Фото, цитаты, афоризмы

1 марта, 2013

Галерея "Фото участников форума"

Однажды где-то над Америкой... Фото: **Igor**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#67

Alex1965

При употреблении шаурмы главное правило - не смотрите внутрь неё, оттуда могут посмотреть на вас!

Myshka)

Лучшее средство от морщин под глазами - хорошие солнцезащитные очки.

RedMen

А хламидину бери поновей и побольше, мы её изорвать в клочья прям на тебе сумеем

Genka

Предпочитаю секс с женщиной, а не с компьютером.

Kulau-leprous

... если их вес на полкило не возрос, то чтобы сделать 60–70%, придется или самому ещё поднатужиться в другие штаны, или кого звать на помощь, чтобы уж точно полкило.

Aly187

Кулау, Вам нельзя доверить даже сравнение кастрюли со сковородкой - Вы растянете сравнительные исследования на

годы и легко истратите на них годовой госбюджет средней европейской страны ... :)

Helen4ik

да, это не норма, но это нормально…

Рыбное суфле

2 марта, 2013

Субботние невредные рецепты от Уайты

В свой последний день зима решила довыполнить план по снегу и нас завалило по самую макушку. Занятия в школах отменили, офисы закрыли, и как-то неожиданно выпал полу-выходной или просто спокойный день. Вид из окна:

www.psoranet.org

Поскольку у меня выдался более-менее свободный день, и под впечатлением простоты приготовления недавно сделаного суфле, я решила поэкспериментировать со всякими возможными вариантами. Почему я пренебрегаю суфле, думая что это так сложно... белок взбивать и вообще? На самом деле, белок взбивается за 4 минуты от начала (достать яйца из холодильника, миксер из шкафчика) до конца (положить миксерную миску и нож в посудомоечную машину). Результат же получается весьма вкусным. Разумеется, с суфле надо всегда быть готовым к неприятностям.

"Суфле поднимается и сливки взбиваются только при приготовлении семейного обеда или обеда для гостей, которых вы на самом деле и не хотели приглашать." (с) законы кухни Алисы Хэммонд.

В общем не всё суфле у меня получалось суфлистым :), воздушным. И рыбное, несомненно вкусное суфле, о котором сегодня пойдет речь, таки не поднялось как должно было. Впрочем, все равно оно было нежным и вкусным!

- филе рыбы - 500г (в отваренном виде). У меня была треска.
- яйца - 2шт.
- молоко - 1/2 стакана
- лук репчатый - 1-2 луковицы
- масло сливочное - 2-3 столовых ложки
- соль, перец - по вкусу

www.pso

Филе рыбы отварить. На сливочном масле пассеровать луковицу.

Белки отделить от желтков оставить в стороне. Желтки смешать с молоком, добавить к рыбе и луку и все измельчить блендером.

Отдельно взбить два белка и аккуратно смешать с остальной массой.

Если рыба нежирная, то форму для запекания надо основательно смазать маслом. Затем выложить в нее

приготовленную массу, разровнять вилкой поверхность и положить на нее сверху несколько маленьких кусочков сливочного масла. Запекать в духовке при температуре 180-200 градусов С до румяной корочки.

Рецепт взят с форума cook-talk

Приятного аппетита!
Уайта

www.psoranet.org

Воскресный оффтоп. Бразилия. Часть 7

3 марта, 2013

Рио. Фавелы

N: Про фавелы я уже упоминала (Криминал и фавелы , часть 4), и вот настал момент, когда мы туда поехали. Машину гид предусмотрительно оставил на стоянке вдали от фавелы. Безусловно, он повёз нас в спокойную, не криминальную фавелу. Сначала с местными жителями добирались на трамвайчике. Трамвай не туристический. Это просто удобный транспорт, соединяющий центр Рио и район артистической богемы на одном из холмов, куда мы и направлялись.

Народа набилось много. Наш гид сумел провести нас на пустую площадку вагоновожатого откуда был наилучший вид. В режиме кинематографа мелькали люди, дома, былые дворцы, новостройки, католический собор, православная церковь, целующаяся парочка, океан, улицы, ступеньки, собаки. Ощущение было что показывают фильм на иностранном языке без возможности нажать кнопку "Стоп" и почитать титры. Интенсивность потока новой информации зашкаливала.

www.ps

Часть пути трамвай проходит по акведуку, сработанному пусть не в римские времена, но лет 300

назад. По меркам обеих Америк это запредельно давно. Воду теперь пускают по трубам, а акведук используется как трамвайный мост. Специально для этого моста 100 лет назад построили трамвай, и такое впечатление что так он с тех пор и бегает.

Для туристов развлечение еще и в том что ширина трамвая совпадает с шириной акведука, поэтому свешивающиеся из открытых дверей и окон пассажиры оказываются висящими над бездной. Ну не совсем над бездной, но метров 20 до дна точно есть. Получается удачное совмещение колеса обозрения и средства доставки.

www.psor

Приехали в местную кафешку заполненную тусующимся народом. Быстренько (благодаря гиду) сообразили

на троих, и в благодушном настроении пошли гулять ножками.

Полдень. Красиво. Лениво. Неторопливо. Жарко. С одной стороны холма спят фавелы. С другой стороны, православная церковь. Проходим начинающееся разрушаться здание 19-го века. Архитектор неизвестен. Ну и не надо.

Да, все же надо бы быть поосторожнее с тростниковой водкой на жаре. Она пьется со льдом и лимоном, поэтому крепость не чувствуется совсем, а на 35 градусной жаре ударяет в голову не слабо.

К: дошли до местного народного художника. Художник напоминает Дали. Усами. Больше, к сожалению, ничем. Гид рассказывает очередную душещипательную историю, на этот раз о не сложившейся личной судьбе этого дяди. Дядю жалко. Покупаем за доллар две открытки с его трудами.

www.ps

История о дяде. Жил он в юные годы в Чили. Ну или в Перу. Познакомился с бразильянкой, проникся, и приехал к ней в Рио. А она в это время уехала в Европу, вышла там замуж и забыла про своего аргентинского друга. Наш парагваец так расстроился что плюнул на свой Чили-Перу и остался жить в Рио, где и живет по сию пору. Но не просто так, а при этом украшает ступеньки местной лестницы мозаикой на одну тему: беременная негритянка.

www.psor

N: В общем история более-менее правильно изложена, но гиды подают ее так - художник решил увековечить историю своей любви. Он поселился в бедной фавеле и решил украсить лестницу мозаикой из плиток. Вот фото до (на ней видно, как бедняк в мусоре ковыряется) и после.

До

После (с туристами)

Работал он много лет, ЗА СВОИ деньги.. Плитки покупал сам. Ну а сейчас он стал знаменитостью, о нем пишут, гиды стали водить туристов и туристы стали спонсировать, посылать плитки со всего мира. Я нашла русскую плитку:

www.psor

Продолжение следует...

Да, кстати... Уайта о самом дорогом лекарстве

4 марта, 2013

Сценка в магазине, видела буквально вчера. Две очень полные женщины идут мимо отдела со сладостями, одна другой: "Вот этот тортик давай купим?", - другая: " Ага, и ещё зефирчику". Лица имеют нездоровый вид, уже видно, что бедное тело не справляется с нагрузкой еды и полноты.

А ведь, как ты пишешь: "лекарство-то, вот оно у каждого перед носом, а мы его не видим".

Самое дорогое лекарство, как выясняется - это наше личное время и наши личные усилия на поддержку здоровья. Почитай форум. Дневник Signal. Поговори с ddSat.

www.psora

Микробиома человека: микробы кожи и псориаз, часть 1

5 марта, 2013

Вступление
Не так давно, в середине прошлого года, были опубликованы результаты правительственного проекта США "микробиом человека" .
"Они живут на вашей коже, в вашем носу, в вашем пищеварительном тракте – бактерии, грибки и другие микробы. Если их собрать вместе, они могут весить – вы не поверите! - несколько килограммов.

Теперь ученые определили, какие существа обычно живут внутри или снаружи нас, и где именно они живут: они подсчитали, что в теле здорового человека обитает более чем 10 000 разновидностей микробов.

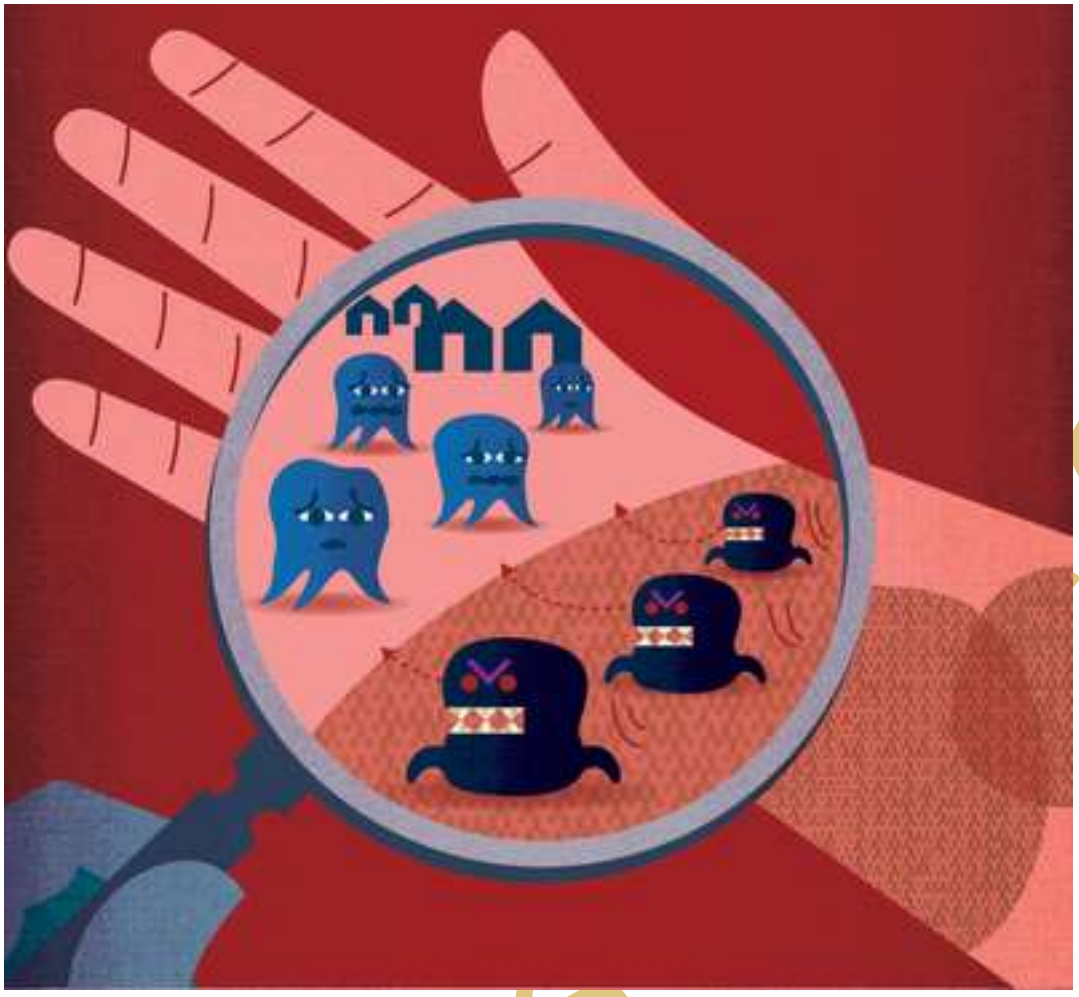
Но не стоит расстраиваться. Многие из этих организмов существуют для того, чтобы сохранять здоровье людей".

Читать заметку (на русском языке) об американском проекте здесь . Ниже мы приводим перевод новой статьи о той части проекта, которая посвящена кожным болезням, псориазу в частности. Статья была опубликована в интернациональном журнале *Nature*.

Перевод статьи: *Microbiome: The surface brigade by* ***Bijal Trivedi*** (Nature, **492**, S60-61 (20 December 2012).

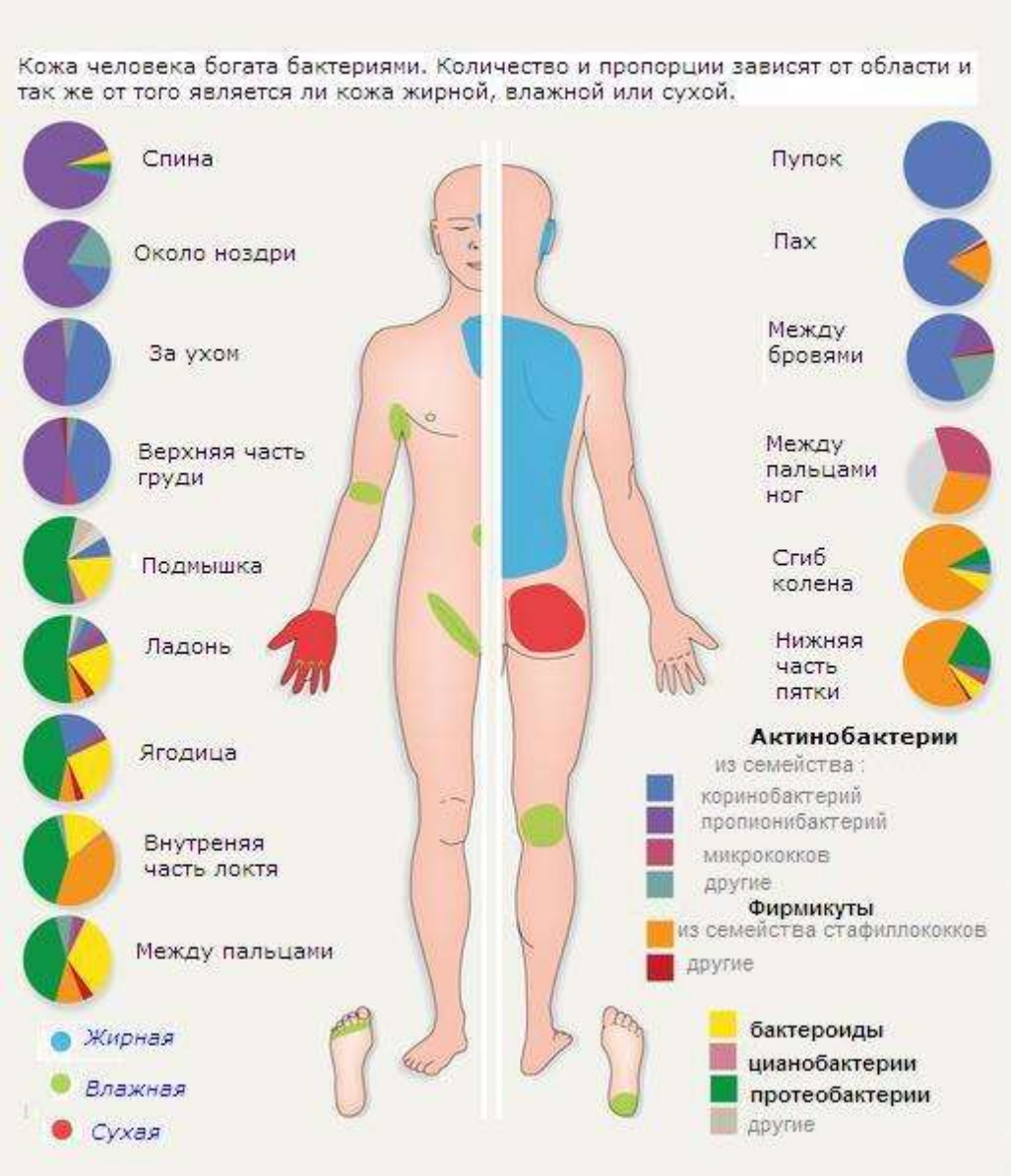
Каждый из нас является носителем около 100 триллионов бактерий. Эта масса микробов - 1-3% массы нашего тела - находится в полости нашего рта, носа, половых органов, кишечника, а также на нашей коже. Хотя учёные только в начале открытий, что именно делают эти наши микроскопические пассажиры, но уже очевидно, что они не бесполезные "халявщики" - многие из них играют важную роль в поддержании здоровья человека. Существует доказательства, что если искоренить определенные виды бактерий или изменить относительную пропорцию их популяции, то это невольно будет способствовать развитию болезней, начиная от ожирения и кончая астмой.

www.psoranet.org



Определение идентичности и роли этих микроорганизмов является целью проекта исследования человеческого микробиома. В июне 2009 года американские ученые опубликовали исследование о живых микробах, расположенных в 20 местах разных участках кожи человека. В исследованиях приняли участие 10 здоровых добровольцев. О результатах говорит Джулия Сегре, один из лидеров исследование микробиоты кожи в научно-исследовательсом институте в Bethesda, штат Мэриленд. Во-первых, исследование показало, какое разнообразие микробов находится на здоровой коже. Во-вторых, тип этих микробов менялся в зависимости от того, была ли область кожи жирной - как, например, в области груди, или влажной - как в подмышечной впадине, или сухой - как в области предплечья (см. "микробиомом карта").

www.ps...org



Так же как микробы в кишечнике доказали свою полезность, микробы на коже доказали своё право на существование. Некоторые из них эволюционировали, чтобы уничтожать мёртвую кожу, некоторые приняли участие в преобразованиях масел, производимых клетками кожи, в природный увлажнитель, а другие стали удерживать вредных бактерий и вирусов от вторжения в тело человека.
Последние несколько лет учёные, в том числе Джулия Сегре, начали заниматься вопросом, способствует ли дисбаланс микробов проявлению таких кожных заболеваний, как псориаз и экзема...

- *Продолжение следует...*

Да, кстати... О назначениях врачей при псориазе

7 марта, 2013

Многие дерматологи начинают лечение псориаза с препаратов, содержащих гормоны. Сначала кажется, что это действительно работает, внешние признаки исчезают, наступает эйфория, которая, впрочем, быстро кончается, уступая место разочарованию. Дело в том, что гормональные препараты имеют, помимо разнообразных побочных действий, две неприятные особенности – эффект отмены и эффект привыкания. В случае с псориазом это особенно опасно. Что это означает? – то, что периоды между применением таких препаратов будут неуклонно сокращаться до тех пор, пока они почти или совсем перестанут действовать. Также это означает, что при отмене такого препарата всё вернётся в ещё большем объёме и будет ещё труднее поддаваться действию других методов.

Другая опасность – одновременное назначение доктором нескольких препаратов по схеме «на всякий случай». Витамины плюс общеукрепляющие, плюс гепатопротекторы, плюс сорбенты, плюс метаболиты, плюс ретиноиды, плюс антигистамины, плюс гомеопатия, плюс какой-нибудь БАД до кучи... - все вместе они могут создать в организме чрезвычайно взрывоопасную смесь, которая способна вызвать невероятной силы обострение, и избавиться от него потом будет очень непросто.
Поэтому стоит следовать простому, но золотому правилу – "не более трёх препаратов внутрь одновременно" (включая те, которые принимаются по жизненным показаниям или при хронических заболеваниях)...

8 Марта. Фото, цитаты, афоризмы

8 марта, 2013

Всех наших любимых форумчанок - с праздником весны - Днём 8 Марта!

Милые женщины! Мы вам желаем

Счастья побольше - в апреле и в мае,

Сегодня и завтра, и тысячи лет!

Нынче на женщинах держится свет.

.
Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org

Цветы нашим девушкам. Чтоб побольше, чтоб всем... Фото: FROL

Далее - традиционная рубрика "Ляпницы" (ИЗБРАННОЕ)

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

#68

Norma

Если храп не прекращается или его сон прерывается, муж вынужден исполнять свой супружеский долг. Такая жизнь продолжается уже 22 года.

янчик

... бывает, на улице посмотришь на прекрасный пол и сумкой прикрываешься сразу

Kulau-leprous

www.ps

Ежели принимаешь кетонал, не забудь сесть на шею участковому терапевту. Крепко сесть, вплоть до женитьбы.

Martini

Мясо и яйца страусов продаются в пищу (точнее, яйца не страусов, а страусих).

Kulau-leprous

Бреешь голову, цепляешь накладную грудь – и всё, ты мачо, женщины – штабелями. А ежели сегодня чего-то плохо падают – значит, к свежей плешине не тот цвет груди выбрал - дуй обратно в магазин: «Чё вы мне синтетику впарили – дай вон ту побрюнетистей с жёстким волосом, медвежью…»

Genka

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

help

Секс старый кончился, а новый ещё "не завезли".

Надежда39

Если у мужчины гарем приличный, то можно сказать, что для него это средство размножения.

Уайта

... этого некоторого времени вполне хватит на приличный секс, без всяких там носков.

FROL

Так и не врубился, зачем жёнам и девушкам прятаться от эрекции под диваном?

Sosh1221

В вопросах сожительства с 16-летним мальчишкой мозг является рудиментарным органом, и в качестве веского аргумента рассматриваться не может.

helga33

... а я без трусов загорать не могу, поэтому в Строгановку решила не ехать.

Elen

Навстречу голые мужики прогуливаются, некоторые даже по дамбе голыми ходят. Опустишь глаза, и проходишь мимо. А уж как белые попки сверкают, когда они в море за глиной ныряют!

serega

Женщин я всё ещё очень люблю (даже несмотря на то, что они меня как-то не особо).

RedMen

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

www.psoranet.org

Запечённые миндальные орешки (рецепт Дж. Пегано) или с 8 Марта

9 марта, 2013

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

Дорогие мужчины, хотя и 8 Марта уже позади, почему бы не побыть весенне галантными ещё пару дней? Кстати, о галантности.

Когда-то, давным-давно, ещё в прошлом столетии, в России был "довольно странный обычай" (с) - когда праздновались только политические праздники, ну за исключением Нового Года. Почему вдруг праздник Клары Цеткин превратился в один из самых любимых наших праздников? Как мне кажется, это был тот самый случай, когда мужчины не захотели говорить о политике, а захотели быть галантными рыцарями. А мы - воздушными, нежными и любимыми дамами. Чудесный весенний праздник, полный цветов, сюрпризов и любви.

В этом году 8 Марта так удачно пришлось на пятницу, что просто нельзя не воспользоваться обстоятельством и не продлить праздник ещё на чуть-чуть. Я не предлагаю готовить сложное блюдо в эти выходные. Куда милее чашка кофе, поданная в постель, или маленький сюрприз - как свечи, вино и лёгкая закуска вечером... Совсем лёгкая и совсем простая, подходящая и к завтраку, и к ужину. Запечённые миндальные орешки по-Пегановски. И что самое важное - сможет приготовить любой мужчина!

Запечённые миндальные орешки. Рецепт из книги Пегано.

soranet.org

Нагреть духовку до 325 Ф (160 С). Положить орешки в один слой на поднос и поставить в духовку на 15 минут, переворачивая каждые 3–4 минуты. Не пережарить.

С праздником!
Уайта

Воскресный оффтоп. Парад тюльпанов.

psoranet.org

10 марта, 2013

Всем привет!
По поводу начала весны и 8 Марта хочу порадовать всех фотографиями с "Парада тюльпанов", который обычно проходит в апреле-мае в Никитском ботаническом саду.
Много сегодня писать не буду, просто поделюсь красотой :)
Всем желаю теплой и солнечной весны и отличного настроения!

www.p

www.ps

www.ps

www.ps

www.ps

www.ps

www.ps

www.ps

Микробиома человека: микробы кожи и псориаз, часть 2

11 марта, 2013

Перевод статьи: *Microbiome: The surface brigade by Bijal Trivedi* (Nature, **492**, S60-61 (20 December 2012).

Мартин Блейзер (Martin Blaser), микробиолог из Нью-Йоркского медицинского центра Лангон, заинтересовался псориазом почти десять лет назад - после того, как сам заболел лёгкой формой псориаза. Как врач, специализирующийся в области инфекционных заболеваний, Blaser хорошо осведомлен о контингентах нормальной флоры кожи. Мартин задаётся вопросом, не спровоцировало ли изменение в среде этих микробов псориаз. Мартин занимался этой проблемой и в 2007 году, опубликовал одну из самых ранних работ по исследованию микробов, живущих на человеческой руке. После начала проекта

www.ps

человеческого микробиома, в декабре 2007 года, он и его коллега дерматолог Брюс Стробер (B. Strober) получили грант от Американского Национального института здоровья для дальнейшего изучения связи между микробами и псориазом.

Псориазом страдают около 2-3% населения мира
"Наиболее сильно пострадавшие от псориаза являются одними из самых несчастных пациентов на Земле", - говорит Б. Стробер (университет Коннектикута в Фармингтоне). Блейзер и Стробер со своими коллегами в Нью-Йорке взяли пробу микробов у больных псориазом в очаге заболевания. Затем они взяли ещё один образец со здоровой кожи пациента. И так же собрали микробов у здорового человека без псориаза.

Блейзер открыл, что состав микробов, находящихся в бляшке, гораздо более разнообразен, чем на здоровой коже псориазного пациента или здорового человека. Он также обнаружил, что основные типы бактерий присутствовали и на очаге заболевания, и на здоровой коже, но находились в разных соотношениях. В частности, поразительная тенденция обнаружена с бактериями из рода Proprionibacterium: на здоровой коже здоровых людей была самая большая популяция, на здоровой, неповреждённой коже больных псориазом - умеренный уровень, и на месте псориатического поражения - очень маленький уровень.

Это было небольшое исследование, говорит Стробер, и пока совсем непонятно, являются ли эти различия "причиной или следствием, или корреляцией". И хотя Стробер признаёт, что "вопрос находится в зачаточном состоянии", он убеждён, что есть связь между микробной компонентой и псориазом. Одна подсказка, как говорит Стробер, находится в примере с однояйцевыми близнецами: в 70% случаев оба страдают от этой болезни. "Это доказательство того, что и окружающая среда играет роль, а не только генетика", - объясняет он. Более того, по его словам, неожиданные вспышки, которыми характеризуется псориаз, могут быть спровоцированы триггерами из окружающей среды, триггерами, которые изменили состав популяции микробов на коже.

Блейзер, тем временем, продолжил исследование и в конце 2012 года опубликовал новые результаты. Полученные данные свидетельствуют о том, что **не существует какого-то микроба, который присутствует в области псориатического поражения, и не присутствует на здоровой коже, так что вряд ли существует очевидный микроб-злодей, которого можно было бы уничтожить и решить проблему.** "Это всё будет гораздо сложней", - поделился Блейзер.

Да, кстати... Наши дискуссии.

12 марта, 2013

Sphinx:

Тканевые макрофаги живут всего-то несколько дней, митотически они довольно флегматичны для того, чтобы восполнять макрофагальный пул. И их предшественники находятся не в коже, в виде неких

www.psoranet.org

"дермальных стволовых клеток", а в костном мозге. Все эти клетки образуются не по месту их резиденции, они становятся резидентными, мигрируя из крови в ткани. А в кровь они попадают из костного мозга. И этот процесс обновления, происходит постоянно, гомеостатически. Моноцит — это незрелая клетка крови, способная к фагоцитозу, а попав в ткань, моноцит преобразуется или в резидентный макрофаг, или в дендритную клетку, которые уже способны презентировать антигены лимфоцитам. Антигены, захваченные эндоцитозно по месту пребывания, резиденции. Отсюда вопросы к роли фрагментов пептидогликана бактерий из тонкого кишечника в процессах, происходящих в коже. Я пока не уловил связи.

Mikhail Inq:

[О] роли воспалительных дермальных дендритных клеток нерезидентного происхождения при псориазе. При гомеостазе кожные дендритные клетки в основном имеют резидентное происхождение, поскольку происходят от местных (резидентных) предшественников-моноцитов. Можно или нельзя называть эти предшественники-моноциты стволовыми? В известных мне источниках однозначного мнения на этот счет нет. Но суть от этого не меняется: при гомеостазе роль кровяных моноцитов и дендритных клеток в обновлении пула кожных макрофагов мала, а пула дендритных клеток - ещё меньше. Насчет других тканей - не знаю, поскольку изучал этот вопрос только для клеток кожи.

Инструкция по домашней фототерапии псориаза

13 марта, 2013

Задумались о фототерапии псориаза? В трёх словах почти всё, о чём стоит знать на эту тему...

Принимая во внимание вполне разумное желание использовать один из наиболее эффективных на сегодня методов, а также грабли, на которые с завидным упорством старается наступить каждый, кто использует фототерапию, решил написать краткий лист подсказок на эту тему. Сразу оговорюсь насчёт источников, это инструкции по применению оборудования, методики, которые используются в лечебных учреждениях, опыт автора по применению на себе и других, а также большой и бесценный опыт участников этого форума.

1. Решение о применении фототерапии

- Абсолютное запрещение без консультации с врачом: беременным, кормящим грудью, имеющим тяжёлую онкологию в семейном анамнезе, имеющим новообразования любого рода, когда-либо имевшим положительные ответы онкологических тестов или гистологии, имеющим большое количество родинок/пигментных пятен/папиллом/любых кожных образований непонятного происхождения.
- При планируемом облучении всего тела, консультация врача желательна, до начала и по ходу курса процедур
- При применении любых системных цитостатиков, ретиноидов, иммуномодуляторов любого рода, наружных препаратов на основе солидола, наружных иммуномодуляторов, фототерапия крайне не рекомендуется. При применении системных препаратов, не связанных с псориазом, и любых других

www.psoranet.org

лекарственных средств, необходимо внимательно ознакомиться с инструкцией на препарат, большое количество препаратов несовместимы с УФ либо подавляют его действие.
- Если есть хорошая реакция на курортотерапию или солнечный свет, можно попробовать фототерапию.
- Если псориаз не лечился большим и длительным применением гормональных наружных препаратов, можно попробовать фототерапию.
- Если есть хорошая реакция на препараты вит.Д или ретиноиды, можно попробовать фототерапию.
- Если на простые методы и средства реакция слабая или отсутствует, можно попробовать фототерапию.
- Если псориаз в стационарной фазе, обострении, но не в фазе тотальной эритродермии, можно попробовать фототерапию.
- Если возникают свежие высыпания, не реагирующие на нейтральные средства, можно попробовать фототерапию.
- При всех формах псориаза, кроме вульгарного и ладонно-подошвенного, консультация врача обязательна.
- При наличии глаукомы или высокого внутричерепного давления и предполагаемом облучении всего тела, консультация врача обязательна.

Итак, вы решили, что хотите попробовать. Далее,

2. Место

- Курс амбулаторного посещения УФ процедур, на профессиональном оборудовании и под наблюдением врача. Это оптимальный вариант, если в географическом, финансовом и временно́м плане вас это устраивает. Далее мы его не рассматриваем, профессионалы и сами всё знают, всё дальнейшее актуально для самостоятельных процедур. Могут применяться методики как с чистым УФ, так и комбинированные с препаратами.
- Домашние процедуры приобретённым или самостоятельно изготовленным апаратом. Этот вариант удобен тем, что не
привязывает к поездкам в клинику, однако уязвим в плане оборудования, разработки курса, и оценки хода и результатов курса.

3. Оборудование

- Готовое. Может быть оригинальным от компаний, производящих его серийно, равно как и клонами, сделанными полукустарно. Разница может быть в эффективности, при использовании неподходящего электрооборудования для питания ламп, что влияет на долговечность; электробезопасности, и дополнительном оборудовании (серийное оборудование, как правило, укомплектовано стандартными таймерами, средствами защиты глаз и руководством по использованию, написанным профессионалами). Серийно изготовленное безусловно предпочтительнее, если не учитвается финансовый фактор.
- Изготовленное самостоятельно. В этом качестве используются переделанные светильники, солярии, и прочее, подходящее по мощности, питанию и креплению ламп. Менее затратный вариант по сравнению с изготовленными на заводе.

4. Спектр

- На сегодняшний день самый оптимальный в соотношении эффективность/безопасность - UVB NB, он же UVB 311, он же УУФБ, он же UVB narrowband, иногда встречается спорное название "СФТ - селективная фототерапия".
- Солярии - нет

www.psoranet.org

- Ртутные дуговые лампы - нет
- Традиционные облучатели УФ для физиотерапии - нет
- Лампы UVA или смешанного спектра - нет

5. Лампы

- На сегодняшний день единственный вариант - люминесцентные лампы спектра UVB NB, выпускаются несколькими производителями, маркируются, как правило, литерами "311", "/01", UV-B NB"
- Выпускаемый ассортимент: от 9 до 100 ватт, с двумя или четырьмя контактами, линейной или U-образной формы

6. Расстояние

- Минимально возможное без нарушения однородности потока (это зависит от расположения ламп в облучателе), без опасности ожога (лампы хоть и несильно, но нагреваются), и комфортном для положения тела во время процедуры. Чем больше расстояние между лампами в облучателе, тем больше должно быть расстояние, для сохранения однородности светового потока. Грубо это можно расчитать как (мощность всех ламп / 3) см.
- Экспозиция при увеличении расстояния увеличивается нелинейно.
- Расстояние на протяжении всего курса процедур не должно меняться. На каком расстоянии сделан тест перед началом процедур, на том и должен проходить весь курс.

7. Начало курса

- Оценить тип кожи (см. тему форума про ультрафиолет)
- Оценить мощность источников и планируемый тип процедур (частичное/полное облучение)
- Оценить возможность проведения полного курса (10 - 40 процедур) без прерывания

8. Экспозиция

- До начала курса необходимо провести пробу действия ультрафиолета и определение MED, это доза УФ облучения, вызывающая реакцию на коже, "граничащую" с ожогом 1 степени, сильное покраснение. Эта доза будет использоваться при расчёте дозы для последующих процедур. Правила проведения теста можно найти по ссылке на тему в конце статьи.
- Стартовая доза составляет примерно 0.7 - 1.0 MED и далее она увеличивается/уменьшается с каждой процедурой. Ссылка на таблицу изменения дозы, в зависимости от эффекта предыдущей, находится в конце статьи.
- Весьма рекомендуется вести дневник, в котором отражать каждое изменение экспозиции и результат предыдущего облучения. Ссылка на пример в конце статьи

9. Количество процедур

- До полного исчезновения шелушения+зуда, покраснение (краткосрочно) и пигментация (длительно) могут оставаться и после завершения курса, это вариант нормы.
- После исчезновения внешних симптомов рекомендуется сделать ещё несколько процедур на уменьшенной экспозиции.
- После окончания курса, следующий не рекомендуется начинать ранее, чем через 6 месяцев.

www.psoranet.org

- Возможны "поддерживающие" курсы из нескольких процедур на небольшой экспозиции между основными курсами.

10. Одновременное использование фототерапии и других методов

- Как правило, это не рекомендуется, если не входит в используемую методику. Существуют методики совместного применения ультрафиолета и наружных препаратов (дёгтя, дитранола) или фотосенсибилизаторов, применять такие методики следует под контролем врача.

11. Ссылки

Настоятельно рекомендуется внимательно прочитать ВСЁ по этим ссылкам до начала курса:

Тема форума (фототерапия)
Тема форума (фототерапия)
Тема форума (оборудование для фототерапии)
Таблица расчёта дозы для процедур фототерапии
Образец дневника для фиксирования процедур
а также статьи в материалах сайта –

Общие рекомендации при применении процедур ультрафиолетового облучения
Использование ультрафиолета совместно с наружными препаратами
Лечение ультрафиолетом UVB NB с применением Дайвонекса/Дайвобета
Правила безопасности при пользовании бытовыми ультрафиолетовыми облучателями

Да, кстати... О ведении "Журнала здоровья".

14 марта, 2013

Важно: NPF (National Psoriasis Foundation) советует людям с псориазом вести журнал (дневник), записывая туда по возможности все события, которые так или иначе могут отразиться на течении псориаза:

"April Abernethy, натуропат, руководитель медицинских программ NPF, считает, что ведение "Журнала здоровья" может помочь выявить провокаторы обострения псориаза или псор. артрита. Если вы собираетесь вести такой журнал, воспользуйтесь её советами:

- Записывайте всё, что попадает в рот, включая еду, лекарства, а также всё, что касается вашей кожи, в особенности если вы начинаете использовать какой-то новый продукт.
- Следите за настроением, стресс может спровоцировать ухудшение.
- Фиксируйте состояние и проявления симптомов.
- Ведите записи ежедневно, чтобы не упускать важные подробности.
- Проинформируйте лечащего врача о том, что вы ведёте дневник, и постарайтесь сделать его доступным для врача или сделайте копию, чтобы он помог вам предупредить будущие обострения."

www.psoranet.org

Морковные котлетки

16 марта, 2013

Субботние невредные рецепты от Уайты

" -- Лиза, пойдем обедать!

-- Мне не хочется. Я вчера уже обедала.

-- Я тебя не понимаю.

-- Не пойду я есть фальшивого зайца.

-- Ну, и глупо!

-- Я не могу питаться вегетарианскими сосисками.

-- Сегодня будешь есть шарлотку.

-- Мне что-то не хочется.

-- Говори тише. Все слышно. И молодые супруги перешли на

драматический шепот.

Через две минуты Коля понял в первый раз за три месяца супружеской жизни, что любимая женщина любит морковные, картофельные и гороховые сосиски гораздо меньше, чем он." (с)

Илья Ильф и Евгений Петров. Двенадцать стульев

Цитата из 12 стульев вертелась в голове довольно давно. Перед тем как опубликовать рецепт пошла скопировать и.. застряла на NN перечитывании. Есть Авторы, есть Писатели, перед которыми преклоняешься. Каждая фраза выверена и отточена. Перечитывать таких авторов можно бесконечно! Музыка слова. Но... вернемся к рецепту.

Сегодня у нас морковные котлеты, как раз впереди пост так что для желающих вполне подходящий рецепт. Рецепт не из книги Пегано, но удовлетворяет всем требованиям Пегано.

www.psoranet.org

2 средних моркови (около 250 гр. тертой моркови),

100 гр. творога,

1 ст. ложка манки,

1 яйцо,

1 ст. ложка сливочного масла,

соль, перец по вкусу

Морковь почистить и натереть на средней терке, чуть чуть припустить на сковородке. Можно добавить чуть-чуть воды, если морковь недостаточно сочная. Добавить манку, перемешать и доварить почти до готовности, добавить сливочное масло.

Остудить до 40–50 градусов, вбить яйцо, добавить творог, размешать, сформовать котлеты, запанировать в отрубях. На очень и очень медленном огне и практически без масла обжарить котлетки.

Чуть не забыла. В интернете много разных рецептов морковных котлет. Очень часто там пишут - добавить сахар по вкусу. Это - ошибка! Я позже предоставлю подтвержденные временем доказательства (ну да, ну да, у меня в кармане очередной рецепт из поваренной книги 18 века). Морковь сама по себе сладкая, сахар там не нужен, наоборот, добавьте перца и почувствуйте вкус сладости и остроты, это изумительно!

А пока - веселой масленицы!

Уайта.

Воскресный оффтоп. Львов. Часть 4

17 марта, 2013

Кафе "Копальня кави" считается самой большой кофейней Львова. Интерьер кафе на двух этажах (1-й этаж и подвальный) оформлен так, как будто здесь добывают кофе из-под земли. Что интересно, мой знакомый, который раньше работал в этом кафе, говорит что 15% посетителей этому верят, а ещё 5% сомневающихся можно убедить.

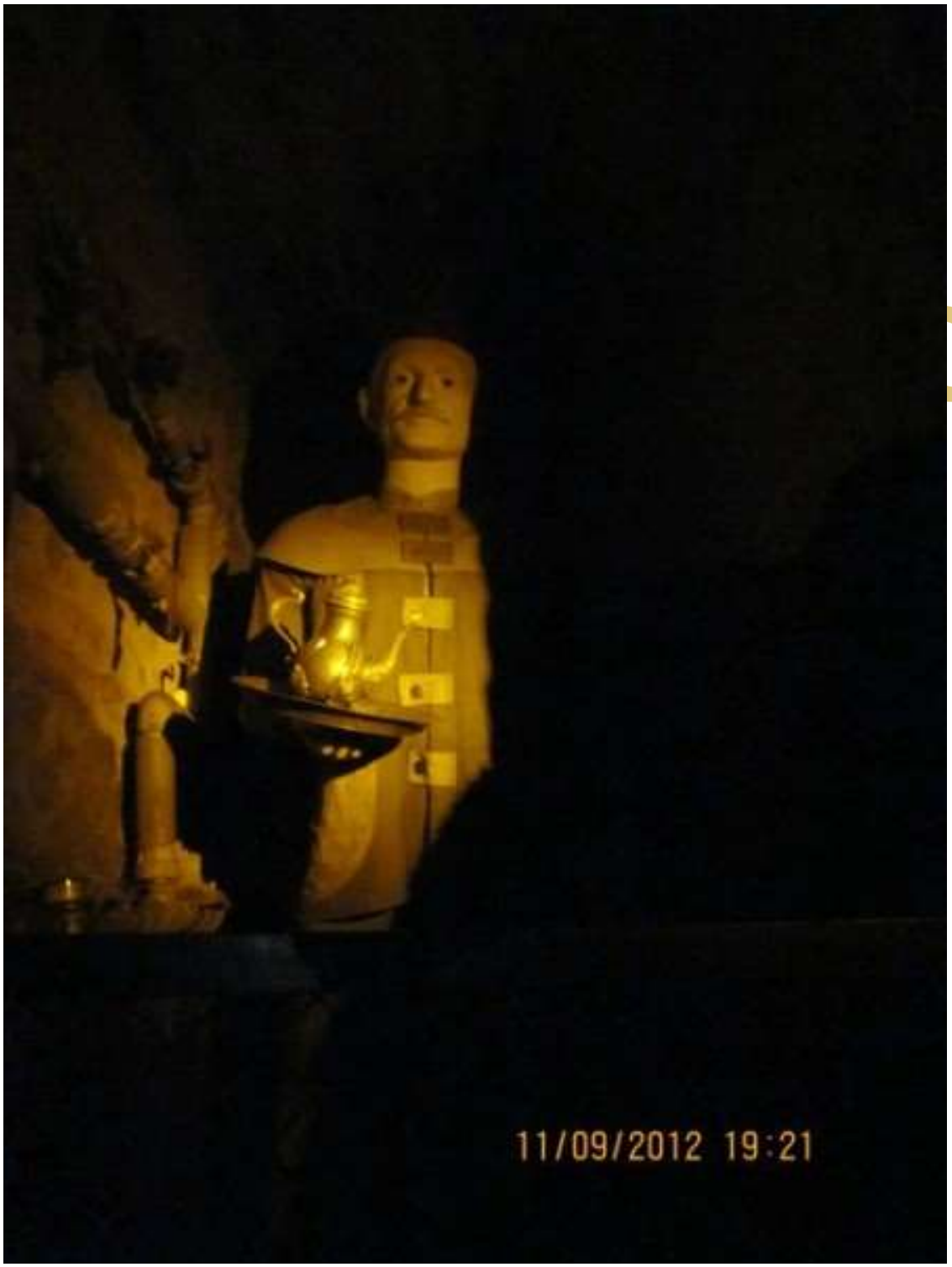
"Здесь добывают кофе"))

www.psoranet.com

Кто желает кофейной настойки (наливки)?

"Здесь жарят лучший во Львове кофе"

В подземелье...



После "Копальни кави" мы с друзьями пошли во "Львовскую мастерскую шоколада", в которой предлагают шоколад ручной работы.

www.p

Процесс производства за стеклом.

www.ps

Витрины магазина ломятся от всевозможных сладостей.

www.ps

Макет городской ратуши из белого шоколада.

www.ps

Кто желает скрипку?)

www.ps

А может, туфли?))

Продолжение следует...

Баня при псориазе, часть 3.

18 марта, 2013

Часть 3. Отпариваем псориаз в бане.

Вопрос:

Тенекс - Заметил, что от отпаривания в ванне (с солью, травой) эффект плохой, вся шелуха слазит, но через пару дней уже не могу ворочаться в постели, шкура как пергамент пересушенный, а вот после баньки нормально! Почему так?

Версии :

www.psoranet.org

Уго : Влажность кожи определяется (один из факторов) толщиной и сплóшностью жировой плёнки. В ванне содержится теплая вода, может быть, даже с активными ингредиентами - соль, травы с дубящими свойствами, и пр. Эта среда растворяет, смывает, и, в конечном итоге, уменьшает жировую плёнку. В результате влага из кожи начинает уходить более резво, кожа сохнет.

ddSat : В бане же кожа соприкасается в основном не с водой, а с горячими газами - азотом, аргоном, кислородом, водяным паром. Эта среда растворяет, а уж тем более - смывает жировой слой значительно менее эффективно, нежели тёплая соленая вода. Поэтому кожа из бани более жирна, чем кожа из ванны, соответственно - более влажная. Не знаю почему, но как версия - кожа в бане прогревается на большую глубину и вместе с потом происходит очищение каналов в коже, которые выделяют жир, сало и они сами начинают неплохо работать без всякой увлажняющей химии.

Когда у меня были псорные бляшки, то я их через два-три часа после бани мазал мазью или кремом, который применял в те периоды для лечения. Сейчас не мажусь ничем, и кожа после бани не сохнет, наоборот два-три дня как у молодого поросенка - мягкая и тугая. Да и вообще если рассуждать логически мазаться не надо, только очистили кожу и тут же запечатываем её сверху всякими "увлажняющими" средствами.

Баня при псориазе, Часть 4

20 марта, 2013

О камнях

Вопрос:

Oris : Построил мой муж в деревне у родителей баню. Но особых познаний ни у кого в семье нет. Теперь дело дошло до камней... Вопрос: какие именно камни лучше для каменки? Предполагается покупать их здесь: http://bannic.ru/kamni-dlya-kamenki

Но... там столько всего понаписано! И лечат-то они от всего, да каждый камешек для разных болячек. В общем, я не понимаю - это все фигня полная? Или для каменки действительно нужны только определенные камни? Поделитесь знаниями пожалуйста!

Ответы

cart:

У нас продают от этой компании камни. Там есть памятка, где указаны сроки службы каждого вида камня и есть сноска, в которой указано, что данные приведены из расчёта что баня топится 1 раз в неделю. Дальше можно подсчитать стоит или нет при средней загрузке каменки 60–80 кг тратить в год на камни 15-18 000 руб?

Цена на этом сайте и в розницу от этой компании различается на 150-300 руб за упаковку.

www.psoranet.org

Я когда сталкивался с проблемой выбора хотел брать кварц у них. Кварц гвалтованный, но вовремя обратился в организацию, которая поставляет камни для ландшафтников и отделочников. Они мне продали природный кварц (практически не отличается от гвалтованного) по цене в 2,5 раза дешевле.

Многие камни не более чем раскрученная марка, а многие камни очень эффектно смотрятся.

Всё зависит от толщины вашего кошелька и желания. Мне нравится яшма, но практичности не вижу в ней.

RedMen,:

Для каменки действительно нужны только определённые камни, важны, как там указано, термостойкость, теплоемкость камней, устойчивость к циклическим перепадам температур, но вот сказки про повышение потенции, активизацию мыслительных процессов, лечение нефросистемы или дыхательных путей, женских болезней, выработка вит. D и прочие высокие слова за принесение удачи, успеха, счастья, достатка, денег - чушь.

Хотя у них есть и полезные вещи. Кедровые суперковшики "Огненный камень" с уникальными эстетическими качествами и высокоэргономичной ручкой изысканной текстуры отлично подходят для проведения работникам Компании сеанса общеоздоровительной терапии "наотмашьотвсейдуши". Лечебный эффект многократно усилится при надлежащем настрое и накале лекаря, ибо выделившиеся при повышении температуры фитонциды и другие биологически активные вещества убьют болезнетворных микробов в точке соприкосновения суперизделия с поверхностью тела больного, а аромат настоящей сибирской тайги будет способствовать повышению жизненного тонуса и улучшению мыслительных процессов и сделает процедуру максимально приятной, комфортной и надолго запоминающейся.

Кедровые суперковшики "Огненный камень" - всё для вашего здоровья!

Уго

Oris, мои камни для тебя не показатель, потому что они покупные.

Покупать на Урале камень для бани за несколько тысяч рублей - по меньшей мере странно.

Но поскольку ты проживаешь явно не на обрыве карьера, то (из совета Грегори) очень рекомендую задать вопрос на местном форуме. Не банном, а так, который обо всём.

Нужно только правильно вопрос сформулировать.

Тебе нужен камень плотный, мелкозернистый. Он будет хуже растрескиваться и реже требовать замены.

Значит, из распространенных пород НЕ ПОДОЙДУТ:

- любые осадочные породы (туф, др.известяк)

- любые метаморфизованные осадочные (сланец, мрамор)

- гранит, лабрадорит, габбро, диабаз

Подойдут: магматические и метаморфизованные магматические: базальт кварцит, гнейс, дунит.

С яшмама вопрос интересный.

Они могут быть как крупноячеистые, со сколами, так и очень плотные, слоистые как нефрит. Вот это годные, да еще и красивые. Но у тебя нету. или мало.

В твоей зоне есть граниты (не надо), кварциты, дуниты.

www.psoranet.org

Спроси на форумах - где нагрести 5 ведер дунитов размером с мужской кулак ? Подъезд на легковушке обязателен.

Скорее всего, это можно нагрести на отсыпях дорог местного значения.

Kulau-leprous,

Это, Орис, не очередное надувательство, а, внеочередное – ты же не толкалась за ним в очередь, и сплошное. Бери любые камни, кроме мрамора и известняка – они в любой речке и лавке есть. Я брал в лавке 3 мешка (у нас по 80-100руб/мешок) – и никаких тыщ, хоть мы не Урал, а, жар, что от камней требуется, то они честно выдают.

А, что самое главное, требуется от камней? Чтобы они были закрыты дверцей!

И вовсе не из-за того, что ты пальчиком смущенно крутишь, что дескать не яшма-агат-малахит у тебя за дверцей, а, стыдно, но, базальт. А все из-за пара, «легкого пара» - мельчайших капелек воды, принципиально невидимых глазом. А это, можно достичь (при мыслимых энергетических затратах) только при закрытых камнях.

Открытые же камни, что делают порой невразумленные банестроители, пусть даже и яшма с изумрудами, все равно легкого пара не дадут – как плеснешь водички – увидишь в парилке туман, как из чайника. Это липкий, «тяжелый пар», в котором, ежели ты не турок, сидеть невыносимо. И, как узнику, хочется куда угодно … лишь бы на волю.

У нас, банестрадателей и парилкофилов и лозунг есть: дверца – это наше всё!

Здоровья и закрытых камней

Фото, цитаты, афоризмы

22 марта, 2013

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org

Новая Зеландия. Дорога, по которой мы ехали. Фото: **Genka.**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#69

Aly187
Любой специалист вам расскажет , что такое вмешиваться с динамитом в тихое озеро кишечника ...

Sphinx
... митотически они довольно флегматичны для того, чтобы восполнять макрофагальный пул.

Mikhail Inq
... В ЖКТ-городе помимо мирных жителей завелись бандиты-патогены. Так позовите сотрудников уголовного розыска (=бактериофаги), а не армию с танками и авиацией (=антибиотики).

Gregory
Крестьяне в странах, где не применяется "химия", выглядят как бурлаки, сошедшие с полотна Репина.

konstantin
Надо потанцевать эту тему с другой стороны.

www.pso

SerP
Коплю силу воли, чтоб начать брать себя в руки!

Уго
В моих салатах главное не редька или там соус пикан, а торжество плюрализма.

Закуска из гороха нут (chick pea nada) - рецепт Дж. Пегано

23 марта, 2013

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

На днях мой коллега, родом из Индии, угостил меня своими "семечками". Интересно, что в каждой стране есть любовь к своим семечкам, в России это просто жареные семечки подсолнуха, в Израиле семечки подают солеными, а в Индии семечками является сушеный горох нут. Очень вкусно, на удивление вкусно.

Тот, кто побывал в Индии, наверняка заметил, что горох нут там очень популярен. Вкус нута для нас непривычен, я даже не знаю с чем его сравнить. Первый раз, когда я его попробовала, я пожала плечами, ерунда, мол. И только со временем пришло понимание вкуса нута. Хумус (его делают из нута), например, изумительно вкусное блюдо! Кстати, на мой взгляд, чеснок с нутом сочетаются великолепно!

Сегодня публикуем рецепт закуски из гороха нута от доктора Джона Пегано.

www.psoranet.org

Ингредиенты на 6 порций

400 г сухого гороха нут

2 чайных ложки соды

2 больших толченых зубчика чеснока

крупная соль по вкусу

2 столовых ложки оливкового масла

укроп для украшения

Замочить нут на ночь в воде с содой (или не меньше 6-8 часов), без соли.

www.psoranet.org

Вымыть, добавить свежей воды. Возможно, вода будет немножко пузыриться, так как чуть-чуть соды осталось в зернах. Варить до готовности, приблизительно 1-2 часа. Сохраните чашку жидкости, остальное слейте и просушите нут. Посолите, добавьте оливковое масло и толчёный чеснок. Добавьте жидкость по вкусу и украсьте петрушкой перед подачей. Подавать блюдо комнатной температуры.

Хороших выходных!
Уайта.

Сага о ГМО

25 марта, 2013

Оригинал взят у velta_1 в Сага о ГМО

...Я боюсь летать на самолете. Честно. Причем знаю еще многих людей, которые боятся. Однако летают, что делать? До Америки пешком не дойдешь, да и до Владивостока из Москвы далековато...
Большинство из этих людей боятся летать, потому что самолеты иногда падают. И ведь действительно – бывает! Фобия состоит лишь в убеждении, что, невзирая на теорию вероятности, это случится именно со мной. Но находятся люди, которые боятся по другим причинам. Например, они думают, что самолет может провалиться через дыру в пространстве в параллельный мир (см. Стивен Кинг, «Лангольеры»). Или его могут похитить инопланетяне, вместе со всеми пассажирами…

Некоторые люди боятся есть грибы. Не просто не любят – а боятся. И здесь тоже может быть два соображения. Одно заключается в том, что в жаркое может попасть ядовитый гриб. И даже если грибочки сам собирал – все равно в себе не уверен. Может? Да запросто! Каждый грибной сезон кто-то травится. А мотив иррациональный состоит в убеждении, что грибы, например – живые! В смысле, мыслящие. И они из желудка своими враждебными генами прорастут в мозг и поработят человечество. Уже ближе к теме, правда?

Фобии «первого типа», если покопаться, есть почти у всех людей в той или иной степени. Все мы чего-то побаиваемся, чего-то остерегаемся, иногда понимаем даже (нормальные ж люди!), что преувеличиваем опасность – но сделать ничего не можем.
Фобия типа два – это диагноз. Скорее всего, паранойя, хотя я не психиатр.

Мы хотели объяснить, по возможности чтоб было понятно не специалистам, что такое ГМО и с чем его едят, извините за каламбур. Однако, поспрашивав предварительно аудиторию (спасибо progenes), чего именно они боятся в ГМО, мы получили такой… диагноз, что даже браться за это страшно. Потому что легко объяснить критически мыслящему человеку, почему чего-то не может быть, и каковы последствия того, что быть может. Но объяснить, почему подосиновик не поработит человечество, а инопланетяне не похитят самолет? Вы никогда не пробовали?

Я все-таки рискну. Хотя это будет очень длинно, потому что аргументы аудитории такие разнообразные, и часто взаимоисключающие – что разбираться придется с каждым по отдельности.

Я пока отложу вопросы глобальных экологических и экономических ужасов для всего человечества. Рассмотрим для начала более частный вопрос: а чем, собственно, ГМО может повредить не человечеству, а именно Вам, если Вы его по ошибке скушали? И Вашим детям, и Вашим правнукам? Этот вопрос можно разделить на две части.

ПРО ДНК

В первой части речь пойдет о собственно ГЕНЕ, т.е. некой последовательности, состоящей из четырех видов «бусинок», нанизанных в определенном порядке. Эта последовательность – всего лишь код, передающий информацию, что клетка должна делать. Сам ген не делает НИЧЕГО. С помощью клеточных инструментов (ферментов) этот код может быть «прочитан», и в организме «сделан» его продукт – белок. Который, собственно, и является конечной целью ГМ.

Иррациональный ужас заключается в том, что ген, который Вы проглотили, окажется встроенным в Вашу ДНК, в ДНК Ваших детей или на худой конец ваших бактерий, с которыми Вы пока благополучно уживаетесь. Однако через 2 часа после трапезы в организме (как мышином, так и Вашем) обнаруживаются

www.psoranet.org

всего лишь рваные ошметки этих «бус» длиной не более 700 штук бусинок, не несущие уже никакой осмысленной информации, которую можно было бы «исполнить». А через 8 часов даже эти ошметки из организма благополучно исчезают. Что любопытно, я привожу сейчас данные работы Шубберта и К, на которые многократно ссылалась проф. Ермакова в качестве доказательства возможности встраивания ДНК в человеческий геном. И самое интересное в этой работе то, что Шубберт использовал в своей работе 2 вида ДНК. Одна из них (ДНК фага лямбда) – никем и никогда не модифицировалась по той простой причине, что бактериофаги в природе настолько же старше первых модифицированных конструкций, насколько бактерии старше генных инженеров. Другая ДНК была действительно модифицирована. Правда, не в пищевых целях, а в экспериментальных: в ней кодируется специальный белок зеленого цвета, для удобства обнаружения. Так вот, НИ МАЛЕЙШЕГО различия ни во времени появления и исчезновения «послеобеденных» фрагментов ДНК, ни в их локализации в крови, в печени, в моче и в какашках – обнаружено НЕ БЫЛО. То есть, традиционнейшая, древнейшая ДНК вела себя в мышином организме абсолютно также, как и рукотворная.

Не убеждает? Зайдем с другой стороны. Чтобы поместить в объект нужный ген – есть несколько подходов. Объединяет их все то, что они связаны с достаточно зверским воздействием на клетку, повреждающим ее мембрану. Потому что через здоровую клеточную мембрану никакая ДНК, даже выделенная из скорпиона или таракана (о чем ниже) самостоятельно не пролезает! Воздействия могут быть разнообразными. Применяется т.н. электропорация (клетку лупят током). Или кальциевый шок (беднягу-клетку сначала отмачивают в концентрированном растворе солей кальция или рубидия, а потом, добавив нужный ген, подогревают до 42 градусов). Еще Ермакова упомянула метод, с которым я не знакома, в ее изложении это «биобаллистическая пушка – обстрел клеток микрочастицами золота или вольфрама с нанесенными на них генами». Мне как-то не кажется, что такой «обстрел» – это естественная процедура для здорового организма. А теперь объясните мне следующую вещь: если мы ХОТИМ загнать ген в клетку, и для этого требуется столько хлопот – каким образом этот ген (даже если чудом уцелеет в процессе пищеварения) потом загонится туда, где мы его видеть вовсе не хотим? А если загонится – так почему бы нам вместо всех этих электрошокеров и пушек не применить такую простую методику, как полив, опрыскивание или опыление нужного растения нужным геном? И пускай себе лезет сам! Раз-два – и новый сорт готов!

И наконец, момент третий. Помнится, оправдывая запрет на вывоз за границу биоматериалов, главный борец с ГМ, к.б.н(!) А.С.Баранов публично произнес, что ДНК русских эмигрантов, которая уже давно «вывезена» – не годится для создания генетического оружия против русских, потому что эти эмигранты уже адаптировались в другой стране. И, надо полагать, их ДНК тоже адаптировалась. Это «открытие» полностью подрывает основы самого современного метода криминалистики – генетической экспертизы. И царскую семью, видимо, можно закопать обратно – ведь потомки Романовых, с которыми сравнивалась ДНК, потому и выжили, что давно адаптировались кто во Франции, кто еще где-то…

К сожалению (моему, а не Баранова) геном конкретной особи не изменяется в течение жизни, что бы эта особь ни употребляла в пищу и в какой бы стране ни жила. Если б это было иначе – мы избавлены были бы от бича наследственных болезней. Сейчас существует метод предимплантационной диагностики, когда зародыша, имеющего шанс получить от родителей смертельное генетическое заболевание, тестируют на наличие «больного» гена. Но, увы, если ген обнаружен, все, что можно сделать с этим зародышем – это отодвинуть его в сторонку и подсадить в матку другой, у которого этого гена не нашлось. «Исправить» ситуацию, выкинув плохой ген, или всунув какой-то другой, который его нейтрализует – невозможно. Невозможно даже на стадии эмбриона до имплантации, в котором всего несколько сотен клеточек. Но программа уже заложена полностью, в самый момент слияния сперматозоида и яйцеклетки. Если бы! Удалось создать какую-то ГМ-конструкцию, которая могла бы проникнуть в уже генетически созданный

www.psoranet.org

организм! Мой сын не болел бы диабетом, извините за личные мотивы. И у его будущих детей не было бы такого риска. И даунов не было бы. И муковисцидоза не было бы. Всего лишь – съесть таблетку с нужным геном. И потомок здоров!

Скажете – а как же мутации? Да, бывают мутации. Облучение, водка, некоторые лекарства – могут привести к повреждению одной или нескольких «бусинок». При копировании этой испорченной цепочки возникает ошибка, которая потом копируется дальше. Но механизма, с помощью которого съеденный ген может привести к мутации – не описано. Потому что мутаген должен «добраться» до объекта, т.е. проникнуть в святая святых клетки. Это могут сделать продукты распада алкоголя, ряд лекарственных препаратов, для жесткого излучения никакие мембраны не помеха… А вот ген в клетку сам попасть – не может. Не умеет. Даже злобной вирусной ДНК, чтоб забраться в клетку, совершенно необходима белковая «одежка». Именно эта одежка цепляется за клеточную мембрану и делает в ней дырку, куда и лезет ДНК вируса…

Ну и в заключение этой части – мой любимый «ген скорпиона». Который, кстати, сроду никто никуда не вставлял – это байка. Такая же, как и «помидор с геном камбалы». Происхождение последнего анекдота известно: двое подвыпивших ученых обсуждали между собой, что если вытащить из рыбы ген криобелка, отвечающий за ее «хладнокровие», и вставить в помидор – то помидоры можно будет зимой под снегом выращивать. Люди шутили – а кто-то услышал…

Так вот, формулировка «ген скорпиона» – это оксюморон. Поскольку ген специфичен не по признаку организма, а по признаку того белка, который в нем закодирован. Гены, кодирующие фермент оксигеназу человека, жабы и грибка, известного по рекламе как «молочница» - совпадают более чем на 80%. То есть, это не «гены жабы», и не «гены человека» – а гены оксигеназы. А вот гены оксигеназы человека и, например, миоглобина того же самого человека – вообще не имеют в последовательности ничего общего. И если задачей ГМ является не выращивание гибрида ужа с ежом (для чего необходимо вытащить из обоих по половине из всей кучи генов, а вторые половины сложить), а получение определенного СВОЙСТВА, обеспечиваемого ОДНИМ белком (т.е. одним геном) – этот ген можно выудить из любого организма, в котором он есть, а лучше всего использовать прибор под названием синтезатор. Тогда мы будем вместо гена скорпиона иметь ген синтезатора – уже не так страшно? Жаль, что это очень дорого пока, поэтому приходится пользоваться теми генами, что уже сделала природа. Впрочем, это уже…

ПРО БЕЛКИ

Если вред от самой процедуры переваривания гена относится к фобиям абсолютно иррациональным – то с белками, которые эти гены производят, не так все просто. Пирожок можно начинить вареньем, можно опилками, а можно и цианистым калием. Эффекты, как Вы понимаете, будут сильно отличаться. Хотя при этом совершенно непонятно, почему в бедах от неправильной начинки обвиняется технология выпекания пирожков. Один из первых «несъедобных пирожков» испек Арпад Пуштаи. И хотя эта история обсуждается уже много лет, и получила адекватную оценку – в обзорах Ермаковой и др. ссылка на работу Пуштаи по сей день занимает почетное место как доказательство вредности изготовления пирожков.

История состояла в том, что картофель Пуштаи (разумеется, не сертифицированный и вообще не предназначенный для человечьей еды) «начинялся» геном, производящим белок лектин. Который не совсем цианид, но покруче, чем опилки. Потому что он не только сам не переваривается млекопитающими, но и вообще угнетает процесс пищеварения. Для чего это было сделано – единого мнения нет. Одни говорят, что всунул первое, что под руку попалось; другие – что сознательно внес вредный белок для доказательства вредности модификации; третьи (например, эксперт ЮНЭП А.Голиков), сообщают, что

www.psoranet.org

планировалась разработка средства для изведения крыс, относительно безопасного для человека. Однако продукт не прокатил: крысы хотя и занемогли, но только через 9 месяцев (которые при плавном перетекании из журнала Ланцет в различные менее научные источники превратились в 9 дней).

Именно из-за реальной возможности «начинить пирожок» любой гадостью, как сознательно, так и по заблуждению – в этой области ГМ фобия начинает приобретать рациональные черты. И первое, что из этого следует – строгая необходимость экспертизы и сертификации КАЖДОГО продукта, имеющего шанс попасть на человеческий стол. И, разумеется, маркировка. Причем не идиотский штамп «содержит ГМ» или «не содержит ГМ» – а с указанием каталожного номера сертифицированного продукта, и с продажей каталога разрешенных ГМ с полным описанием типа модификации в каждом магазине от супермаркета до завалящего сельпо. Потому что –

АЛЛЕРГИЯ

Когда констатируется аллергия у конкретного человека на конкретный продукт, как правило, медицина не доходит до таких тонкостей, как выяснение, на какой именно белок продукта, пыли или кошки у клиента аллергия. Это, как говорится, «клинического значения не имеет». А вот при потреблении ГМ-продукта – может поиметь. Потому как если аллергия на бразильский орех – имеется некий шанс, что именно тот самый белок из того самого ореха для какой-то пользы вмонтируют в сою или овес. Вполне научно описан и другой феномен: когда совершенно натуральный ген ингибитора альфа-амилазы пересадили из фасоли в горох (казалось бы, очень близкие родственники!) – оказалось, что этот горох имеет более высокую аллергенность, чем исходная фасоль. В соответствии с фобией иррациональной – во всем виноват факт модификации. Однако исследователи нашли более рациональное объяснение: этот ингибитор альфа-амилазы вообще штука крайне аллергенная, даже в пшенице. А аллергенная она потому, что подвергается т.н. посттрансляционной модификации. По-простому, после синтеза белка в дело вступают определенные клеточные ферменты и навешивают на этот белок дополнительную «бахрому» в виде нескольких остатков каких-то сахаров. И именно эта бахрома и вызывает аллергические реакции. Так вот, ферменты гороха, которые чуть-чуть отличаются от фасолевых, оказались способны навесить на этот сакраментальный белок на 1 или 2 сахара больше. Что и повысило его аллергенность. Испытания проводили на мышах, причем не «унутрь», как ожидалось бы, а совершенно зверским способом вдувания то ли в трахею, то ли в легкие… (мне кажется, что при таком тесте аллергия может проявиться даже на песок или вату). Так что сие совсем не значит, что аллергия будет и у двуногого потребителя. Но тем не менее сертифицировать такую штуку было бы нецелесообразно. Как, видимо, нецелесообразно вообще использовать в ГМ гены заведомо высокоаллергенных белков.

А почему я привела именно эту историю – она имеет весьма показательную сторону. Внимание, цитата: «Блокатор калорий «фаза 2» рекомендуется, как источник ингибитора альфа-амилазы, который позволяет заблокировать потребление организмом калорий… Фаза2 является экстрактом белой фасоли, который обладает уникальной способностью блокировать действие альфа-амилазы».

Рекламу все видели, да? А теперь думаем. Если белок из фасоли, помещенный в «родного брата» - горох, становится от этого аллергеном – как поведет себя этот же белок из фасоли, помещенный в человека, который фасоли ни разу не родственник?

Вопрос к аудитории – какие экспертизы прошел БАД под названием «фаза2», прежде чем был разрешен к применению, и сопоставим ли объем этих исследований с требованиями к сертификации ГМ-продукта, производящего ТОТ ЖЕ белок? Это к тому, что изучено, что не изучено, что проверено временем, и что не

www.psoranet.org

проверено…

Я думаю, ответ всем понятен.

Несколько примеров работ, включая крыс Ермаковой и заграничных крыс (или мышей) Seralini et al, кормленных ГМ-соей – являют собой абсолютно некорректно выполненные эксперименты. Работы Ермаковой я уже разбирала подробно, что касается Сералини – там все также замечательно: в тексте написано, что крысы как полу мужеского, так и женского, дружно похудели от ГМ аж на 3% – а на графике в той же статье нарисовано, что крысы М действительно едва заметно похудели – а вот крысы Ж ровно на столько же поправились! Что, впрочем, не существенно, потому что все равно эти три процента в любую сторону меньше ошибки эксперимента. Далее написано, что у контрольных и опытных крыс несколько отличаются различные биохимические и иммунологические параметры. Да, вроде отличаются. Только вот беда – границы нормы нигде не указаны! Ну, человечьи нормы, допустим, я могу где-то посмотреть… А где взять крысиные?

Не могу не задержаться на «соевых» мышах в плане ответа на замечание о «недостаточной изученности» ГМ. После шума, который вызвала работа Ермаковой, этой несчастной ГМ-соей кормили мышей и крыс уже несколько сотен(!) исследователей из разных стран. Правда, добиться, «шоб воны сдохли», кроме Ермаковой, пока не удалось никому. Зато в них столько всяких экзотических параметров было перемерено, это нам бы такую диспансеризацию! Ни одна диета, рекламируемая по ТВ, ни один БАД, не вылезающий из рекламных роликов – и сотой части такого разбора не удостаивались, хотя применяются и в хвост, и в гриву! И при этом ни в одной работе не было сделано то, что напрашивается в первую очередь! Поскольку данная ГМ предназначена для устойчивости к гербициду глифосату, нельзя исключить злоупотребление последним и накопление его в растении свыше нормы. Но… ни содержание глифосата в самом корме никто не мерил, ни крыскам глифосат в эквивалентной дозе не скармливал. Хотя гербицид этот совсем не подарок, и все возможные и невозможные наблюдаемые эффекты от него вполне могут быть! Но, поскольку нас интересует только факт модификации, а не какой-то там гербицид, такой контроль нам без надобности.

Собственно, самый лучший и лаконичный вывод по работам Ермаковой сделал тот же А. Голиков. Он простодушно поинтересовался: если установлено, что во втором поколении крысы перестают размножаться и вымирают – где патент на лучший в мире препарат для дератизации, и почему крысы по Москве до сих пор, как собаки, носятся?

ЧУЖОЙ, ЗАТО НЕ ГМ!

Утверждение, что родной белок всегда лучше чужого, подразумевает, что каннибализм лучше любой диеты. Но когда сталкивается неприязнь к ЧУЖОМУ белку и фобия в отношении факта ГМ – побеждает последнее, что выглядит весьма забавно.

Открытие инсулина позволило жить больным инсулин-зависимым диабетом, которые изначально были обречены и умирали через несколько месяцев. Но обнаружилось, что в поджелудочной железе свиньи или коровы есть такой белок, который если колоть диабетику – он берет на себя функцию отсутствующего «родного» инсулина. И люди стали жить. Впрочем, не очень долго, в эпоху свиных инсулинов эта жизнь редко продолжалась более 10 лет. К тому же на эти «чужие» белки часто встречалась аллергия, и вырабатывалась резистентность (падала чувствительность). Но выделить инсулин из человека? Чтоб хватило на пожизненное применение 300 тысячам диабетиков 1 типа (для которых инсулин обязателен) и 3

www.psoranet.org

миллионам больных 2 типа (для части которых он также необходим)? Очевидно, что поджелудочных желез покойников-доноров для этого не хватит. Поэтому и был создан рекомбинантный генно-инженерный инсулин ЧЕЛОВЕКА. То есть, родной. И вот она, фобия в полном объеме: «Большинство примесей в препаратах инсулина человека представляют собой неизвестные белки неизвестного действия…Открытие прионов «коровьего бешенства» поднимает серьезную проблему безопасности применения генно-инженерных инсулинов…» Другими словами, назад, к хрюшке! При этом как-то забывается, что у этой хрюшки в инсулине есть одна аминокислотная замена по сравнению с человеком, а у говяжьего инсулина – даже целых три! И последствия этих замен для человека – ну совершенно не изучены! Нет, мы потерпим. Мы будем колоть, вводить даже не в желудок, а прямо в кровь, чужеродные белки от животных других видов, это ничего! Зато они не получены методом Франкенштейна! Поэтому в них не бывает прионов! В коровах бывают, а в коровьих инсулинах – что Вы, откуда?

И последний перл: «…возможно (при ГМ) образование прионов как в молекулах инсулина самих по себе, так и в качестве примесей в препарате».

Ну, относительно связи между ГМ и прионами я просто НИЧЕГО не могу сказать. Равно как о связи между моим сегодняшним завтраком и расположением Сатурна в созвездии Весов. Но замечание о том, что прионы могут находиться в молекулах инсулина САМИХ ПО СЕБЕ – это уже что-то запредельное.

Молекула инсулина содержит 51 аминокислоту. Самый маленький прион – 120 аминокислот, средний - 300-400. Я призываю Вас представить… к примеру, опять бусы из 51 бусины, ВНУТРИ которых САМИ ПО СЕБЕ находятся еще 120 бусин. И этого никто не замечает.

На этом я сагу о вредности ГМО для потребителя заканчиваю, потому что все, что я могу еще упомянуть, по степени маразма все равно не дотянет до последнего утверждения насчет прионов. И мы переходим к…

ГМО И ЭКОЛОГИЯ

Большинство описываемых экологических «катастроф» либо существуют только в воображении носителей иррациональных фобий, либо являются следствием не генной модификации, а самого существования растения, неуязвимого для какого-то врага. Академик Яблоков как-то жаловался, что вокруг поля с некой ГМ-культурой исчезли птички-бабочки, а соседний цветущий луг превратился в пустошь. Я не вспомню сейчас, что это была за культура – но здесь абсолютно актуален вопрос: «а Вы чего, собственно, хотели?».

Представим, например, что это была капуста, несъедобная для гусениц капустницы. Причем совершенно неважно, почему несъедобна. Либо она ГМ; либо ее чем-то таким помыли и опрыскали. Либо вообще поместили каждый кочан в мелкую сеточку, чтоб гусеница не прокусила. Какие это будет иметь последствия?

Во-первых, гусеницам будет нечего жрать. Поэтому бабочки не будут откладывать свои яички на эту капусту. И. соответственно, гусеницы там перестанут ползать, а капустницы – летать. И какие-нибудь синички, которые с удовольствием кушают и гусениц, и бабочек – оттуда тоже улетят, ибо там не светит. С другой стороны, гусеницы с голодухи сожрут соседнее поле сурепки, на которую они при богатом капустном рационе не обращали ни малейшего внимания. (Последнее, кстати весьма полезно для решения еще одной проблемы – чтоб вредитель не приобрел устойчивость к ГМ, ему надо подбрасывать что-то съедобное по соседству). Вот Вам и описанная экологическая картина. Решайте, что Вам больше нужно: капуста в кружевах и с «мясом» на закуску, зато приятный глазу пейзаж из птичек и бабочек – или

www.psoranet.org

полноценная капуста, но без бабочек? И при чем тут ГМ?

Впрочем, ГМ тут как раз при чем. Потому что, помимо видимых глазу птичек-бабочек, на всяком поле существует довольно-таки интенсивная «внутренняя жизнь», которую без специальных инструментов не обнаружить – рачки всякие микроскопического размера, паучки, и прочая разнообразная нежить. Так вот, не так давно в России были проведены испытания того самого пресловутого «антиколорадского» картофеля. Предварительно всю упомянутую нежить на опытной и контрольной делянках обнаружили и пересчитали. И оказалось ее, ни много ни мало, 96 видов. После окончания эксперимента на ГМ-поле осталось 95 видов. За исключением, естественно, того самого жука, ради которого и старались. А вот на соседней делянке, где от жука избавлялись традиционным способом опрыскивания всех подряд – из этих 96 выжили только 15, и те с поврежденными популяциями.

Рассудите сами. В картофель «монтируется» ген, производящий (только в ботве!) один из токсинов определенной бактерии. Если же взять эту бактерию целиком, то в ней разнообразных токсинов пять. И вот именно этот «экстракт» из той же самой бактерии вот уже 40 лет традиционно используют для борьбы с колорадской напастью методом опрыскивания. Кто из пульверизатора, кто с самолета. До первого дождя. После которого, естественно, вся эта чача смывается в почву, из почвы попадает в клубни картофеля, в сточные воды и еще Бог знает куда – а торжествующие жуки возвращаются на помытую ботву. До следующего опрыскивания, а потом до следующего дождя. Не говоря уже о том, что при небольшом ветерке значительная часть распыленного токсина оказывается не на картошке, а на соседском салате, у которого, в отличие от картошки, едят-то как раз «ботву»…

Если у кого-то еще остался вопрос, на фига все это надо – пусть попробует вырастить в тверской области мешок картошки, не применяя токсина ни внешним, ни «внутренним» образом. Или ознакомится с историей тайландской папайи. Это для нас с Вами папайя – экзотический фрукт, век бы ее не видеть. А для тайцев это традиционная пища, как для нас картошка, или в крайнем случае яблоки. Во-первых, они ее едят, аж 80% урожая съедается внутри страны. Во-вторых, они ее продают, и с этого живут.

Так вот, лет несколько назад на эту папайю напал вирус под названием «ring spot”. «Круглое пятно», по-нашему. Уж не знаю, как там эти пятна выглядели – но вся индустрия культивирования фрукта, обеспечивающая немалую часть национального дохода – загнулась в одночасье. И лишь чудом успели создать ГМ, устойчивую к этому вирусу, прежде чем исчезло ВСЕ. С тех пор и поныне практически вся папайя, существующая в природе, является ГМ. Кому это важно - учтите и не ешьте.

ВАМ ШАШЕЧКИ – ИЛИ ЕХАТЬ?

Вопрос на грани экологии и экономики. К ГМ постоянно предъявляются две диаметрально противоположных претензии. Первая – она, зараза (в случае, если растение размножается перекрестным опылением, как например кукуруза) – летает повсюду, скрещивается с чем попало, в результате портится семенной фонд, и скандал вышел с кукурузой «Старлинк», росла где не сеяли, и даже в семенные банки имеет шанс легко просочиться. (Кстати, при предъявлении этого обвинения часто упоминается, что ГМ-кукуруза лучше, устойчивее – поэтому вытеснит традиционные сорта. При этом теми же авторами в следующей строке пишется, что чужеродные вставки неустойчивы и легко «выпрыгивают» из ГМ-организма. Так устойчивее или, наоборот, нестабильны, вот в чем вопрос?) А вторая претензия звучит прямо противоположным образом: «Бесплодность семян привела к росту самоубийств среди фермеров в Индии… Бесплодными является большинство трансгенных организмов…» Тут еще, исключительно к месту, поминается бесплодное потомство от скрещивания лошади с ослом, что показывает, что автор этих перлов

www.psoranet.org

вообще не понимает разницы между вставкой одного монофункционального гена и скрещиванием двух равноправных организмов, по половине генома с каждого.

Таким образом, с одной стороны, спасите нас от бесконтрольного размножения ГМ – а с другой они ужасно бесплодны и отсюда следует, что проклятые монополисты по продаже семян поставят на колени все сельское хозяйство и т.д., и т.п.

Ребята – а что, собственно, надо? Вам надо, чтоб размножалась (а уж проблемы перекрестного опыления Вы будете решать стандартными способами, принятыми для разных сортов одного вида без всяких ГМ)? Или Вам надо, чтоб не размножалось, что уменьшает экологические риски? Пожалуйста, заказывайте! Можно устроить и так, и эдак. Вот только одновременно оба варианта нельзя устроить. Так что выберите что-нибудь одно – и генетики как только, так сразу примутся исполнять заказ!

Непонятно, правда, еще одно: если проклятые монополисты не захотят продавать ГМ-семена или заломят непомерную цену – что мешает поставленным на колени фермерам вернуться к выращиванию традиционных сортов и самим себе организовать семенное хозяйство. Впрочем, это непонятно только авторам подобных утверждений. Потому что люди, знакомые с сельским хозяйством, прекрасно знают, что фермеры и так широко практикуют ежегодные закупки семян: это экономия на хранении посадочного материала, к тому же семенные фирмы гарантируют качество, и если что не взошло – есть с кого спросить. Кроме того, та же картошка, многие сорта пшеницы, накапливают год за годом вирусы и мутации, и через несколько лет с этих семян уже ничего не прорастает, надо заменять на свежие. Да и вообще часто бывает выгодно разделение труда – один выращивает огурцы на засолку, а другой на семена. Первый покупает у второго семена, а второй у первого маринованные огурчики. И не первый год такая система успешно функционирует.

Только поймите меня правильно. Я вовсе не призываю «лопать, что дают». Я, кажется, достаточно привела примеров того, что какая-то конкретная ГМ-культура может оказаться вредной, и не должна успешно проходить сертификацию и попадать к нам на стол. Я только попыталась предложить взглянуть на иррациональную фобию трезвым взглядом и обнаружить, что МЕТОД создания новых растений, лекарств и т.п. который называется генной модификацией – не изобретен Сатаной и спущен нам из преисподней – а является не более и не менее чем МЕТОДОМ. Способом выпекания пирожков. Шприцем, которым можно ввести спасительное лекарство, а можно и смертельный яд. При этом ни от печки для пирожков, ни от шприца САМИХ ПО СЕБЕ никакого вреда быть не может.

Поэтому не надо фантазий. Не надо шарахаться от слова «модифицированный». Даже тогда, когда это слово относится к крахмалу, в котором генов вовсе не бывает, а бывает некая тепловая обработка с целью лучшего переваривания, которая и названа модификацией. Не надо на пакетиках с поваренной солью ставить ярлык «без ГМО». Более того, даже на пакетике с овсянкой такой ярлык ставить не надо, ибо он лишен смысла. Он указывает лишь на применение или не применение данного МЕТОДА, но никак не на содержимое «шприца» или начинку «пирожка».

Подумайте о том, что бояться МЕТОДА – это все равно, что бояться укола, потому что иголка, таблетки, потому что она круглая, или, наборот, микстуры, потому что она жидкая. Негоже такое для думающих людей.

www.psoranet.org

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 9

26 марта, 2013

Продолжаем публикацию кратких сообщений участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" о достигнутых ими в разные годы ремиссиях. Немаловажны также их соображения о предполагаемых причинах обострений. Истории эти всегда актуальны и поучительны ввиду того, что лечебные эффекты применения разных средств и методов лечения псориаза нередко индивидуальны.

Сегодня - окончание историй 2010 года.

Naumenko_Cvetlana

У меня псориаз с 2000 г. В 2003 я попробовала Скин кап, он мне помог - за неделю всё сошло, ремиссия длилась 1 год.

2005. Беременность, всё запустила, не лечилась практически ничем) обострение, лечилась целестодермом, тоже быстро всё сошло, но ненадолго. Обострение потом было очень обширным, много разрастающихся пятен везде и, как водится, после применения гормонов всё стало гораздо хуже прежнего.. Тогда я не знала многого того, что знаю сейчас, например, о роли диеты, и самое главное - о Скин капе.
2007. Легла в стационар КВД на 4 недели, там гемодез капельницы ставили, облучали ртутно-кварцевой лампой, магнит, переливание, горячие уколы, витамины. Ходила в солярий. Врач мне посоветовала карталин - им я успешно долечилась, ремиссия 1,5 года! В 2008 я вышла на работу, зима и стресс сделали своё дело - опять обострение..
2009. В отпуске опять лечилась в дневном стационаре (2 недели не хватило) - без толку... А Скин кап уже не помогал. Карталином мазалась только на ночь, обильно, диет не сооблюдала (ела много сладкого, консервантов и т.д.) - ну и естественно результатов не было совсем.
2010. Приобрела комп, нашла ваш сайт, и теперь лечусь принципиально по-новому. Бросила Скин кап. Помог от отката сначала дайвонекс с кремом (50/50) несколько дней, потом карталин на ночь и под тональный.

VasilevskyME

С псориазом больше 20 лет, сейчас мне 44. Последние годы было тяжко - покрылся коркой весь. Какое-то время спасал Дайвонекс и солярии, но всё меньше и меньше.
Чуть больше года назад попробовал Магнипсор. Купил 3 банки. Сразу измазал две. Потому что всё прошло. Оставшуюся банку измазывал год. Я до сих пор не понимаю, почему помогло. Ведь до этого всё было очень грустно.
Единственное - придётся мириться с тем, что мазь пачкает. Особенно на первом этапе, пока густо мажешь. Но это всё фигня.
Образ жизни не менял. Люблю попить пива, хотя, конечно, перебирать спирного нельзя - кожа сохнет, и сразу намечаются бляшки. А так - никаких ограничений. В прошлые годы я был вынужден ездить 2-3 раза в год на море, а в этом путешествовал.

www.psoranet.org

Не то чтобы псориаза нет совсем - есть иногда на голове одиночные бляшки или типа "цыпки" - после простуды или слишком горячо отмечаемых праздников. Но это несравнимо с тем, что было все последние годы.
Ремиссия от Магнипсора у меня на сегодня - около 1 года. Начал мазать в декабре позапрошлого года, а прошло где-то к февралю прошлого.
Я не знаю, сколько это продлится. Просто мне удивительно: такое простое средство, и вдруг действует...

Сергей Пио

Мне 48, болею с 6 лет. Последние лет 15 интуитивно вывел болезнь в стабильно-пассивное состояние.
Рецепт прост: каждое утро (если только не глубокое похмелье) отжимаюсь на кулаках по 70 раз, ежедневно после работы оставшиеся пигментные пятна на локтях и пару пятен на голове туширую спиртовым раствором чистотела. Утром, после ванны, если замечаю образование чешуек, кварцую бляшки.
В диете и в спиртном себя особо не ограничиваю. Стараюсь не простуживаться. Ежегодно езжу на море. Чёрное море помогает лучше.
Думаю, что хоть болезнь и общая, рецепт её стабилизации достаточно индивидуален. Состояние Айрин после улучшения мне понятно - в юности после моря, когда всё проходило, было такое чувство, что начинаешь жить по-новому.

Да, кстати... О курении

27 марта, 2013

Кроме пагубной привычки самой по себе, некоторые отмечают негативное влияние табакокурения на течение псориаза.
По опыту **help**, бросать курить без насилия и уговоров надо в тот момент, когда аргументов "за" почти не останется.

Например:

"За"
- некоторое удовольствие
- возможность всегда взять паузу в разговоре
- многолетняя привычка
- ритуал (?)
- повышение работоспособности

"Против"
- нельзя курить, когда захочется (принципиально не курил в машине, в своих жилых помещениях, за столом с едой, где бы то ни было, т.е. надо выходить)
- воняет от тельца (руки, изо рта и т.д.)
- воняет от одежды (нет шансов отстирать)

www.psoranet.org

- необходимость ездить разыскивать сигареты (я курил "непопулярные" у продавцов сигареты)
- довольно дорого (см. выше)
- невозможность совмещать курение с некоторыми продуктами
- снижение обоняния
- неудобство окружающих
- порча зубов

Фото, цитаты, афоризмы

29 марта, 2013

Галерея "Фото участников форума"

Сценки с масленицы в столице Донского казачества, Новочеркасск, 17.III.2013. Фото: **Тереза**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".
(цитаты из постов участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!")

#70

Тереза
Всё осознавала, всех прощала, но ничего не изменилось.

Aly187
Не стоит столь легкомысленно считать собственную иммунную систему тупее собственного мозга

Kulau-leprous
... Вот только что опытнейший и искушённейший форумчанин Редмен в дермовейт плюнул. Если плевок высох, многие форумчане, только свистни, побегут добавлять.

Оксана14
поела-таки селёдки, хоть бы пронесло...

Уго

www.psoranet.ru

Я варю гречку час, в пароварке, и она становится мягчайшей как бедро десятиклассницы.

inko
Врач полез ко мне со шприцем..

Igor
Пока он ничему не учит, поэтому и не в Разводах.

Кексики из тыквы - рецепт Дж. Пегано

30 марта, 2013

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

***Тереза**: Вспомнился случай, правда, очень давнишний, но поучительный. Соседка-старушка "божий одуванчик", которая пережила войну, разруху, множество потерь и лишений, в очередной раз увидев наши магазинные покупки в ярких этикетках, с укором заметила: "вот в наши молодые годы самая популярная еда была тыква да репа, и росли мы здоровые, бодрые и весёлые, несмотря на происходящее вокруг". А я подумала - да, действительно, люди пережили такие невзгоды, а нам, молодым, фору дадут. И ведь можно же из этих незатейливых овощей сделать интересные и полезные блюда. Вот, например, из тыквы кексики (исполнение, текст и фото: **Уайта**).*

Мой рейтинг – 5. Тыква - вообще замечательный продукт для десертов. Я приготовила кексики на один поднос и у меня осталось немножко теста и тыквенного пюре. Добавила кефир, яйцо и чуть муки - для "не Пегановских" членов семьи получились великолепные оладушки.

Ингредиенты на 6 порций
* 3/4 чашки муки (цельнозерновой)
* 1/2 чашки меда
* 1/2 ч.л. соли
* 1 ч.л. пекарского порошка
* 1/4 ч.л. корицы
* 1/4 ч.л. мускатного ореха
* 2 ст.л. молока
* 1/4 стакана сваренной (или приготовленной на гриле, или тушеной) размятой тыквы
* 1/8 чашки сливочного масла
* 1 яйцо

Разогреть духовку до 400 Ф (205 °С). Хорошенько смешать всё, кроме молока, масла и яиц (я использовала миксер). Добавить молоко, яйца и масло. Разложить по формочкам и запекать 20 минут.

www.psoranet.org

Ингредиенты на 6 порций

* 3/4 чашки муки (цельнозерновой)
* 1/2 чашки меда
* 1/2 ч.л. соли
* 1 ч.л. пекарского порошка
* 1/4 ч.л. корицы
* 1/4 ч.л. мускатного ореха
* 2 ст.л. молока
* 1/4 стакана сваренной (или приготовленной на гриле, или тушеной) размятой тыквы
* 1/8 чашки сливочного масла
* 1 яйцо

Разогреть духовку до 400 Ф (205 °С). Хорошенько смешать всё, кроме молока, масла и яиц (я использовала миксер). Добавить молоко, яйца и масло. Разложить по формочкам и запекать 20 минут.

www.psoranet.org

www.psoranet.org

Воскресный оффтоп. Как Уго в Америку летал

31 марта, 2013

В честь приближающегося 1 Апреля участники нашего форума открывают новую рубрику «Забавные истории форумчан».

Как Уго в Америку летал

Эпизод 1

Лечу в Америку впервые в жизни. 1994 год, я вообще в заграницe не бывал, да и мои предки, уже тысячи лет живущие в России, никогда и никуда не ездили, ну разве что в Берлин, да и то на танке. Уезжал, мама плакала, «в такую даль, с ума сойти...».
Перед отъездом пришел ко мне друг Петя, говорит, передай сувенир моему американскому другу Джеку, я с родины из Сибири приволок классный сувенир – ветвь кедра с шишками. Глянул я – матёрая ветвь, шишек десяток, чиста сибирский сувенир. Упаковали мы её в мешковину, и я полетел.

Где-то за час до посадки в Атланте стюардессы раздают визовые и всякие таможенные бумажки, я их попытался прочитать, да где там. Зову стюардессу и кокетливо так объясняю, что я, конечно, знаю 100 слов по-английски (ну тут я соврал, 2000 знал тогда), но писать-то не умею, абсолютно, заполни это дело за меня. Она мне бланки пишет, а я изучаю СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ К ВВОЗУ всяких вещей.
Выясняю, что запрещены (наркоту и др. криминал не буду перечислять, это понятно)
- лекарства без упаковки
- продукты питания любые в любом виде
- растения и семена любые и в любом виде
Тут меня пронзает мысль, что кедровая шишка тоже в каком-то смысле семя. И мне грозит тюрьма. Спрятать ветвь размером метр на метр мне никак не удастся. Кроме того, есть маза проверить американосов - а не лохи ли они. Петя с Джеком перебьются, а я добавлю крупицу знаний в копилку жизненного опыта.

«Только прилетели – сразу сели», все через зелёный коридор по домам, а я иду сдаваться. На одном из турникетов обнаруживаю симпатичную собаку, сейчас уж не помню, но вроде бы бигль, в такой зеленой попоне на которой написано «Отряд по обороне сельского хозяйства США». Сажусь к собаке, объясняю, что я сдаюсь добровольно, прошу учесть этот факт. Собака ведет меня по назначению, ветвь при этом нюхает, ветвь собаке нравится.
Приводит меня этот бигль к двум девахам чёрного цвета кожи в роскошной униформе маренго/персик с позументами, аксельбантами, фуражками такими, что Гиммлер бы обзавидовался. «Что у Вас ?» - они интересуются. А я ж не знаю, как по-ихнему будет «шишка», а тем более «кедровая», поэтому говорю - сосновое у меня, дескать, семя.
Девки в слезах сползают по стенам, потом достают толстенный фолиант и начинают идентифицировать мое семя. Установили что это «сидэр коунз» - да, это запрещено. Составили протокол, шесть страниц в трёх экземлярах, пустяки какие, и прямо при мне сожгли мою ветвь в муфельной печи в адском пламени. Я кричал, что это практически крематорий, так нельзя, но девки были непреклонны.

Под конец я объявил, что у меня депрессия (девки всерьёз испугались) и в качестве моральной компенсации я прошу разрешения сфотографировать их, таких красивых девок. Они с сожалением, очень большим сожалением ответили, что фотографировать их нельзя, потому что они офицеры службы безопасности.
Тогда я решил сфотографировать их собаку. Девки опять схватили фолиант, уже другой, и после изучения с удивлением выяснили, что собака – тоже офицер безопасности и поэтому фотографировать её нельзя. Но они мне подарили открытку с фото собаки, другой, но тоже бигля из того же отряда, в зеленых попонах которые.

www.psoranet.org

А Джек не расстроился, когда я ему сказал, что его ветку сожгли, он сказал, что и правильно, у меня могли бы быть большие проблемы. А по-моему, он просто боялся этих сибирских шишек, они вообще там заразы разной боятся и руки моют каждый день.

Эпизод 2

1997 год. Очередная командировка в Штаты. Летит группа 10 человек, я старший, два переводчика, все в галстуках (ну кроме меня конечно - что я, идиот полсуток лететь в галстуке).
Настроение не особо, устал я уже от этих командировок, простужен, да ещё произошёл со мною по пути в аэропорт казус смешной. Ехали ночью, и по дороге я решил выйти пописать в кустах - скоро МКАД, там не дадут вдумчиво пописать на обочине. Вышел в кромешной тьме на обочину, сделал шаг – и улетел ну не в пропасть, а в овраг здоровенный. Снег, грязь, мордой вперед через кусты. Ничо, переоделся, но лицо сильно расцарапано, в машине еще йодом намазался.

Ну, перед вылетом спрашиваю свою делегацию, нет ли, часом, у кого кедровых шишек ? Ага, нет. Лекарств в мешке полиэтиленовом ? Нет. Жрачка ? Нет, но глазёнки у всех почти бегают. Ладно...
Полетели. А команде был один субъект малознакомый, от смежников, такой зануда, всё ему не так, все ему козлы и все ему чем-то обязаны. И выглядит как зануда. Прилетаем, садимся, идём к досмотру.
Таможенник или кто он там, опять негр двухметровый, смотрит в рентгенустановку и с недоумением тычет пальцем в нечто в чемодане Зануды.
Тот суетливо открывает чемодан, разворачивает пакет, а там...

Ну вот представляете, жена собирает Зануду чёрт знает куда, заботливо кладет ему:
- курочку
- варёны яйки
- пирожки
- помидорки, фаршированные сыром
- и т.д.
Зануда двое суток едет до Москвы, периодически питается, а огрызки запасливо нычит обратно в кулёчки. По дороге он прикупает фруктов и кладёт туда же. Потом он ночует в Москве, потом летит во Франкфурт, а потом через 10 часов какой-то негр разворачивает его припасы.
От духа русских продуктов негра аж колбасит, особенно его впечатлила здоровенная гроздь совершенно почерневших и расплющенных, сочащихся гнилью бананов, лежащая поверху всей кучи объедков.

Я впал просто в бешенство, а Зануда испугался всерьёз. И когда я весь с разорванной мордой после падения в овраг, заорал «Жри, сссука!», он начал лихорадочно выбирать кусочки нарезанного САЛА из этой мяши и быстро-быстро их есть. Пацаны ржали так, я думал, помрут...
Потом у всех отобрали колбасу, воблу и ещё что-то по мелочи. Водку мы не отдали.
А в 1998 я сменил работу и перестал летать в Атланту.

www.psoranet.org