиной, когда читаю книгу, люблю залезать на него с ногами, так уютнее.

Вот он на фото.



Уайта: А что ты сейчас читаешь? Что любишь читать? У тебя есть *bookreader* или ты покупаешь книги? И на каком языке ты читаешь?

Elle: Как сказал DDSat, я – «ретроградка», так как читаю «бумажные» книги.)) Покупаю книги, разные, читаю в основном на немецком или русском. В данный момент ничего не читаю и вообще делаю это по настроению, от него и зависит какая книга – серьёзная или не очень. В детстве читала очень много (3-4 книги в неделю).

help: Считается, что по домашнему животному можно судить о его хозяине. Кого бы ты хотела завести (или уже есть)?

Elle: У меня нет домашних животных, некому ухаживать, когда я в отъездах. Но есть приходящая кошка, она появилась с первого дня моего переселения в этот дом (она не бездомная, чья то из деревни) и теперь приходит почти каждый день. Я её кормлю, а она ловит мышей вокруг дома. Летом она любит отдыхать в саду под розами. Мне лично очень нравятся сиамские кошки, у них есть характер.

help: Когда-то в форуме была такая тема, «идеальный дом». Как ты представляешь свой идеальный дом, что хотелось бы переделать?

Elle: А я уже живу в идеальном доме (улыбается). А если серьёзно, есть пара «ляпов», о которых я думаю: «Боже, как мне пришло в голову сделать это так», но в целом я довольна. Для меня, в принципе,

главное с кем жить, а не «где». У меня свой дом, построенный по моему видению, он - небольшой и не вычурный, но он мне родной и всё в нём моё.. я его люблю и он платит мне тем же, люди очень любят приезжать ко мне в гости и здесь жить.

Кухня :



Каждая комната имеет свой цвет: спальня свето-голубая, гостиная – лимонная, гардеробная – ментоловая и т.д., только гостиная – белая, так как в ней много картин и безделушек из разных стран, хватает пестроты. Обеденный стол – стеклянный, многие сначала находили это «странным», потом привыкли.))



Уайта, help: В финале давай сделаем интервью «наоборот» - если хочешь, задай вопрос ведущим .

Elle: Наверное, многие знают, а я нет, может и другим будет интересно, как вы попали на этот форум?

Уайта : Так же как и все. Узнала диагноз и была в шоке. Попала на форум и Хелпч сразу протянул руку помощи, его первый пост был «привет канадцем». Я как-то успокоилась, что меня отсюда не гонят. Вначале чувствовала себя неуверенно, «старички» болтали обо всем и редко (как мне казалось) впускали новичков в разговор. Впрочем, все «новички» всех возрастов и в любом окружении всегда так чувствуют. А потом псориаз утих, но чувство благодарности нет. Осталась, чтобы поддержать других.

help: Случайно. Узнал диагноз, хотел застрелиться, прописанное лечение почти не помогало. Бродил по интернету и нашёл форум, такой как сейчас в «Музее», он был первый и единственный на тот момент на просторах сети. Увидел что-то полезное для себя, а также некоторые вопросы, на которые было что и посоветовать. Так и остался.

Уайта, help: Спасибо за беседу.

Valera_007 и Lesik о кисте Бейкера при псориатическом артрите



March 19th, 2012

В [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) часто обсуждаются вопросы применимости тех или иных конвенциональных препаратов (в частности, нестероидных противовоспалительных препаратов - НПВС) и курсов терапии при суставных патологиях, обусловленных псориатическим артритом (ПА). Далее обсуждается, на основе опыта форума, такая проблема, как киста подколенной ямки (киста Бейкера).

Сперва немного информации:

Киста Бейкера (киста подколенной ямки) - это доброкачественное образование, развивающееся на задней поверхности коленного сустава. Причиной развития кисты Бейкера являются: остеоартрит, ревматоидный артрит, псориатический артрит, артроз, болезнь Рейтера, повреждение хрящевой ткани, травма колена, чрезмерные физические нагрузки. Образуется киста в слизистых межсухожильных сумках, которые имеют связь с коленным суставом через узкое щелевидное отверстие. Жидкость из полости больного сустава попадает в сумку и скапливается там. Киста Бейкера имеет склонность к быстрому росту, вызывая боль и нарушение движений. Может возникнуть онемение или покалывание в подошвах стоп за счет сдавливания большеберцового нерва... Растущая киста сдавливает нервные окончания и кровеносные сосуды, поэтому есть риск развития тромбофлебита...

Лечение кисты Бейкера может быть как консервативным, так и оперативным... Например, при артрозе делают внутрисуставные инъекции (уколы), улучшающие состояние хряща, или принимают внутрь препараты-хондропротекторы. Если киста растет и вызывает сильную боль, применяют более радикальные методы - из кисты отсасывают жидкость шприцем и вводят в полость стероидные противовоспалительные средства (гидрокортизон, кеналог, дипроспан). Однако консервативная терапия далеко не всегда дает позитивный результат. После прокола кисты и удаления содержимого, как правило, киста рецидивирует... (подробнее - [здесь](#) и [здесь](#)).

Valera_007

На днях положили в больницу, сильно опухли колени, весной сделали УЗИ, была одна киста Бейкера, теперь при повторном - целых три. Хрящ стёрся меньше чем за год на 2-3 мм. Год принимал нимесил по одному пакетику, при воспалении начал принимать по два в день, но воспаление не проходило, в больнице назначили новый НПВС - аркоксию (раньше они меня кормили мовалисом). После 3-х дней заметны существенные улучшения, припухлость спадает, ходить легче. Вот мне стало интересно: то ли препарат такой хороший, то ли мой организм привык за год к нимесилу и при переходе на новый препарат дал такой эффект, у кого какое мнение?

[Аркоксия (действующее в-во — эторикоксиб) в форуме применялась нередко. Описано Silikaat'ом - см. в его дневнике, например, начиная с [поста](#).]

Silikaat

Может быть первое, может второе, а может - и оба вместе. А может, доза аркоксии выше предыдущего

препарата, вот дела в гору и пошли. Аркоксия - лучшее из соответствующих препаратов, что употреблял в своё время. Обострения псориаза не наблюдал.

Lesik

Valera_007, напиши, пожалуйста, как сейчас дела, как ноги? Если тебе интересно, можешь почитать мои похождения с коленями. Последний осматривавший меня хирург-травматолог, оперирующий по несколько раз за день, сказал мне буквально следующее: "Если когда нибудь я решу написать докторскую, то обязательно напишу её на тему кисты Бейкера, ибо это такая тема, где можно писать всё что угодно. Никакой операции тебе не нужно!". Я ему: "А как же УЗИ и КТ? Направление на операцию?". Он ответил: "УЗИ вообще вещь, дающая очень приблизительную информацию". Послушал я его, не прооперировал колени, и спасибо ему, через неделю боль из области колена сместилась в голеностоп. А через месяц исчезла совсем, зато стала болеть другая нога, и не в колене.

Valera_007

Ну что сказать, начал принимать аркоксию.. На мой взгляд, интересней нимесила, чуть получше стало, ноги гнутся лучше, но правая коленочка все равно опухшая... одно радуется, что не болит, но пугает, что уже 3 кисты в двух коленках. Спустил почти 3 года ремиссии, после хумиры и года отмены метотрексата, я снова вернулся к МТХ, только теперь это называется методжект и стоит намного дороже, типа очищенный и побочек меньше, доза 10 мг сразу в шприце..

Lesik

До поступления на стационар из правого колена мне хирурги откачивали жидкость раз 10, а щиколотки к вечеру стабильно опухали на протяжении 4-х месяцев, и эту опухоль никакие лекарства не снимали. Так же серьёзно расцвел на левой голени псориаз, вся нога ниже колена была синюшно-красной. Все врачи, впервые увидев мою ногу, сразу начинали подозревать рожистое воспаление. После принятия трёх капельниц из реосорбилакта, назначенных дерматологом, краснота сходила дня на три, потом снова появлялась.

Врач-ревматолог сразу порадовала тем, что сказала: "Откачивать мы ничего не будем" и прописала мне двухнедельный курс лечения, вот он:

Тивортин №5

Мовалис №5

Ксефокам №5

L-лизин №5

Спазмолгон №5

Тивортин и L-лизин внутривенно через день. И единообразно внутримышечно укол дипроспана. Уже во время первой капельницы L-лизина я начал ощущать, как проходит опухоль в щиколотках. Дальше – больше. На сегодняшний день колено не болит, щиколотки не опухают, псор на голени заснул и ведёт себя довольно прилично. Ногу мажу мазилкой: детский крем+синаflan в соотношении 2:1. Дёшево и сердито. На локтях от бляшек остались еле заметные следы. Надолго ли - не знаю.

help

Как и с любым другим синовиальным цистом, есть несколько вариантов, при этом вариант, что "само пройдёт", если с суставом продолжается проблема - малореален. Если с сустава снято воспаление, хрящ в сносном состоянии и сустав нормально или почти нормально функционирует под нагрузкой, то нагрузка может существенно помочь рассасыванию циста. Прокол и откачка синовиальной жидкости необходимы, если размер и местоположение циста доставляет боль и неудобство и мешает нормальному

функционированию сустава. Откачка жидкости (иногда под УЗИ-контролем) не гарантирует исчезновения циста, накопление может продолжаться. Оперативное удаление - тоже не гарантия, если есть чрезмерное выделение синовиальной жидкости, то велика вероятность возврата проблемы, не обязательно в том же месте. Физическое разрушение иногда применялось, но спрогнозировать результат крайне сложно, может рассосаться, а может и привести к увеличению циста. В общем виде и при неострых случаях рекомендуется лечить причину избытка жидкости и восстанавливать работу сустава, оставляя цист без активного лечения. При прекращении избытка синов. жидкости и активной работе сустава прогноз к самостоятельному рассасыванию циста - хороший. (Источник - персональная лекция по этому поводу ортопеда-хирурга и объяснения уважаемой мною клиники Mayo).

RedMen

Я об этом как-то писал в одном из ответов в артритном разделе: просто откачка синовиальной жидкости проблему не решит, тенденция к накоплению жидкости сохраняется. Бывает, что мы попадаем в своеобразную ловушку, условно обозначу так: в ответ на какую-нибудь проблему сустав "решает", что она возникла из-за недостатка синовиальной жидкости и жидкость начинает вырабатываться в увеличенном количестве --> сустав отекает, болит из-за повышенного давления --> мы откачиваем жидкость, чтоб снять отёк и уменьшить боли --> сустав думает, что жидкости мало и даёт команду на её увеличение --> синовиальная жидкость вырабатывается в ещё БОЛЬШИХ объёмах --> ловушка, замкнутый круг. Поэтому подход к вопросу желателен дифференцированный. Это - со слов лечащего ортопеда (довольно давно, несколько лет назад ещё).

Тема форума "[Псориатический артрит и НПВС препараты](#)".

--

Подготовил FROL.

Ремиссия FRIL'a: Рацион 2000 при псориазе



March 20th, 2012

Интересный опыт: как участник [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) FRIL достиг ремиссии, придерживаясь (в основном) схемы питания на базе известного "Рациона 2000".

FRIL:

Имейте в виду - у меня лечение на основе Рациона 2000 [см. ссылку в конце записи]. Что б вы там ни говорили про аллергии, недостачи витаминов и прочего, я железно 2 недели буду придерживаться этого "маразма". Однажды мне это уже помогло.

Начал с того, что оболванился налысо. Как и предполагал - треть башки красная. Начал мазать её кремом с минералами Мёртвого моря. Это чисто для декорации. Чтобы прохожих не пугать. Мажу третий день. Результатов ощутимых не наблюдается.

Прикупил также следующее:

- Масло оливковое, первый холодный отжим.
- Тиосульфат натрия.
- Пентовит (В₆, В₁₂ и немного другой хрени).
- Настойка пиона.
- Белодерм (но это - на всякий пожарный... чтоб было).

Почти неделя издевательства над собой прошла. Результат: полностью прошёл псор на самом (самом что ни на есть) интересном месте. Ещё стали бледнеть пятна на голове. Зато вот на теле никаких изменений. Новых пятен не появилось, а старые зашелушились как бешеные... В общем и целом старался придерживаться рациона 2000. По вечерам разбавляю тиосульфат (одну капсулу) с водой и пью. Обязательно в день: 1-2 яблока, оливковое масла 50 мл, сельдерей, хлеб с отрубями. Чай травяной, но были случаи и обычного чая на работе (думаю, это не так страшно). Курю по 5-6 сигарет, это много, но силы воли пока хватило только на такое ограничение.

Подвожу итоги. Я, можно сказать, уложился меньше чем в месяц. Можете мне верить, можете проверить. У меня осталось 2 пятна на локтях и одно на коленке. Последнее было самое крупное. Те многочисленные пятна, что были разбросаны по всему телу, оставили от себя белые следы. Главное, что они не шелушатся! Окончательно на голове перхоть прошла только сейчас, вместе с многочисленными пятнами по телу.

Что надо делать:

- Придерживаться Рациона 2000.
- Каждый день 50 мл оливкового масла (купил 0.5 л ITLV в железной банке)
- Каждый день 1 или 2 яблока (лучше наши).
- Каждый день 2-3 дольки лимона.
- Тиосульфат натрия я пил в конце курса, т.е. где-то через 10 дней после начала рациона, всего выпил 3 ампулы. Разбавлял с водой и пил перед сном. Ампула 5 мл 30%.
- Стараться избегать мясо, птицу, рыбу. Я действительно 2 недели не ел этого. На работе в столовке брал, например, гречневую кашу с мясной подливой (ну не издеваться же над собой по полной!) и салат капустный или другой какой - по рациону.
- Самое главное - сельдерей! Почему-то мне кажется, что он самый эффективный. Я делал так: хрумаешь сельдерей, разжевываешь его и запиваешь оливковым маслом. И всё это жуешь. Потом, чтобы проглотить, заедаешь всё это черным хлебом с отрубями.
- Аутотренинг (когда пятно одно, на нём легче сконцентрироваться, а когда всё тело - выбираешь, что важнее).

Тема "Лечение FRIL'a" - <http://psoranet.org/topic/497/> .

О Рационе 2000 - http://www.psora.df.ru/ration_2000.html .

***Участник форума **New_life** применяла описанную схему лечения FRIL'a, результаты [здесь](#) и [здесь](#) (3 года ремиссии, однако).

Подготовил FROL.

Низорал шампунь от перхоти. Опыт применения при псориазе



March 21st, 2012

Совсем недавно я общалась с замечательной девушкой из Иркутска (в ЖЖ) . И по ходу разговора вспомнила о Низорале. Почему-то запомнилось, что с ним достигали хороших результатов, так что когда я начинала подборку материалов про Низорал, то была настроена довольно оптимистично. И неожиданно и странно было увидеть много разочарованных отзывов в нашем [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#). Даже, я бы сказала, большинству Низорал не помогает! (Впрочем, я потом подумала, а все ли пользовались им так как рекомендуется?).

Итак : Низорал - шампунь от перхоти. Опыт применения при псориазе ВЧГ. Вот что пишет по этому поводу участник форума **help**:

"При лечении Низоралом и ему подобными важно соблюдать условия применения, иначе эффекта не будет вообще. Нанести на голову шампунь и слегка массировать минимум 10-12 минут, голова за это время почти высохнет, не страшно. Затем смыть тёплой водой, не пользоваться ополаскивателями. Это проделывать ежедневно в течение 7-10 дней, в тяжелых случаях 2 недели, потом перейти на применение через день, примерно на 10 дней, потом через 2 на столько же, потом раз в неделю на месяц, потом для профилактики раз в 2 недели. Долго, но в большинстве случаев себорея такому натиску поддается (если это себорея). Первое время будет покраснение, и возможно также жжение на голове, пройдет через несколько дней. Недостатки - очень сушит кожу головы, нужно хотя бы на границе волос пользоваться [увлажняющим кремом](#) - не жирным, а на водной основе (российских названий не знаю, буржуи делают под названиями "Цетомакрогол" или "Аквозин", впрочем, их много разных. Есть такие, что не оставляют следов, ими и под волосами мазать можно. Мытьё чередовать с нейтральным шампунем, можно детским. Мне такая комбинация помогла и помогает и по сей день, пользуюсь подобным шампунем теперь только по необходимости (это примерно раз в 1,5-2 месяца 3-4 дня подряд или через день), псориаз или себорею, или и то и другое вместе (хз, трудно точно опознать через зеркало) таким путём мне удастся держать под контролем без усилий, летом вместе с купаниями в открытой воде необходимость ещё меньше. Во время обострения помогает Низорал шампунь: 5-6 дней подряд, и следующие 3-4 недели голова практически в порядке, можно мыть обычным. Дерматолог говорит, когда выписывает, что не я один такой. Важно: не смывать пену минимум 5-7 минут, как написано в прилагаемом "прошпекте". Первые пару дней эффекта почти нет, на 3-4 день картина кардинально улучшается, после 6-го обычно бросаю, нет необходимости продолжать".

"Мне последний год Низорал неактуален, не применялся, хотя и стоит наготове. Отвар римской крапивы (и шампунь с ней же) успешно справляются без лекарств".

Отечественный аналог Низорала – [Себозол](#).

Отзывы участников:

Arael: Забыла написать, что на голове хорошо помог шампунь Низорал.

Rain: Сдаюсь. Низорал мне не помогает. Применял правильно и четко, но к сожалению, результатов нет.

Шумсо: По совету участников форума попробовал Низорал шампунь. Конечно, я не ждал чудес, что всё пройдет за неделю, но состояние ВЧГ намного улучшилось.

melody: Использовала Низорал по методу Хелпа. Шелухи стало заметно меньше, но краснота такая же. Стоило сделать перерыв на один день - опять всё заросло.

В: Три дня назад я приобрёл Низорал, потому что ни дипросалик, ни фридерм не помогали. Каждый день использовал и - почти ничего не осталось! Вот только одного опасаюсь: как бы после полного уничтожения на голове признаков псориаза, закончив использование низорала, сей недуг вновь не атаковал с удвоенной силой...

Inga: Мне Низорал не помог.

uswik : А вот насчет шампуней, я например обычным Фруктисом мою от перхоти, мне очень нравится. А низорал, фридерм и т. д. мне не подходят, я от них начинаю волосы терять..

Stator: Этой осенью Низорал что-то мне не катит. Неужели привыкание? :

Pinkerton : Низорал не помог (хотя немного лучше стало)..

mango: Решила я тут попробовать Низорал, после первого применения вроде ничего, а вот что началось потом.... просто жуть!! во-первых, волос выпало куча, во-вторых, всё воспалилось, зуд, корочка - кошмар.

Vinogradinka: Мне с дёгтем тоже не канают шампуни. От них снегопад ещё сильнее, и стягивает жутко. Вот только жаль, что и Низорал не идёт. От него такааая чесуха была, ужас..

Tam: Странно - но я не обнаружил никого, кто пользуется шампунем Низорал. Мне он помогает. Не убивает болезнь. Но если терпеливо недели 3-4 пользоваться - снимает бляхи и бляхи-мухи. И вообще - после него волосы лучше выглядят, чем после каких-нибудь косметических шампуней.... Но главная причина, почему я перестал пользоваться Низоралом - волосы от него выпадают.

Kesha: Болею с детства, с 5 лет, первое высыпание как раз с головы началось. Во время ремиссий никогда с головы не сходили болячки, но как только появился в продаже Низорал, я попробовал и понял, что он устраняет чешую на 1-2 дня. Я наношу его 1 раз минут на 10-20, потом смываю - вся скорлупа отлетает - и потом наношу второй раз, теперь идёт лечебный эффект. И всегда закрепляю Фридермом или другим дегтярным шампунем. Обязательно ополаскиватель витаминный или с воском, можно и наоборот, а можно чередовать: день - Низорал, а другой - Фридерм дёготь..

Optimistka: Попробовала по совету старших товарищей Низорал каждый день. Нифига мне не помог.

Litsij: Низорал помогал тогда, когда ещё не обрлся, т.е. лет 14-16 назад... сейчас нет толку.

Зуд при псориазе. Часть 1. Причины и способы устранения



March 22nd, 2012

Зуд – неприятное ощущение, вызывающее трудно преодолимое желание почесать зудящий участок тела. Причины зуда могут быть самыми разными, например воспалительные заболевания кожи или системные заболевания. В ряде исследований показано, что зуд отмечается примерно у 80% людей с псориазом. Это подтверждается сообщениями участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) и проведенными в форуме опросами. Конечно, субъективные ощущения в виде зуда при псориазе не являются обязательным клиническим признаком, но вместе с тем зуд часто сопровождает рецидивы заболевания, а после перехода в стационарную стадию обычно прекращается.

Частыми причинами зуда при псориазе являются самостоятельное использование наружных раздражающих средств, присоединение вторичной инфекции, различные эндокринные нарушения, а в некоторых случаях зуд имеет нейрогенное, психогенное происхождение. Доля различных групп причин кожного зуда при псориазе показана в таблице 1.

Таблица 1. Основные причины зуда при псориазе

Причины зуда	Зуд средней силы		Сильный зуд	
	мужчины (%)	женщины (%)	мужчины (%)	женщины (%)
Прогрессирование процесса	4 (8,9)	6 (13,3)	–	1 (2,2)
Использование раздражающих средств	3 (6,7)	5 (11,1)	–	–
Хронические и острые интоксикации	3 (6,7)	2 (4,4)	1 (2,2)	–
Эндокринные нарушения	2 (4,4)	3 (6,7)	1 (2,2)	1 (2,2)
Психогенный, нейрогенный зуд	–	2 (4,4)	–	–
Сопутствующие аллергические заболевания	1 (2,2)	2 (4,4)	–	1 (2,2)
Чесотка	–	1 (2,2)	2 (4,4)	1 (2,2)
ВИЧ-ассоциированный процесс	2 (4,4)	1 (2,2)	–	–
Всего	15 (33,3)	22 (48,9)	4 (8,9)	4 (8,9)
	37 (82,2)		8 (17,8)	

Отметим также такие причины кожного зуда, как употребление некоторых пищевых продуктов, лекарственных средств, контакт с бытовой химией, вредные производственные условия, резкая смена температурного режима и др. Хронический кожный зуд является также следствием некоторых заболеваний и состояний, например таких, как заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринные заболевания, сахарный диабет, заболевания печени, нервные болезни, сосудистые заболевания, и конечно, собственно "кожные" заболевания (псориаз, атопический дерматит и др.). Зуд часто усиливается после приёма некоторых видов пищи (крепкий кофе, чай, шоколад, какао, алкогольные напитки, некоторые сорта рыбы, острые сыры), а также медикаментов. В возникновении зуда играют также роль профессиональные вредные условия (контакт с красителями, растворителями и др.), некоторые растения (например, примула), местные факторы - глистная инвазия, геморрой, полипы слизистой оболочки кишечника, простатит и др.

Как можно устранить зуд при псориазе, какие существуют способы для этого?

В первую очередь необходимо воздействовать на пораженную псориазом кожу. Наружное лечение (традиционно – глюкокортикоидами, что иногда не решает, а усугубляет проблему), УФ-облучение, использование циклопорина могут приводить к уменьшению зуда. Если такое лечение оказывается неэффективным, бороться с зудом очень сложно. Антигистаминные препараты, уменьшающие зуд, который возникает при ряде заболеваний, в случае псориаза нередко оказываются неэффективными. При зуде, возникающем на фоне депрессии и тревожности, необходимо проводить специальное лечение, направленное на устранение психологических проблем, а также использовать методы релаксации (например, йогу и другие техники), которые помогают устранить тревожность и уменьшить зуд.

При псориазе и устранении зуда, его сопровождающего, желательно избегать того, что может вызывать неодолимое желание почесать кожу. Трение и микротравмы кожи могут спровоцировать её поражение, поэтому при наличии проявлений псориаза следует носить одежду из натуральных тканей, например, хлопка. Необходимо также избегать горячих ванн и душа, для ухода за кожей следует использовать мягкие средства. Во избежание контакта с сильными детергентами необходимо пользоваться перчатками. Ногти рекомендуется стричь коротко, чтобы уменьшить расчёсывание кожи. Наконец, желательно отказаться от употребления алкогольных напитков и кофе.

Для устранения зуда применяют как общее, так и наружное лечение, включающее также фитотерапию.

-- Использование увлажняющих лосьонов один или несколько раз в сутки способствует смягчению кожи, препятствуя её пересыханию. Хорошие результаты может дать бальнеологическое лечение, поскольку минеральная вода, полученная из ряда термальных источников, обладает противовоспалительным действием и облегчает зуд.

-- При зуде применяются также УФ-облучение (UVB и UVA), ультразвук, телерентгенотерапия, лучи Букки, криотерапия. Показаны электросон, магнитотерапия и ультразвук сегментарно.

-- Для облегчения состояния и снятия зуда применяются гипосенсибилизирующие препараты: бромиды, соли натрия и кальция (кальция хлорид и натрия тиосульфат), дипразин. При зуде можно применять и антигистаминные препараты (телфаст, пипольфен, димедрол, кларитин и др.), а также настойку пустырника (30-40 капель) на ночь.

-- Внутримышечно 0,5% раствор аминазина по 1,0 мл ежедневно на ночь; преднизолон до 20 мг, дексаметазон до 12 мг в день с постепенным уменьшением дозы. Наружно для успокоения кожного зуда иногда применяют 5-10% раствор валидола. Кроме того, при зуде часто помогают обтирания тела "уксусной водой" (1 ст.л. уксуса на 0,5 л кипячёной воды).

-- В фитотерапии и народной медицине используются растения, оказывающие значительное противозудное действие - девясил высокий, крапива глухая (яснотка белая), эфедра, укроп и др.

Ещё фиторецепты для устранения зуда:

- *Настой семян укропа аптечного: 2 чайные ложки семян заварить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Полученный настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 дней. Можно принимать внутрь измельчённые в ступке семена укропа (на кончике ножа) или по 10-15 капель укропного масла на кусочке сахара.*

- *Для приема внутрь рекомендуются также настои и отвары крапивы жгучей, мяты перечной, Melissa лекарственной, фиалки трёхцветной. Настои и отвары этих растений готовятся из расчета 1-2 столовые ложки травы на 1 стакан кипятка (суточная доза).*

- *Корень лопуха используется в виде отвара (1 столовая ложка измельчённых корней лопуха на 0,5 л воды, отваривается 10 минут). Принимают по полстакана отвара 4 раза в день.*

- *В качестве противозудного и успокаивающего средства принимают настой валерианы или чабреца (тимьяна ползучего) - 1 столовая ложка травы на стакан кипятка, принимают в 3 приёма в течение дня.*

- *Зудящие участки кожи можно 1-2 раза в день смазывать миндальным маслом или спиртовой настойкой Melissa лекарственной (1:5, настаивают 2 недели). Кожный зуд волосистой части головы хорошо снимает смазывание спиртовой настойкой из листьев крапивы (1:10, настаивают 2 недели).*

- *При зуде наружных половых органов и области заднего прохода можно использовать отвар дубовой коры в смеси с глицерином: берут 100 г коры дуба на 100 мл воды, кипятят 20 минут, процеживают через марлю и добавляют 100 г глицерина. Для снятия зуда в области ануса применяется также дегтярная мазь. Для её приготовления берут берёзовый дёготь - 5 г и ланолин - 20 г, окись цинка - 5 г и вазелин - 70 г, компоненты тщательно смешивают.*

- *Полезны для снятия зуда на теле ванны с экстрактом можжевельника - 3-4 столовые ложки жидкого экстракта можжевельника (или 1-2 таблетки сухого) на 1 ванну. С этой же целью используют для ванн отвар хвои, почек или молодых побегов сосны, отвар зверобоя, листьев грецкого ореха, цветков ромашки (5 л отвара на ванну).*

- *Применяются общие ванны с добавлением крахмала, отрубей, соснового экстракта, общие желатиновые ванны. Ванны с дубовой корой - 0,5-1,0 кг коры на 4 л воды, приготовить отвар и процедить в ванну.*

-- Вообще зуд усиливается от контакта с водой, которая "сушит" кожу. Желательно после душа использовать детский крем или другие увлажняющие и смягчающие косметические средства в предыдущих выпусках.

-- При упорном кожном зуде пожилым людям необходима консультация онколога и гематолога, а также обследование у эндокринолога (для исключения сахарного диабета).

-- При наличии кожного зуда необходимо следить за регулярной работой кишечника, соблюдать режим сна

и отдыха, исключить из рациона продукты питания, которые могут провоцировать кожный зуд: кофе, какао, шоколад, пряности, острые блюда и приправы, копчености.

Источники:

М.Э. Запольский и др. Зуд при псориазе (2007) - <http://www.health-ua.com/articles/2117.html>

Форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!", тема <http://psoranet.org/topic/1180/>

Форум атопиков, тема <http://atopic.ru/forum/index.php?showtopic=1419>

Продолжение следует...

Подготовил FROL.

Семь ляпниц на неделе

March 23rd, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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



#20

vilona

Крем - мягкий, нежный, лёгкий солидоловый аромат...

Sergus

Мой дерматолог - апатичная женщина лет 50-ти, которая лечит теоретическими методами.

PAL_MA

Грязь из озера увозят канистрами, тазиками и другими посудинами. Может, её там уже не осталось?? (до сих пор в ванной бутылка 5 л стоит, выкинуть жалко)

alexspa

У бобра (господина) есть три пары половых желез, у бобрехи-дамы их две пары (отсюда, к слову, пошло выражение "баба с яйцами").

Myshka)

волосы считаю чистыми, когда после смывания шампуня они пищат.

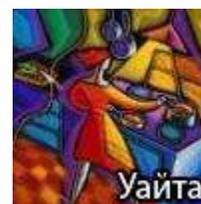
Strelets

Получается, что за 2-3 канала надо платить ещё 150 рублёф! А жаба давит.. Жаба самый страшный зверь!

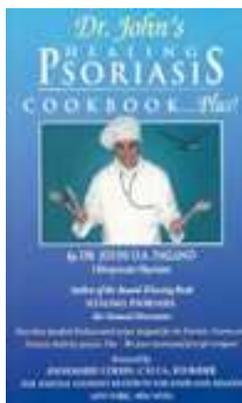
akim49

Добрый день! Я пью квас и он не вредит
Добрый день! Я пью квас и он не вредит
Добрый день! Я пью квас и он не вредит

[Цветная капуста с чесноком - рецепт Дж. Пегано](#)



March 24th, 2012



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

Чудесный рецепт цветной капусты. Как и большинство моих рецептов: из книги Пегано. См. предыдущие выпуски.

Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый - чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии. Эта статья из цикла рецептов, предложенных Дж. Пегано. Точнее, Пегано сам, конечно, не готовил. Он обратился в шеф-поварам с просьбой составить меню отвечающее определенным правилам. С его одобрения и были разработаны разные рецепты. Честно сказать их там много, мы не закончили перевод всех. Идея была перевести, попробовать, оценить и представить на суд читателю.</p>



Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 большой кочан цветной капусты, разделенный на соцветия
- 6 столовых ложек свежего лимонного сока (конечно, дело вкуса, но мне лимон всё-таки не очень. А мужу очень понравилось)
- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1 долька чеснока, очень мелко нарезанного
- Чуть соли

Цветную капусту, разделив на соцветия, отварить в подсоленной воде 5—7 минут и отбросить на



дуршлаг. Хорошенько высушить.

Положить капусту и чеснок в миску. Смешать лимонный сок и масло, полить капусту и хорошенько перемешать. <я смешала чеснок, масло и сок, затем смесью полила капусту и



хорошенько перемешала>

Блюдо подавать не холодным (комнатной температуры).



Здоровья!

[Разговор с дерматологом](#)



March 27th, 2012

В нашем [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) часто обсуждаются визиты к дерматологам и общение с ними людей с псориазом. Обсуждаются назначения врачей, предлагаемые ими методы, препараты и "курсы лечения". Доходит даже до смешного, до вопросов типа "Что мне предложить

дерматологу, чтобы он мне это назначил?" В сущности, выбор зачастую не так велик, это понимают как врач (ограниченный различными "протоколами"), так и сам пациент - особенно если последний с большим стажем псориаза, и испытал на своей шкуре (т.е. в буквальном смысле) почти всё, что существует из терапевтических средств и методов.

Предоставим слово участнику форума **help**, он расскажет об одном из подобных визитов со стенограммой диалога...

Есть заболевания, при которых от уровней клиники и специалистов мало что зависит. Я имею в виду в плюс, а не в минус. То, что НЕ порекомендуют какую-нибудь дрянь - это само собой, а вот что ДА, порекомендуют что-то стоящее - это большой вопрос. В моём случае, например, рекомендации обычного дерматолога в поликлинике и "крутого" в частной суперклинике ничем не отличались, причем второй (150 баков за каждый из визитов) просто прочитал лекцию о псориазе, скорее всего из-за того, что у него на меня примерно 40-45 минут, а у дерматолога в больничной кассе всего 10. Рекомендации были - Дайвонекс, UVB NB, Мёртвое море. Остальные варианты были перечислены и "не рекомендованы" тут же. Вот и вся

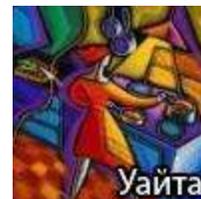
разница.

Для интереса как-то заходил ещё к одной тётеньке-дерматологу. Диалог занял 5 минут и был практически дословно такой:

- Есть ретиноиды...
- Не помогает, пробовал.
- Есть цитостатики...
- Это вредно, не буду.
- Есть курс UVB NB, кабина, курс 1-2 месяца, очень эффективно.
- UVB NB пробовал, помогло меньше чем на 3 месяца после курса, нет смысла, да и больно очень. Потом поддерживать постоянно надо. Да у меня дома есть аппарат, возни много, а толку не очень.
- Есть Дайвобет, лосьон для головы Бетаметазон, мазь Дермовейт.
- Это гормональные препараты, не буду.
- Есть Тазорак... [[гель с ретиноидом](#)]
- У вас есть опыт применения? Я слышал негативные отзывы...
- В общем... не очень, конечно... так себе мазь, если честно.
- А ещё есть варианты?
- Дайвонекс...
- Крем не помогает вообще, а мазь не продают.
- Дитранол предлагать не буду, редко кому помогает...
- Есть у меня, пробовал, почти не действует.
- А на Мертвом море были? Есть возврат за проживание, солярий в таком-то размере, 2 недели больничный, и всё такое... отдохнёте заодно.
- Да сильно жарко там, и не могу я так 2 недели проболтаться, да и толку не особо много, возвращается моментально, жалко время терять.
- Ну... не знаю что предложить, больше у нас ничего нет. Иммуномодулятор вам стопроцентно не утвердят, площадь поражений не настолько велика.
- Не буду же я всю жизнь колоться, даже если и дадут?
- Тоже верно.
- Ну и..?
- Если сильно мешает - выбирайте из того, что перечислено, если не сильно мешает - не тревожьтесь, бывает, что и само проходит.

Вот и вся история.

[Псориаз и гормональные контрацептивы](#)



March 28th, 2012

"Меняю книгу о контрацепции на детскую коляску." (©)

Для дам. Весна за окном и мартовские коты навеяли интересную тему. Поговорим об этом?

Уайта.

Хотя связь между гормональными изменениями и течением псориаза изучалась в нескольких исследованиях, до сих пор остается неизвестным, какие гормональные механизмы запускают псориаз и влияют на его течение. Полагают, что развитие заболевания и его обострений может быть обусловлено и другими, негормональными факторами. Хотя некоторые женщины сообщают, что течение псориаза у них зависит от стадии менструального цикла (об этом было несколько сообщений в [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#)), данные исследований не подтверждают, что гормональные колебания во время менструального цикла могут существенно влиять на течение этой болезни. Нет также четких доказательств того, что пероральные контрацептивы оказывают положительное или отрицательное влияние на псориаз.

Точка зрения участника форума **help**: *"Лучше без крайней необходимости гормональными контрацептивами не пользоваться, есть другие способы. Несмотря на низкие дозы, всё равно нарушается гормональный баланс в организме, а это не есть гут, каждый организм по своему на это дело реагирует помимо основного предназначения этих таблеток, так что лучше не надо. Как крайний случай - препараты типа постинора, но это аварийная одноразовая ситуация, а постоянно пользоваться - надо всё-таки хорошо подумать и посоветоваться с докторами. На псориаз эти препараты не влияют ни в какую сторону..."*.

Далее изложены мнения участниц нашего форума по этому вопросу на основании их собственного опыта.

Juliana

Несколько месяцев назад попросила врача порекомендовать мне что-нибудь из гормональных контрацептивов, предупредив её, что у меня псориаз. Она ответила, что нет никакой взаимосвязи между псориазом и приёмом "противозачаточных" и выписала мне препарат. После 3 месяцев приёма моему псориазу явно хуже. Никакой конкретной информации о связи между псориазом и приёмом гормональных противозачаточных препаратов я нигде не нашла. Может, связи и нет, а ухудшение - это просто совпадение?

sweta 72

Я считаю, что оральные контрацептивы (**ОК**) и псориаз - сто пудов связаны. Это только сейчас до меня дошло, что первый прием таблеток спровоцировал первое сильное обострение 15 лет назад (до этого были 1-2 бляшки на голове в течение 10 лет). И чем старше становилась, тем хуже таблеточки эти мне шли. Три года назад, после рождения дочери, очистилась почти вся (после площади 80% стало где-то 20%), откормила 1,5 года, была в одной поре. Потом начала пить "Ярина" - чудный препарат, вес снижает, но обсыпало в течение месяца всё по новой. Вот и делаем выводы после этого - есть связь или нет... я думаю, что есть.

Avlira

А мне ОК, наоборот, помогли - кожа очистилась, только на голове немного осталось. Когда рассказала гинекологу и дерматологу про свою проблему (после соответствующих анализов, естественно), мне

выписали Джес - у него дополнительным плюсом является очищение кожи от всяких там прыщей и т.п., и улучшение состояния кожи. Пропила я его два курса, действительно помогло, только вот цена не устраивала. Теперь пью Линдинет, эффект тот же - бляшки сильно побледнели, шелушение прекратилось, а потом я их подчистила солярием. И уже шесть месяцев всё в порядке, даже сильные стрессы не влияют. Что касается побочных эффектов - пока ничего такого не заметила, вес не увеличился, более того, ушли сильные боли в первый день "праздников". Но у меня от природы большое количество эстрогена, плюс гормональный фон нестабилен, так что то, что ОК помогли именно мне, не значит, что они помогут всем.

Ясенька

Скорее всего, гормоны и псориаз взаимосвязаны. У меня псориаз начался в подростковом возрасте (14 лет), потом в 19 лет принимала противозачаточные полгода, что спровоцировало увеличение веса, с которым борюсь по сей день. С января этого года опять начала принимать противозачаточные и заметила, что стали бляшки расплзаться. Только что вернулась от своего гомеопата, он подтвердил мои опасения, что я сама спровоцировала расплзание бляшек (самое главное, что обострения нет, они молча расплзаются). Посоветовал отменить препарат. А ещё сказал, что по всей видимости, мне придется проходить курсы лечение до климакса (осталось каких-нибудь 20 лет с небольшим...).

Chizgara

Моему псориазу было пофиг на гормональные контрацептивы, а вот моему либидо пофиг не было..

Kseniay

Долго не решалась принимать гормональные контрацептивы, всё сомневалась, как моя болячка отреагирует. И не зря сомневалась. Начала пить "Ярину"- такого обострения у меня наверное не было никогда за 22 года моей болезни. Пришлось прекратить принимать этот препарат, вроде немного лучше. Вот такой горький опыт приёма ОК.

Фототерапия псориаза. Ультрафиолет, методики UVB NB



March 29th, 2012

В фототерапии псориаза заметное место занимает ультрафиолетовое (UV) облучение различных диапазонов волн. Это и UVB (см. ниже классификацию), и UVA, в т.ч. в сочетании с приёмом фотосенсибилизирующих препаратов (PUVA-терапия), а также другие варианты и схемы UV излучения. Ультрафиолетовые лучи, как наиболее биологически активная часть в спектре естественных солнечных лучей, используются для лечения псориаза многие десятилетия.

Автор **help**

UVB [280-320 нм]. Признаётся более эффективным, чем UVA [320-400 нм] - не только при псориазе, но и при

лечении других заболеваний. Применяется уже около 50 лет. Нет необходимости применения фотосенсибилизаторов (псораленов), более безопасен, потому что требует меньших доз облучения. Часто используется в кабинках общего облучения в комплексе с UVA источниками. Меньший объём побочных эффектов отчасти объясняется тем, что UVB не проникает глубже эпидермиса, и кроме того, кератолитические процессы протекают как раз в этом слое кожи.

UVB применяется при генерализованной, капельной и ладонно-подошвенной форме псориаза совместно с обычными методами лечения или как конкурентная монотерапия. Её предпочитают при светлой коже, молодом возрасте пациента, относительно небольших площадях поражения (до 30%, впрочем, совсем недавно видел новый образец «UV кровати» для почти 100% поражения), не очень большом сроке заболевания, отсутствии реакции на традиционную терапию.

UVB делится на 3 части: широкополосный UVB (280-320 нм), селективный UVB (305-325 нм), его ещё называют SUP, и UVB NB - с практически всем объёмом излучения около 311 нм. Он-то нас и интересует, как статистически наиболее эффективный. Тем не менее описание и методики абсолютно актуальны и применяются и для UVB остальных типов.

UVB NB - так называемый «узкополосный UVB». Лампы этого спектра имеют максимум излучения в 311-313 нм. Считается, что эта область и есть самая «нужная» из всего диапазона UV, равно как и наиболее действенная из солнечного спектра. Источники UVB NB появились относительно недавно, и ввиду неотработанности методик, отсутствия данных по отдалённым результатам и высокой стоимости ламп массового распространения пока не получили. Тем не менее отмечается высокая эффективность применения ультрафиолета именно этого диапазона, меньшее количество процедур, необходимых для достижения эффекта, сокращение времени облучения за счёт увеличения дозы, большего срока ремиссии, значительно меньшие побочные действия, возможность сочетания с другими видами лечения. Последнее стало основой одной из методик, построенной на эффекте потенцирования излучением действия некоторых традиционных препаратов. Канцерогенность этого вида лечения признана минимальной по сравнению с остальными типами UV. По этим причинам остановимся на узкополосном UVB подробнее.

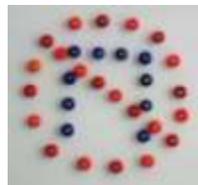
Существует несколько протоколов применения UVB NB. Классически проводится 2-3 процедуры в неделю. Облучение проводится на локальных зонах либо общее - в специальной кабине при распространённой форме. Время процедуры зависит от типа и мощности оборудования и составляет от нескольких секунд до нескольких минут. Лечение начинается с определения MED (минимальной эритемной дозы) здоровой кожи, это граница между покраснением кожи и признаками ожога первой степени (похожего на солнечный) в течение 24 часов. Определение MED необходимо для максимально точного установления дозы облучения, т.к. она зависит от типа кожи, состояния кожи, возраста и других факторов. Время облучения поражённых участков увеличивается с каждой процедурой на 10-20% и может достигать до 3 MED (и даже более - на некоторых участках). Максимальная доза зависит от типа псориаза, места и реакции в ходе лечения. После начала устойчивой положительной динамики доза постепенно снижается. Между процедурами рекомендуется применение увлажняющих кремов и в зависимости от места облучения, хода лечения и реакции - препаратов Дайвонекс, Дайвобет, топических кортикостероидов разных типов или их комбинаций, возможно - дитранола или ретиноидов (при сравнении комбинации с Дайвонексом и Тазаротеном «лидера» не выявлено). Это определяет наблюдающий врач по ходу лечения. Салициловая кислота, наоборот, приводит к уменьшению лечебного эффекта. Уменьшение толщины пятен и уменьшение шелушения наблюдается к 5-10-й процедурам, значительное улучшение вплоть до возможной полной очистки - к 15-30-й. Максимально допустимое количество процедур - 40-45, после чего - месяц перерыва в

случае необходимости продолжения лечения. После окончания процедур рекомендуется периодические поддерживающие процедуры (примерно раз в неделю) и периодическое применение мазей типа Дайвонекс при необходимости. Потемнение кожи в облучённых местах проходит в течение месяца после окончания процедур. Сроки ремиссии статистически различны - от 4 до 10 месяцев. Отмечались случаи исчезновения мелких пятен (несколько кв. мм), не попавших под UV, по соседству с облучаемыми зонами.

Есть и другие методики с другим балансом между MED, количеством процедур и экспозицией, а также применение системной химиотерапии, более того, возможны случаи положительной реакции только комбинированной терапии - например, с ацитретином при отсутствии положительного действия одного только ультрафиолета. Главным побочным эффектом от терапии является эритема (ожог типа солнечного). Небольшие проявления быстро проходят и неопасны, хотя и вызывают жжение, тем не менее ожогов, приближающихся к II степени, следует избегать. Пациенту следует пользоваться смягчающими и увлажняющими нейтральными кремами в период лечения. Перед началом процедуры с облучаемой зоны следует удалить кремы, мази, косметику и пр. Кожные заболевания, не связанные с псориазом (порфирия, волчанка и пр.), могут являться противопоказаниями и требуют обязательной консультации с врачом. При попадании ультрафиолета в глаза возможны кератиты и конъюнктивиты, т.е. использование защитных очков обязательно. Несмотря на канцерогенность ультрафиолета, не отмечено сколько-нибудь значительного повышения риска карциномы базальных или сквамозных клеток, тем не менее есть данные об увеличении такого риска в случае большого количества процедур (более 300) с совместным использованием препаратов дёгтя - по сравнению с группой применявших лечение только UVB NB в умеренных терапевтических дозах. В этом случае, если количество процедур превысило указанное число, желательно проконсультироваться с онкологом и провести достаточно простую процедуру проверки кожи.

Тема форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" о фототерапии - <http://psoranet.org/topic/3045/> .

Семь ляпниц на неделе



March 30th, 2012

Анонс

Участник форума Игорь (**Igor**) работает в Штатах и регулярно демонстрирует в форуме изумительные фото Америки. Это разные города, много автострад и дорог, природа континента во всём многообразии, разные времена года, восходы и закаты, масса интересных сюжетов, все фото уникальны.

Вот пара фото из серии "**Дороги Америки**":



www.psc



Igor пишет в форуме [29 марта]:

"Когда грузился в пятницу в Вирджинии, то было +30 С, так что из меня вытекло ведро пота, пока накрыл груз и привязал... Во многих штатах был очень сильный ветер, и даже облака падали на землю (в Юте)... В Калифорнии во вторник меня замело снегом... А вчера и сегодня в Сиэтле и вообще в штате Вашингтон - лёт как из ведра... Много было интересного, пока я проехал через всю Америку (6250 км)".

Некоторые из фотографий Игоря уже были показаны в нашем журнале, в ноябре 2011 года.

Мы намерены сделать ещё несколько коллекций фотонаблюдений жизни Америки, принадлежащих ему..

А пока - традиционная пятничная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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

#21

lecter

Обмазался вонючим карталином, жду чуда...

Kulau-leprous

«Здоровое питание» отличается от человеческого наличием пищевых «убавок» (диеты) и пищевых добавок

Олимпия

Помните слоган с 1-го анала "Мы то, что едим"? Вот это главное!

casper

представляете, что будет, если я выползу с чата в форум?

Ingeborga

Почему "брак"? Потому что гражданин взял (брал) гражданку.

RedMen

Какой ты тролль, Ингеборга? Ты как минимум троллиха.. троллица! Сильная, мощная, гордая...

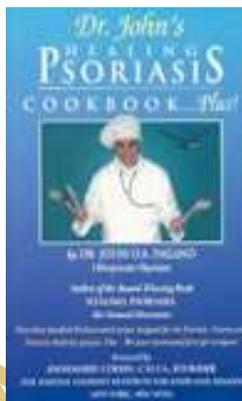
Genka

В FDA долго обсуждали, вредны ли силиконовые сиськи, но запретить так и не смогли.

[Запечённый в духовке фенхель - рецепт Дж. Пегано](#)



March 31st, 2012



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

Очередной рецепт по Пегано. Перевод из книги полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Пегано. Переводить книгу было довольно интересно, я неожиданно узнала о существовании новых (для моего домашнего меню) овощей, фруктов, приправ. Фенхель был одним из первых открытий. Как-то получилось, что этот овощ прошёл мимо меня. Первый раз я приготовила его именно этим способом и немедленно влюбилась. Нежнейший вкус. Я бы сказала, фенхель - великолепная замена "запрещённому" болгарскому перцу. А рыбный суп с фенхелем... м-мм, невероятно вкусно, обязательно расскажу и об этом блюде.

Запечённый в духовке фенхель



Ингредиенты на 4 порции

- 3 крупных корня фенхеля
- 2 луковицы (типа Испанской или Видала)
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1/4 чашки чёрных оливок
- семена сельдерея (я не добавляла)

Нагреть духовку до 210 С. Очистить фенхель, помыть и разрезать пополам. Удалить жёсткий стебель, сохраняя нежную зелень, и порезать клубень на 4 части (здесь я отступила - разложила клубни на полоски, как рекомендовано в другом рецепте). Луковички разрезать на 8 кусочков, сложить все овощи в миску, добавить масло и специи. Хорошенько перемешать и выложить на противень.

Овощи должны лежать "свободно":



Готовить около 25 минут, достать, полить бальзамическим уксусом и посыпать оливками. Кстати, будет вкусно и без бальзамического уксуса, и даже без оливок, не расстраивайтесь, если их нет под рукой.



Будьте здоровы!
Уайта.