

Запечённая маринованная баранья ножка - рецепт Дж. Пегано



1 марта, 2014

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

С первым днём весны! Сегодня у нас наконец-то мясо.



Ингредиенты на 4-6 порций

- Баранья ножка (около 2,5 кг)
- 1/3 чашки оливкового масла
- 3 ст.л. свежего лимонного сока
- 3 больших зубчика чеснока
- 1 ст.л. орегано или розмарина
- 2 ст.л. соевого соуса

- соль/перец по вкусу

Обрезать лишний жир или попросите мясника удалить жир и сухожилия. Смешать все ингредиенты, обмазать мясо и поставить в холодильник на 5-6 часов, часто переворачивать. Высушите мясо, но маринад не выливайте. Печь на гриле по 15 минут с каждой стороны, время от времени поливая маринадом.

Мой опыт: у меня было на нас двоих около 400 грамм мяса, я уменьшила все пропорции, сделала маринад, замочила мясо и маринада получилось немного, хватило только обмазать мясо со всех сторон. Так что "остатка" маринада у меня не было, поливать мясо было нечем. Но, как выяснилось, мясо после замачивания прожарилось быстро, поливать не пришлось.



Мясо получилось великолепным, сочным. Маринад просто изумительный, еще бы, орегано, соевый соус, лимон беспроегрешный вариант!



Уайта.

Вьетнам, очерки. Петушиные бои.



2 марта, 2014

Маленькая сценка на рынке. Петушиные бои.

Азартные игры во Вьетнаме запрещены, но.. Как же без них. Одна из самых популярных это петушиные бои. Ставки делают втихую, оглядываются и боятся быть застуканными. Нам повезло, увидев нашу небольшую группку из трех человек на рынке они решили похвастаться и провели петушиный бой.







Вот так продают бойцовых петухов. Стоит он около \$40-\$50. Если кто читал ЖЖ, я писала, что рент / съем однокомнатной квартиры в Ханое около \$50. Т.е. петухи дорогое удовольствие.



Вот этот был просто привязан, но гид сказал, он далеко не безопасен для соперников. (А я боялась, что он на меня накинется, фиг его знает что за зверь, дрались они отчаянно)



Покупают с оглядкой. Не бегут сломя голову, но и не афишируют, легко попасть на штраф / взятку полицейскому.



Уайта

Впечатления о лечении псор. артрита в Нафталане (Хорватия)



4 марта, 2014

Подфорум Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых в нашем форуме посвящён отзывам участников о различных клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и псор. артрита. В нём приведены, на основании опыта форумчан, необходимые подробности и результаты лечения. Сегодня о лечении псориатического артрита в Нафталане (Хорватия) рассказывает участник форума [av_ki](#).

Провел чуть более 3-х недель в Нафталане. Был с псориатическим артритом.

1. Прилетать и улетать удобнее в воскресенье, т.к. в воскресенье никаких физиопроцедур не проводится (в воскр. работает только малюсенький бассейн). Прилёт/улёт в будний день лишает вас части процедур, в зависимости от фактического времени рейса.
2. Трансферы от тур-операторов (мне предлагали в Мск по одной и той же цене 100 евро в одну сторону, и в итоге впарили) - разводилово. За 300 кун тот же самый таксист (Petricevic Miroslav) готов встретить в аэропорту, или, наоборот - отвезти в аэропорт (от аэропорта до дверей Нафталана ~40 км).
3. Военные песни про наличие диетического питания в Нафталане - либо просто устаревшая, либо недостоверная информация. Нередки были случаи, когда на обед (шведский стол) была лишь жареная очень жирная свинина / сардельки в томатном соусе, на гарнир - пожаренная дольками / пожаренная полосками ("фри") картошка. Пожаренная в панировке рыба - один-два раза в неделю. На завтраки, помимо хорошего творога, предлагалась глазунья с сосисками (!).
- Замечаний от лечащихся не было, и поэтому смысла менять рацион у персонала не было. Кушайте, дорогие гости. Проблема усугублялась тем, что в Хорватии вообще нет в продаже пароварок, пришлось покупать мультиварку, и готовить диетическое питание в номере. Кстати, в номерах (лучший, 6-й этаж), чайника не было как класса. Платный чай на обед и ужин вполне объяснял отсутствие чайников в номерах. Поскольку мы учёные, и объездили с командировками Салехарды, то чайник был привезен из Москвы.
4. Из Пегановских мулек есть артишоки (продаются в Супер-Конзуме по 44 куны за кг, примерно 1,8 км от отеля), морская соль (продается в ВІРА, рядом с обычным Конзумом), арахисового масла нет нигде (в т.ч. в Загребе).
5. Само лечение вполне качественное, персонал весьма приветливый, предполагаю, что результата можно достигнуть при наличии стихающей или стабильной картины артрита. Но при старте заболевания (опыт мой и моих соседей, лечившихся в то же время) - результата не было.
6. Многие не знают, что в лечение включено два массажа спины еженедельно и одна сауна за весь период пребывания.
7. Если вдруг кому-то нужно сдать анализы, это можно сделать, например, в клинике Sunce (54 куны до Загреба и обратно, анализы подороже чем в Мск). В самом Нафталане нет ни лаборатории по приему анализов, ни УЗИ, ни даже медсестры, чтобы уколоть Алфлутоп. Либо их тщательно скрывают.
8. (Касается заграницы в общем). Удобно юзать "ноль без границ" за баллы у МТС-а, получается бесплатные 200 минут роуминга (входящего). Попытки покупки и активации местных симок эффекта не принесли. Сам планирую продолжить путь некоторых форумчан, съездив после Нафталана несколько раз в Индию.

О доставке препаратов к иммунным клеткам



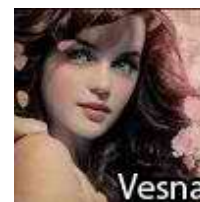
5 марта, 2014

Участник [форума](#) .Кивос обратил внимание на сообщение в сети (источник - ниже), представляющее интерес в связи с предполагаемой аутоиммунной природой псориаза. Он пишет: *"Очередной прорыв в науке. Глядишь, лет через 5 появятся пилюли" ...*

Доставка препаратов выходит на новый уровень точности

Университет Иллинойса разработал систему доставки противовоспалительных препаратов исключительно к иммунным клеткам, вышедшим из-под контроля. В основе метода - наночастицы, сделанные из элементов белка, призванных привязываться к специальным рецепторам, располагающимся только на нейтрофилах. Это тип иммунных клеток, задействованный в остром и хроническом воспалительном ответах, пишет источник **CanIndia**. При нормальном иммунном ответе нейтрофилы, циркулирующие в крови, реагируют на сигналы, испускаемые поврежденными кровеносными сосудами. Клетки начинают скапливаться в месте повреждения, где они поглощают бактерии или загрязняющие частицы, способные вызвать инфекцию. А вот при хроническом воспалении нейтрофилы скапливаются, прилипая к стенкам сосудов и друг к другу, в итоге вызывая повреждения тканей. Кортикостероиды и нестероидные противовоспалительные препараты (НПВС) помогают в данном случае, но они влияют на весь организм, вызывая побочные эффекты. Наночастицы же привязываются только к клейким нейтрофилам, и клетки их поглощают автоматически. У циркулирующих в крови нейтрофилов данных рецепторов нет, поэтому проблем не возникает. То есть система направлена только на один вышедший из строя элемент иммунитета.

Психологические проблемы при лечении псориаза. 1. Опыт участников форума



6 марта, 2014

Я подобрала интересные высказывания участников нашего форума о психологической поддержке или настрое, поскольку всем известно, как много значит позитивный психологический настрой человека для успешного лечения. Для людей, имеющих псориаз, это особенно актуально, ведь псориаз может обостриться от стрессов и сильных переживаний. Отрицательное мышление, подавленность, сомнения и тем более отчаяние могут загнать человека в глухой угол. Чтобы помочь вам выбраться из этого состояния, а ещё лучше - чтобы этого никогда с вами не случилось, прочитайте, пожалуйста, мудрые и жизнеутверждающие мысли наших форумчан. Мы надеемся, что их практический опыт в борьбе с психологическими проблемами поможет также и вам справляться с отрицательными мыслями, стрессами, подавленностью, а также несмотря ни на что сохранять положительный настрой, который так важен для всех нас в борьбе с псориазом и псориатическим артритом. Если вы только что узнали свой диагноз или у вас обострение, если вы находитесь в стрессовой ситуации или просто морально устали, чтение о примерах тех, кто смог справиться с подобными проблемами, наверняка, станет вам поддержкой. Ниже приведены цитаты из сообщений участников форума.

tsara fanahy

«Лежала два раза в центре вегетологии в Москве, и хочу сказать, что лично мне привели в норму расшатанные нервы. И таблетками, и витаминами, и массажем, иглоукалыванием, кварцем, подводным массажем и групповой и индивидуальной психотерапией. С псором, конечно, не справились, но сейчас в 30 лет, я чувствую себя намного лучше, чем в 20 лет, когда мне казалось, что жизнь кончена и выхода нет, ещё и псориаз... В общем, депрессии были одна за одной. Потом занималась у двух психологов по 2 года, у одного очень именитого и второго обычного, второй помог больше. Но 10 лет уже наблюдаюсь у своего психотерапевта, звоню ей, когда бывают сильные стрессы, в общем, она у меня вместо семейного врача,

других врачей почти не посещаю. Так что я очень советую посетить психотерапевта».

ddSat

«Ну не нервничать не получится никак. Или надо постоянно под кайфом ходить или вообще не жить. А бороться со стрессами надо как-то. Ну ты это... расслабься, что ли. Реши проблему, если же проблема не разрешима, махни рукой и забудь, нафиг такие проблемы».

Miky

«А я нашёл для себя следующий выход: стараюсь в стрессовой ситуации начать внутренний разговор сам с собой (для меня это самое трудное, потому весь - вне себя). Если что-то сказал сам себе, значит, дело пошло, значит, я могу уже ситуацию контролировать со стороны. Дальше просто начинаю наблюдать, представляя, что всё гармоничное и в равновесии внутри, а снаружи - наоборот. Иногда это здорово получается, и тогда сам собой доволен».

FROL

«Между прочим, что больше влияет на псор - кратковременное мощное воздействие (сильный стресс, психическая травма - смерть близких, сильный испуг etc.) или тот же, но слабый фактор, растянутый во времени (не стресс, а длительное нервное напряжение, например)? Мой опыт, не претендующий на универсальность, говорит - сильнее провоцирует псор **постоянно**, как бы фоново действующий стрессор, пусть и слабый. В этом я убеждался неоднократно, когда наступали такие полосы в жизни - плохо влияли обстоятельства, вызывающие постоянное раздражение, напряжение. По возможности надо менять тогда или образ жизни, или устранять эти факторы (смена работы, места жительства и др. - опять же в случае, если это возможно)».

Leona

«У меня, как оказалось в ходе наблюдения, псориаз в большей степени связан именно с внутренним состоянием. Вернее, был связан до определенного момента. Где-то год назад я пережила очень сильное потрясение в личной жизни, трудно и долго выходила из этого состояния, казалось бы, состояние кожи должно было ухудшиться. Но получилось так, что в то время вдруг стали попадаться разные книги (в том числе и ранее упоминавшийся здесь М. Эриксон) и как-то в подсознании у меня осела фраза "чем больше эмоций, тем меньше у меня псориаза", неважно каких эмоций - отрицательных или положительных. Специально я себе ничего такого не твердила, просто в определенном состоянии согласилась внутренне с этой фразой. В итоге, из всей этой истории я вышла с чистой кожей, да и сейчас состояние очень хорошее. Сейчас тоже частенько бывают стрессовые ситуации, сама по себе с виду всегда спокойна. Если внутри долго накапливается негатив, то или устраиваю встряску (чтобы уравновесить состояние - какие-либо новые положительные эмоции) - происходит активная разрядка или же в спокойном состоянии вызываю в памяти те давние ощущения (когда внутренне согласилась с той установкой). Два разных метода решения стрессовой ситуации. Всем посоветовать свои способы не могу, так как каждый находит для себя что-то своё, я просто рассказала свою историю. А, ну ещё по жизни я - неисправимая оптимистка».

help

«Я думаю, что в основе любого стресса лежит всё-таки страх в той или иной форме, и это то, с чем надо бороться. Самое скверное, на мой взгляд, это длительный "перегон порожняков" в голове в попытках найти несуществующее. "А вот надо было мне этому гаду сказать...", "а вот она подумает что... и как я тогда?". Это тоже одна из форм страха. Избавление от страхов, больших и маленьких, как раз и приносит внутреннее равновесие, устраняющее стресс, а баланс энергии "ци" тут, наверное, и ни при чём вовсе. Хотя есть опасность, заиклившись и обрета "полную душевную гармонию", превратиться навсегда в медитирующего

идиота».

silemena

«А мне помогают занятия спортом, так устаёшь, что даже о неприятностях думать сил не хватает!».

аргус

"Я сегодня услышала хорошую фразу: «Если ситуация исправимая, то чего ты тогда волнуешься? А если ничего сделать нельзя, то тем более, чего ты тогда волнуешься?»

Khayyam

«Недавно открыл для себя, что музыка великолепное средство от стрессов. Открытие произошло в дорожных пробках. На меня они действуют просто угнетающе. Так вот ставлю "Звуки природы" или Оливер Шанти - "Музыка для медитации" - и состояние меняется кардинально. Теперь вот и дома ставлю DVD "Коралловые грёзы". Великолепная музыка, потрясающие картинки. Действует лучше любых успокаивающих. Рекомендую».

Муми-мама

«...Перефразируя известный фильм, "после окончательного определения диагноза жизнь только начинается". Жить с псориатическим артритом оказалось не так страшно и фатально, как мне казалось тогда, когда болело все тело. На почве дикой депрессии (когда внезапно накрыло) я сделала то, до чего годами не доходили руки - занялась собой. Так меня тогда переклинило, что вот и всё, конец жизни в 39 лет, а я ничего не успела лично для себя, только для семьи, что как только отбросила костыли - сразу кинулась спешить жить. Заказала себе индивидуальный день со стилистом, выкинула 90% своего шкафа, ох, сколько же там было никаких "бабско-мамских" шмоток, поменяла стиль, причёску, брови, цвет, сумки, обувь - короче стала другим человеком... Полгода занял весь процесс, не за один день, как в "Модном приговоре", но теперь получаю комплименты на каждом шагу. Чего раньше, когда я была здоровой, но замученной мамашей, не бывало годами...

К чему я всё это пишу? К тому, что если бы мне вот тогда, когда я писала первый пост скрюченными больными пальцами, кто-то сказал, что будет в итоге так, как сейчас, я бы ни за что не поверила. А оно вон как обернулось... Так что в любом самом жутком состоянии стоит искать и что-то хорошее. Всё, что нас не убивает, делает нас сильнее...».

Продолжение следует... (ч. 2. Что применяли форумчане в качестве успокоительных, седативных и т.п. средств).

Фото, цитаты, афоризмы



7 марта, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Видит око, да зуб неймёт... (зелёно-синий налёт - это медный купорос). Фото: **help**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#117

A_112

если снится унитаз, надо срочно просыпаться!

Bezdna

Недавно делали ему укол , так он начал орать до того как вкололи. Он, видите ли, представил, как ему будет больно...

Aly187

Посмотрите на заядлых дачников-пенсионеров или старых базарных бабок-торговок -- кожа на "морде лица" у них как советский кирзовый сапог становится -- напильником не повредишь...

морошка

... я за сыр на многое готова

Antolla

Тут и Шерлок Холмс не нужен. Пустил по следу прожжённого псориазника, он с полуслова, с полувзгляда, с полунюха - развод!

Sphinx

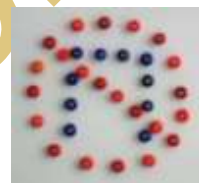
... выступающая за пределы основного корпуса конструкция не нужна, что продемонстрировано Матерью-Природой на примере беспенисных макроорганизмов - женщин.

глеб

Женская красота вообще начинается от середины бедра и вниз. Всё, что выше - несущественно.

С Днём 8 Марта, дорогие форумчанки!

8 марта, 2014



Дорогие наши, любимые и самые прекрасные!

Поздравляем вас с днём Весны - праздником 8 Марта!

Пусть всегда над нами будет голубое небо, светит солнышко, цветут цветы и радуются наши дети.

Счастья вам, здоровья, вдохновения и Любви!

Мужчины форума



А теперь стихи 90-летней давности - о разном, но об одном и том же...

Сергей Есенин

ПИСЬМО К ЖЕНЩИНЕ (отрывок)

Вы помните,
Вы всё, конечно, помните,
Как я стоял,
Приблизившись к стене,
Взволновано ходили вы по комнате
И что-то резкое
В лицо бросали мне.

Вы говорили:
Нам пора расстаться,
Что вас измучила
Моя шальная жизнь,
Что вам пора за дело приниматься,
А мой удел —
Катиться дальше вниз [...]

Не знали вы,
Что я в сплошном дыму,
В развороченном бурей быте
С того и мучаюсь, что не пойму —
Куда несёт нас рок событий.

Лицом к лицу
Лица не увидеть.
Большое видится на расстоянии.
Когда кипит морская гладь,
Корабль в плачевном состоянии...
1924

Владимир Маяковский

ЛЮБЛЮ (отрывок)

Пришла —
деловито,
за рыком,
за ростом,
взглянув,
разглядела просто мальчика.
Взяла,
отобрала сердце
и просто

пошла играть —
как девочка мячиком.
И каждая —
чудо будто видится —
где дама вкопалась,
а где девица.
«Такого любить?
Да этакий ринется!
Должно, укротительница.
Должно, из зверинца!»
А я ликую.
Нет его —
ига!
От радости себя не помня,
скакал,
индейцем свадебным прыгал,
так было весело,
было легко мне...
1922

Крымские кото-зарисовки



9 марта, 2014 Никогда не думала, что уличных котов может быть столько и таких красавцев и красоток.

Давайте я покажу вам замурчательных крымских котов.



Этот красавец грелся в лучах весеннего солнышка на центральной набережной Ялты, при этом абсолютно не обращал внимания на проходящих мимо людей, милостиво позволяя себя фотографировать всем желающим.



Хотя изредка он приоткрывал свои глаза, чтобы народ понимал "всё под контролем".



www.ps

А вот сия кото-особа категорически отказалась реагировать на мои настойчивые кис-кис-кис.



www.p

Зато эта красотка и позировала и ластилась ко всем прохожим.



www.p



www.ps

Чего не скажешь про её приятеля, который так шустро от меня сбежал, что ушки в кадр не попали.



www.



www.ps

Зато этот пушистик спокойно сидел и позировал сторожил чью-то машину. 😊



www.

А эта пеструшка грелась на солнышке на старых камнях мемориального кладбища. Вообще там удивительно спокойное, умиротворяющее место.



Ливадийские коты позировать не любят, моментально сбегает из кадра. 😊



Если конечно не поймать их в объектив в погоне за витаминами...



...за наведением марафета...



...или в ожидании кормёжки. 😊



Зато в Алушке мне попалась парочка очаровательных засонь.



Они так сладко дремали на солнышке, что моя наглость была безгранична. Но какие лапочки.



www.ps



www.ps

Грозный страж на входе в Никитский ботанический сад.



www.p

В ботсаду вообще котов невероятное количество, холеных, упитанных, их там регулярно подкармливают. Наверно чем-то вкусеньким. 😊



И как же не умыться после еды. 🐾



А на последок самый литературный кот, живет на Белой даче Антона Павловича Чехова. Красавец.



Пчелоужаливание при псориазе, опыт Nastasya



12 марта, 2014

*В разделе форума "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)" участники делятся своим опытом применения трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов и других средств нетрадиционной медицины при лечении псориаза и псор. артрита. Сегодня участник форума **Nastasya** делится опытом пчелоужаливания.*

Я испробовала на себе метод пчелоужаливания. Хотя он заключался не только в укусах пчел, но и в сопутствующих пчелопродуктах: пыльца, маточное молочко, мёд.. Принимала также ванны с ромашкой, с травами всякими, обязательно парилась в сауне после процедур.

Сажали до 15 пчёл одновременно на чистые участки кожи (на тот момент псориаз поражал около 80% всей поверхности кожи, жить было трудновато). Я всегда ходила с супрастином на всякий случай, если вдруг будут побочные эффекты. Но их, к счастью, не было.

Курс лечения длился месяца 2. Делали не каждый день - когда-то через день, когда-то реже, всё зависело от состояния опухоли на теле. Сажали на бедро и на руку, очень сильно опухало... но это стоило того. Сразу эффекта резкого не было, но когда курс подходил к концу, очистилась практически вся кожа, оставалось несколько дежурных пятен... Фотки даже делали "до" и "после" - очень показательно. Диеты никакой не соблюдала. Единственное, до еды принимала пчелиную пыльцу, смешанную с мёдом, потом пила по несколько капель в день маточного молочка.

Человек, который меня лечил, сказал, что этот курс нужно повторить через полгода для закрепления эффекта, но повторить не получилось, и вот всё вернулось на круги своя.. Кстати, все эти ингредиенты он делал сам, поскольку владел пасекой на Красной поляне. Пчёлка тоже оттуда привозил. Короче, всё было очень натуральное (особенно пчелы!)... А тот эффект продержался всё лето. Впервые в жизни я ходила на пляж и никого не стеснялась. Восторгу моему не было пределов!

В общем, если кто-то решится на эту процедуру, знайте - эффект есть. Но, конечно, нужно быть осторожным с аллергическими реакциями. И ещё забыла: каждый день нужно было делать клизмы... ну и, соответственно, пить и курить запрещалось.

О "негативной энергии" и неизлечимых болезнях



13 марта, 2014

В нашем форуме периодически обсуждаются вызывающие иногда оторопь и изумление очередные "прорывы" в медицинской науке и практике, в том числе в изучении природы псориаза и его лечении. Регулярно появляются некие "профессора" несуществующих институтов и "академики" неведомых академий, высказывающие феерическую дичь, именуемую авторами как "методы", "теории" и "учения". Эта дичь основана на антинаучных фактах, а чаще всего вообще ни на чём не основана - что, однако, не мешает отдельным читателям в неё верить. Впоследствии же читатели могут превратиться в несчастных пациентов этих шарлатанов, имя которым - легион.

Участник форума Flanker отреагировал на одно из таких высказываний:

Первый раз на форуме, и сразу наткнулся на это вот сообщение **VI@d**:

Абсолютно не подвергая сомнению умственные способности тех, кто читает этот пост, но кто-то готов к принятию данной информации, а для кого-то это время еще не наступило.

Неизлечимых болезней нет... Причина болезней человека кроется в наличии в организме негативной энергии, которая накапливается каждым поколением и передается потомкам по крови... Традиционные и нетрадиционные методы убирают лишь симптомы болезни, сама болезнь остается внутри организма (негативная энергия)...

*В конце прошлого века на Земле появился метод самооздоровления человека – Элля Аят. В основе этого метода лежит воздействие энергии Солнца на негативную энергию. При этом **сжигает негативная энергия, рождаются новые клетки и новые, здоровые органы.** Этот метод уже*

практикуют миллионы людей на Земле - от стран СНГ до Европы, Америки и Африки. Заново вырастают удалённые хирургами органы, восстанавливается зрение, исчезают опухоли, метастазы, в считанные дни срастаются переломы, **исчезают кожные заболевания – в том числе и псориаз...**

Естественно, никого не хочу обидеть, но сия информация — на уровне словоблудия. Почему? Потому что абсолютно ничем не подтверждена, абсолютно никем не проверена и не проверялась, чаще всего является домыслом тех или иных "целителей" и переписывается из одного "талмуда" в другой...

Этим на заре "демократии" занимался ещё небезызвестный Геннадий Малахов, "заставив" половину населения России пить и выпаривать мочу от всех болезней... А дальше было всё закономерно: толпы писателей-фантастов кинулись описывать невероятные открытия и методы излечения людей. При этом, естественно, ругая ортодоксальную медицину, а то и друг друга. В одной из очередных книг по оздоровлению редактор издательства, где печатался Г. Малахов, видимо, не выдержав, в сердцах привёл собственный комментарий книг Малахова и кучу отзывов больных людей. Это было что-то невероятное. Народ кричал, требовал чуть ли не посадить Г. Малахова: "Все малаховские методы испробовали - от уринотерапии до работы с подсознанием, а человеку всё хуже и хуже". И так во многих и многих случаях. У "эзотерических практиков" часто развито чувство высокомерия и снобизма, принадлежности к касте "посвящённых". Больных они чаще всего считают глупцами и идиотами (одна такая "Дуня" так и заявила, услышав рассказ больного человека о своих проблемах).

Разговоры о "негативной энергии", да ещё накопленной многими поколениями и висящей над человеком неким топором, иначе как чушью назвать я не могу. Если бы такое происходило, то преступников вообще не было бы на свете, а тяжелобольными были бы все люди без исключения, ибо нет на свете человека, который бы не ошибался и не делал плохих поступков хотя бы в детстве.

У людей, развивающих "негативную энергетическую точку зрения", часто возникают противоречия, но они очень быстро находят объяснения своим ошибкам. Как астрологи: бабахнуло где-нибудь на Земном шаре - "вот если бы люди посмотрели на гороскоп да на звезды, то и не бабахнуло бы...". А если бы человек вспомнил, что натворила его пра-пра-пра-бабушка с его пра-пра-пра-дедушкой, то и не было бы у него постоянного насморка, и запоров. Такие приблизительно рассуждения разносят люди, весьма слабо представляющие вообще проблему здоровья человека, и чаще всего просто повторяющие высказывания разных мракобесов.

В заключение вынужден перефразировать написанную **VI@d** мысль: "Большинство информации на эту тему является отрицательной, построено на лжи и рассчитано на то, что многие читатели вообще не станут её проверять".

Всего доброго участникам, главное - здоровья! :)

Фото, цитаты, афоризмы



14 марта, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Psoranet в Америке... Фото: Igor

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#118

морошка

Да уж, стейк нам не к лицу.

ddSat

... Кошачьи форумы не читай, это рассадник пропаганды прелюбодеяния и гомосексуализма в среде животных.

vilona

Я - тигровая лилия. Мной можно любоваться, наслаждаться ароматом. Но лучше не трогать. Иначе пыльца и краска с меня посыпется.

Myshka)

Я меня последнее время постоянно хочу есть.

Bezdna

Я, честно сказать, подумала, что это твоё произведение, личное, композиция Игоревых яиц.

глеб

Изредка надо промолчать. Или чаще. Всё равно ничего не докажешь. Но совсем молчать тоже нельзя...

konstantin

Все психологи больны манией покопаться в человеческих мозгах и манией превосходства над обычными людьми, им надо лечиться у психологов.

Суп из овощей за 10 минут - рецепт Дж. Пегано



15 марта, 2014

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



Давно я хотела попробовать этот рецепт, но никак не получается собрать в одно и то же время все необходимые ингредиенты. В конце концов, набрав все, кроме желтой репки, я решила приготовить суп. Репку заменила тыковкой. Меня заинтересовало наличие лука порея и просто лука в том же супе, будет ли разница? Получается, что да, вкус лука порея чувствуется, без него суп был бы слишком простым, как мне кажется. Рекомендовать я этот конкретно суп не буду. И не потому, что он не вкусен, очень даже хороший овощной супчик. Но неинтересно и не имеет смысла придерживаться какого-то одного рецепта, лучше играть составляющими, ну и заодно использовать остатки овощей в холодильнике. Овощные супы легко видоизменять, только не стоит увлекаться большим количеством ингредиентов в одном супе, а то получится этакое "ирландское рагу".

Ингредиенты на 4-6 порций. Все овощи нарезаны кубиками около 2 см:

- 2 чашки сельдерея
- 1 чашка лука
- 1 чашка желтой репки
- 1 чашка морковки
- 1 чашка лука порея
- 1 чашка цукини
- 0.5 чашки свежей петрушки
- 1 ст.ложка сафлорового масла
- 6 чашек куриного бульона
- 1 чашка воды
- 1/2 ч.л. сухого тимьяна
- 2 ст.л. кукурузной муки (необязательно)
- Крупная соль и перец по вкусу

Рецепт:

Перемолоть нарезанные овощи, в среднем овощи должны быть кубиками около 0.5 см. Положить овощи и специи в бульон и довести до кипения. Варить на медленном огне около 7-8 минут. Можно добавить кукурузную муку и поварить еще несколько минут. Перед подачей посыпать свежей петрушкой.

Я готовила на 4 порции, поэтому отмерила все маленькой чашкой.



Перемалывать овощи не стала, просто мелко порезала. Кукурузную муку я не рекомендую добавлять. Впрочем, на любителя, если вам нравятся "клейкие" супы, то вперед. Но я это американскую привычку не переняла, мне как-то не очень по душе такие супы.

Овощной суп получился незатейливый, приятный, легкий. Особенно приятно сейчас, когда хочется сбросить лишние "зимние" килограммы.



Уайта

Весна в пустыне. Фоторепортаж



16 марта, 2014

Сегодня наши друзья в Израиле празднуют веселый праздник Пурим. Взрослые, гм.. официально позволяют себе напиваться до положения риз, а детки (да и взрослые) одевают карнавальные костюмы, И даже пустыня делает вид, что она не пустыня и одевает свой карнавальный костюм. Фоторепортаж от Хелпа, весна в пустыне.



www.ps

Ближе. Это не мак, это анемон, по-русски ещё называют ветреница.



Еще ближе



Цветут эвкалипты



Да и бананы тоже цветут



Где-то через месяц, максимум два, место на верхней фотке будет состоять из пучка соломы и трёх сухих палок, покрытых пылью..

soer54: Случайная находка при псориазе ногтей



17 марта, 2014

*Наш форум накопил большой опыт в лечении различных форм псориаза, что отражено в разделе ["Разновидности псориаза и локальные поражения"](#). Сегодня участник форума **soer54** сообщает, как он обходится со своим псориазом ногтей. (См. также сообщение [help](#)).*

soer54:

Из своего опыта могу сказать следующее. Когда началась проблема с ногтями на руках и ногах, пробовал не особо много способов, просто смотрел и представлял, как это будет дальше. Что, кстати, очень пугало!

Но, будучи на отдыхе в Турции и катаясь на мопеде, его подножкой я сорвал ноготь на большом пальце ноги с корнем... он держался на соплях. Думал - ну всё, сейчас его место займёт псоробляшка и - гейм овер! Через пару недель, когда ноготь болеть перестал, обрезал его под самый корень! Время идёт, я ЖДУ... но вдруг полезла хорошая чистая ногтевая пластина!

После этого я, несмотря на запрет любого воздействия на ногти, на свой страх и риск сделал обычный маникюр! Теперь делаю его постоянно. Главное, верхнюю часть ногтя (как правильнее сказать?) опиливаю, потом полирую, и результат пока, тьфу-тьфу-тьфу - прямо почти отличный. Уже около 4-х лет! Всем здоровья и скорейших результатов.

Да, кстати... Квас и псориаз



18 марта, 2014

Участник [форума Kulau-leprous](#) :

Квас – личность чрезвычайно подозрительная – не провокатор ли? И вот почему.

Даже фальшивый «химический» квас содержит примерно 1% спирта, да плюс ещё немерено углекислоты. А такая парочка (водноспиртовая «газировка») по современным представлениям образует в воде устойчивую структурную конструкцию, точь-в-точь бронебойный «снаряд» со «стержнем» из цепочки атомов углерода и кислорода, да с атомом кислорода в наконечнике. Такой снаряд легко прошибает любые наши биологические мембраны.

Тяпнул кваску, крякнул, утёрся, перевёл дух, а в это время твой танк уже подбит – и газоалкогольный снаряд уже произвёл свою разрушительную работу – алкоголь мгновенно через стенки кровеносных сосудов желудка поступил и разнёсся через большой круг кровообращения по организму. И ты уже слегка «ку-ку»... Установлено, что при приёме водноспиртовой «газировки», например, опьянение куда эффективнее, чем от водки. Поэтому, весьма возможно, что это касается не только «удара по мозгам», но и главного для нас - эффекта воздействия на псориаз. Очень уж смахивает квасок на провокатора. Закоренелого такого... Азеф с попом Гапоном отдыхают.

Так что лучше уж «тяпнуть водки» - как-то «полезнее», что ли, для нашего брата...

Фото, цитаты, афоризмы



21 марта, 2014

Галерея "Фото участников форума"



"Я, как истинный революционер, хиппи и анархист, не мог не попасть на места протестов в Бангкоке". Фото:
A_112

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#119

ddSat

Да нормально, у нас только ночью чуть ниже - 40°, а днём тепло.

Sphinx

... здоров, как бык - потенцию до размеров естественных резервов довёл

help

Заср...ли "бактериями кишечника" всё что ни попадя.

Окс@н@

Привыкли кушать вкусно и всё подряд. Пил Карталин, Акрустал, Дайвонекс...

морошка

Помню, моя мама, вымешивая фарш, пробовала его на соль кончиком языка. Хорошее было время - глистов ещё не придумали!

Gregory

Характер изменить невозможно. Остаётся улучшать половую и финансовую составляющие жизни.

глеб

... мои суждения находятся где-то посередине между либеральными и анархическими.

Меню при псориазе на 14 дней. День шестой



22 марта, 2014

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

Наши переводы и наше исполнение рецептов из книги д-ра Дж. Пегано о здоровом питании при псориазе.

Примерное меню по Пегано. День шестой (перевод из книги Dr. J.O.A. Pagano)

Завтрак

- Печёный сладкий картофель (батат)
- Свежие или запеченные груши
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

- Луковый суп
- Рис с грибами
- Листья салата (Романо, Ендивия) с заправкой из йогурта и мелкого зеленого лука
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Ужин

- Запечённая маринованная баранья ножка
- Красная капуста с яблоками
- Зеленый стручковый горошек с чесноком и мятой
- Свежий огурец с укропом
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Между едой - разрешённые закуски. Не забывайте про 6-8 стаканов воды! (за 30 мин. перед каждой едой выпивать один стакан).

Воскресный оффтоп. Спички и путешествия



23 марта, 2014

Путешествуя по разным местам, всегда хочется купить домой сувенир, что-нибудь напоминающее о поездке. Давным-давно я решила привозить из поездки спички. Удобно, дёшево и нужно. Я их использую в быту, оставляя несколько спичек и сам коробок в коллекции. И конечно, привожу из поездок новые. Ниже несколько фотографий оригинальных спичек, ну и всякие байки, с ними связанные...



Самые маленькие спички, крохотуля из Торонто. 2,2 см.



Разные размеры: самые большие спички (30 см) это канадские, далее из Голландии, из Франции, из Англии, из Китая, далее довольно стандартный и популярный размер спичек с сноубордистом из Италии, далее из Индии и заканчивается опять канадскими спичками.



Скромная, но имеющая свою историю коллекция русских спичек: самые старые спички, 90 х годов (производство Калуга). Спички купленные 9 Мая в 2000 году. И такая вот история 2000 года. На 9 Мая у нас как раз были куплены билеты в Современник, спектакль "Чайка". Спектакль прилично задерживают, как я потом поняла, руководство не знало что делать, но в конце концов начинают. Проходит минут 30 и как-то незаметно вдруг все актеры ушли со сцены. Вдруг раздался голос "под" Левитана. "Говорит Москва!". В этот момент, я подумала, ну и ну, какое толкование Чехова! "Левитан" продолжает, "Сегодня, 55 лет назад...". В общем спектакль прервали на минуту молчания. Актером пришлось потом нелегко, да и залу тоже. Трудно восстанавливать канву спектакля после минуты молчания. Минута молчания это не просто минута, это очень эмоциональная минута.. А после спектакля мы вышли на мой любимый Чистопрудный бульвар и смотрели великолепнейший салют. Красиво и незабываемо. И поездка была незабываемой. Весна, Москва прихорашивалась, День Победы, все было так красиво и трогательно. Вот такие вот спички.

Далее спички купленные в разные года. К сожалению потерялись (или использовались?) спички самого последнего нашего приезда в Россию, спички 2005 года, увы, была большая красивая коробочка.



Порадовали разнообразием спички из Праги. Несколько коробочек спичек мы купили в магазинчике на Староместской площади, той самой, где часы. Остальные просто в магазине продуктов. В Праге мы остановились в квартире, которую нам оставили "как есть", т.е. хозяева уехали в отпуск, оставив квартиру со всеми вещами, картинами, статуэтками, посудой.. Поразительно! Мы, конечно, ничего не трогали, и нам было так уютно! Центр Праги; старый дом; красивая, настоящая, старая, жилая квартира. На кухне мы поздно вечером пили чай, ну прямо как у себя дома! Там была большая упаковка спичек, самых простых, для газовой плиты. Вот одну коробочку я взяла из квартиры, желтенькая, внизу, "Safety matches". Но клянусь! Все дорогие статуэтки остались целы :)



Французские, коллекционные, для туристов, но хороши! Есть у меня и обычные французские спички, тоже изящные! Коллекционные спички купили на Монмартре. Были мы там в субботу на заходе солнца. Подгадали специально, чтобы посмотреть Эйфелеву башню на закате. Париж, на ступенях Монмартра собирается молодежь из разных стран (пьют пиво или вино). Как-то незаметно появился молодой человек с гитарой и начал петь на английском известную песню М. Джексона "We are the world" (<https://www.youtube.com/watch?v=LJeU-8KWmag>) < Мы это Мир,, Мы дети, Мы те, кто делает этот мир лучше..> и все!! с разными акцентами разных стран подхватывают и начинают (раскачиваясь влево вправо) петь эту песню, все вместе, под гитару. Незабываемо! Молодец гитарист! (Шапку по кругу он, конечно, потом пустил :)) Ah, Paris! p.s. Мы тоже пили вино, сидя на ступеньках, салютую Парижу. И даже подпевали.



Американские, славные такие красотки, а? :) Металлические коробочки, это современное переиздание старых спичек, годов 50 х, я думаю. Любят американцы старые машины, рекламы под 50 гг, золотое время для Америки.



Оригинальные спички из Италии - полоска для зажигания спички сделана из морской соли.



О! Одни из моих самых любимых спичек, спички из Великобритании. На обратной стороне разные АНГЛИЙСКИЕ рецепты. Вот здесь, например, рисовый пудинг. Недавно смотрела довольно старый фильм "Отпуск по обмену" (The Holiday) и увидела, как этими спичками главная героиня зажигала плитку (действие в Англии). Фильм 2006! А спички я купила в прошлом 2013 году. Ах, англичане все такие.. консервативные :)





Спички из разных европейских стран - Швейцария, Германия, Испания, Голландия и пр. Разные размеры и формы.



Китай и Япония. К сожалению я не помню точно, но кажется японские спички, это те, которые стандартного размера с фоном зеленый, оранжевый, голубой. Что-то там накорябано иероглифами.. не понять. Помнится, что японские более благородные, что ли. Как всегда, вроде все в Японии похоже на то, что есть в Китае, да качество в 10 раз выше. И как так получается? :)



Индия неожиданно порадовала разнообразием. Интересно, что у них часто сами спички пластмассовые, я положила для примера. Ну их можно понять, где там "спичечные" деревья найти! Индийские спички тоже имеют свою историю! Это был первый и единственный случай, когда мы сбили цену в 100 раз :). Увидели у уличного торговца, совсем молодого мальчишки, спички. "Сколько", у него глаза раскрылись (двое белых! "богатенькие буратинки") "- 100 рупий!", муж засмеялся, "да ладно, ты уж не завирайся", "10 рупий", муж (вытаскивая другую коробку из кармана) "Да я за углом тут за 1 рупий купил", мальчик, скисая, "ну ладно, один рупий". Купили много. Оглядываемся, а он довольный вприпрыжку побежал прочь. Похоже продешевили! (цены сейчас названы условно, я не помню сколько было конкретно, помню, что каждый раз цена уменьшалась в 10 раз и мы потом смеялись над цифрами торговли!)



Конечно, далеко не все я сфотографировала. Их у меня очень много! Хотя не все путешествия были "охвачены", были и промашки, например, так весело гуляли в Сингапуре, что забыли купить спички, и в Новой Зеландии купили только одну коробку, а там наверняка есть интересные экземпляры, но у нас больше не получилось. В Израиле забыли купить, тоже хорошо гуляли :), но есть коробочка из ресторана. Нет и Тайландских и Камбоджских, а во Вьетнаме спички никакие, я конечно купила, но неинтересно.

Я насыпаю спички в большие напольные прозрачные вазы и они украшают дом. Иногда вытягиваем новую коробку и сразу вспоминаем о стране и путешествии.



Уайта

таня: Как крем "Зорька" стероидам нос утёр



24 марта, 2014

*Участник [форума](#) **таня** рассказывает свою "мистическую" историю со счастливым концом и оценивает эффективность разных средств и методов лечения псориаза.*

Что-то мистическое... Расскажу историю о том, как полтора года назад муж моей лучшей подруги заработал псориаз. Началось всё с автоаварии, перенёс две операции, пока лежал в больнице, умирает мама... на фоне такого стресса зарабатывает эту бяку. Само собой, знать не знает, что и как, ползав в интернете, сам себе ставит диагноз, уходит в глубокий запой, с работой беда, на личном тоже.

Натыкается на китайский лосьон (с того же нета), начинает им мазаться, и так на протяжении полугода... Само собой, никакого здорового образа жизни, сплошняком СТРЕСС. Смотреть было страшно на него, гормон поначалу помогал, позже всё усугубил, и 60 % тела было поражено огромными бляхами, в том числе на голове и интимных местах.

Жена в панике, везёт его по бабкам, улетают деньги - толку нет. О больнице речи нет вообще - алкоголь в организме как по расписанию, ни уколы, ни здорового питания, печень в шоке. Потом страх перед этой болезнью пропал вообще, скорее стало - насрать (извиняюсь), забил на лосьон... страшное зрелище. Жена на работе услышала о [креме для коровьего вымени] "Зорьке" (см. <http://psoranet.org/topic/2719/>), вечером принялась мазать мужа, и так на протяжении двух месяцев (утром и вечером). И вот хотите верьте, а хотите нет - псориаз ОТСТУПИЛ, смотрю на него сейчас - а у него еле заметные шрамики, даже дежурных не осталось... Кстати, алкоголь так и присутствует в его жизни, до сих пор в колею не вошёл... Такая вот история со счастливым концом..

Да, кстати... О фокальных инфекциях как триггер-факторе псориаза



25 марта, 2014

Фокальные (очаговые) инфекции - тонзиллит, холецистит, гайморит, отит, кариес, хламидиоз, трихомониаз и др.- играют большую роль как источник бактериотоксикемии. Эти инфекции повышают чувствительность организма пациента, что способствует возникновению или обострению псориаза. Кроме того, инфекции типа скарлатины, рожистого воспаления и др., вызываемые стрептококком, нередко провоцируют развитие и обострение псориаза. Имеются основания утверждать, что каплевидную форму псориаза провоцирует высоковирулентный стрептококк. У 55% пациентов с псориазом тесты на стрептококк дают положительные результаты, а у 68% – выделен стрептококк из очагов хронической инфекции. Таким образом, предварительная санация очагов фокальных инфекций как одного из триггер-факторов псориаза является немаловажной составляющей при лечении и профилактике псориаза.

Применение энтеросорбентов при псориазе, опыт форума



26 марта, 2014

В форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" часто упоминаются различные энтеросорбенты, которые применяются при псориазе. Конечно, чаще всего они назначаются в составе комплексной терапии, но тем не менее, с точки зрения того, что различные виды интоксикаций организма являются провоцирующими псориаз факторами, интересно проследить, как описывают действие сорбентов участники форума.

Vinogradinka

Я только сейчас вспомнила: многократно упоминается полифепан, а от него тоже может быть аллергия! Крайне редко, но может. Тряпками и камнями просьба не кидаться. Инфа эта от врачихи-дерматолога, которая сталкивалась с этим у своих пациентов. И меня предупредила, когда я сказала, что принимала полифепан, посоветовала отдавать предпочтение энтеросгелю.

dustydoctor

По моему мнению, сорбенты нужны, но не стоит их применять постоянно. Нужно проводить курсы сорбентов в зависимости от возраста, состояния ЖКТ - с перерывами от месяца в тяжёлых случаях до 3-4 месяцев в лёгких. В любом случае сорбенты должны применяться в комплексной терапии, а не как отдельное лекарство против псориаза.

При псориазе имеет место повышение проницаемости кишечной стенки. Следствием этого является высокая проницаемость для высокомолекулярных белков и полинасыщенных жирных кислот, коими также являются токсичные продукты распада пищевых продуктов и продуктов распада и жизнедеятельности бактерий. Эти высокомолекулярные соединения являются токсичными и чуждыми организму, поэтому в работу включаются все органы детоксикации организма (печень, почки, кожа), а также организм начинает реагировать на них иммунным ответом. Когда основные органы выделения и детоксикации (печень, почки) не справляются или количество токсинов (назовём их так, хотя это не совсем корректно) в крови слишком велико, они начинают выводиться через кожу, а повышенный иммунитет начинает с ними бороться. Следствиями являются высокая пролиферация кератиноцитов (клеток кожи) и воспалительная реакция, а также не маловажен и механический фактор: даже малейшее повреждение кожи, такое как потертость, вызывает воспаление и запускает порочный круг кожных проявлений.

Задача сорбентов и низкобелковой диеты – остановить этот процесс на начальном этапе, т.е. ограничить поступление токсинов и не дать им проникнуть в кровь. Конечно, полностью связать и вывести их не получится, но я считаю, что это неплохой вспомогательный метод в лечении псориаза

виктор

Я Полифепан употребляю с периодичностью 10 дней раз в 2-3 мес. в основном утром и вечером по ст. ложке, лучше порошок, гранулы проглотить сложнее. Параллельно с диетой эффект хороший, в Великий пост 2-3 года соблюдал как мог, у меня только на локтях пятна остались, безо всяких мазей и другого. Планирую и в этот год повторить.

Stator

Я заметил, что эффективность обычного активированного угля гораздо выше, чем разрекламированного энтеросгеля. Заметил это так: перед застольем (то бишь пьянкой) глотаю 4 таблетки активированного угля – на утро ни похмелья, ни красных псориазных пятен на лице. Из минусов: когда пьешь, нифига не пьянеешь, а я и так могу поллитра без явных последствий для окружающих принять, а уж с углем... :). Так вот, с энтеросгелем такого ярко выраженного эффекта не наблюдалось, хоть всю банку этого мерзкого желе высоси. А чтоб не было запоров, надо больше пить воды (особенно утром, натошак) и кисломолочных продуктов, можно с бифидобактериями, и совсем не обязательно дорогуший активмель.

Гость

Энтеросгель однозначно приятнее для приёма. Не имеет ни запаха, ни вкуса, легко заглатывается. Полифепан же на вид - земля. Бывает в порошке и в гранулах. Порошок глотать легче. Столовая ложка на стакан воды. В воде не растворяется, но разболтанный с водой легче заглатывается. Вкуса не имеет, а запах слегка кондитерский, типа корицы (по моим ощущениям). Но! полифепан не рекомендуется принимать (и об этом упоминается в аннотации) при проблемах с желудком и ДПК. Если этих проблем нет, то полифепан, оказывая такое же действие как и энтеросгель, намного дешевле. Кстати, я проблем с работой кишечника не заметила.

Балерина

Я сначала пробовала пить гувивит (прописывали мне его давно), но не смогла. Земля землей по цвету, а по вкусу – будто облизываю шпалы железнодорожные. Сейчас начала пить Хитамин (наше местное производство). Сорбент, но упакован в капсулы, пьётся легко.

valtas

Не знаю, почему все упоминают про энтеросгель? А такие препараты, как фильтрум и лакто-фильтрум? по уровню энтеросгель - это фильтрум, а лакто-фильтрум ещё и с добавлениями.

Лакто-фильтрум. Состав: гидролизный лигнин и лактулоза. Содержание пищевых волокон не менее 65%. Содержание лактулозы в одной таблетке 90,0-110,0 мг. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, острая непроходимость кишечника. В данный момент пропиваю курс лакто-фильтрума.

www

Ставил на себе опыт. Употреблял водку (мастерски) и по завершении вкидывал с себя сорбент. В моем случае был Карболонг. Таким образом я пытался определить, будет ли обострение при такой схеме приёма огненной воды? Обострение было всё равно! Вывод: для снятия похмельного синдрома прием вечером эффективен, для псориаза – всё равно. Гораздо ранее, лет в 19, проводил и другой эксперимент с сорбентами. Принимал Карбосфер в течение месяца по графику между приемами пищи и запивал дистиллированной водой. Почувствовал себя превосходно, живость такая появилось с теле, бодрость... Но псориаз даже не пошевелился - ни намёка на ремиссию. Однако как часть очищающих схем сорбенты крайне необходимы.

Natalinotchka

Хочу посоветовать периодически пропивать курс Мультисорба. Это энтеросорбент украинского производства, но вещь классная. На курс нужно не менее 3 упаковок. Принимать очень удобно - добавляешь к пище (муж смешивал со сгущенкой). Пропил курс, и у него сошли пятна, в т.ч. на ногах. Кстати, принимали как раз в тот период, когда ничем не мазались.

Мультисорб имеет ряд преимуществ: а) его легко применять - просто смешиваешь с едой, б) можно применять достаточно продолжительное время (курсовая доза до 140 г, суточная от 3 до 9 г), в) это натуральный детоксикант. Также отмечу, что при достаточном приеме жидкости Мультисорб не вызывает запоров, в отличие от того же Полисорба.

См. также:

Тема форума ["Энтеросорбенты, применение при лечении и снятии обострений псориаза"](#).

Фото, цитаты, афоризмы



28 марта, 2014

Галерея "Фото участников форума"



"Я его слепила из того, что было...". Казань, март 2014. Фото: **Миля**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#120

shutingcat

Исчезает храп, одышка, хронический насморк, да и мысли правильной становятся.

ddSat

Частоту дай, пожалуйста. Надеюсь, твой частотный план в длинноволновом диапазоне, я настроюсь и буду с тобой дружить, обсуждая позитивные сисыки. Обещаю не ныть про задницу и яйца.

Pino

... вчера как раз такой и был, большой кусок, 2 см в ширину и 10 в длину. Плохо стало после первых же 3-4 откусываний.

Ina

... это лечится практически одинаково и непонятно как.

Alex1965

Представил себя секс-гигантом с метровым прибором. Помечтал...

Еленочка

Ни запаха, ни свойства, только название осталось.

Borman

Сначала пару раз Эсмархи были. Но пракшалана показалась милей сердцу.

глеб

Я до зрелых лет пребывал в заблуждении, что все люди - братья.

Карпаччо из корня сельдерея

29 марта, 2014

Карпаччо мы уже делали из кабачков, из свеклы. (список рецептов

<http://psoranet.livejournal.com/165638.html>)

Предлагаю еще один вариант карпаччо. Тоже полезно и очень вкусно!





- * Корень сельдерея
- * соль
- * свежемолотый чёрный перец
- * чеснок - 1-2 зубчика
- * сок 1/2 лимона
- * оливковое масло

Почистить сельдерей и порезать на очень тонкие ломтики. Я использовала тёрку для корейской морковки.



Сложить их в блюдо, посыпать по вкусу солью, перцем, добавить раздавленный чеснок, полить лимонным соком и оливковым маслом. Перемешать и выложить на тарелку. Сверху посыпать пряными травами, какие есть - укропом, петрушкой, кинзой, зелёным луком. Подавать к столу сразу. Съедается тоже сразу все и подчистую.



Уайта

Базилика византийского периода по дороге из Ашкелона в Иерусалим



30 марта, 2014

Вчера посетил археологические раскопки, не очень далеко, там на месте будущего строительства обнаружили остатки церкви VI века. Место открыли для посещения на один день.

Итак, на этом месте была базилика византийского периода, построенная примерно 1500 лет назад, размером 22х12 метров, разделённая на центральный атриум и два боковых нефа, разделенные мраморными колоннами, с полом, выложенным белой керамикой. Там же обнаружены огромные ёмкости для воды. Напротив входа в главный зал и в одном из боковых помещений, справа от входа в церковь,

находятся цветные мозаики хорошо сохранившиеся, с надписями и орнаментами. Мозаика содержит выложенные 12 строк надписей на греческом, в которых упомянуты имена Марии и Иисуса, а также имя того, кто пожертвовал деньги на изготовление этой мозаики. Внутри орнаментов в виде виноградной лозы находятся 40 медальонов, в которых изображены животные и птицы, включая зебру, кабана, тигра, хамелеона, черепаху... В трёх медальонах приводятся имена людей, занимавших важные должности в местной церковной администрации (археолог говорил "диакон").

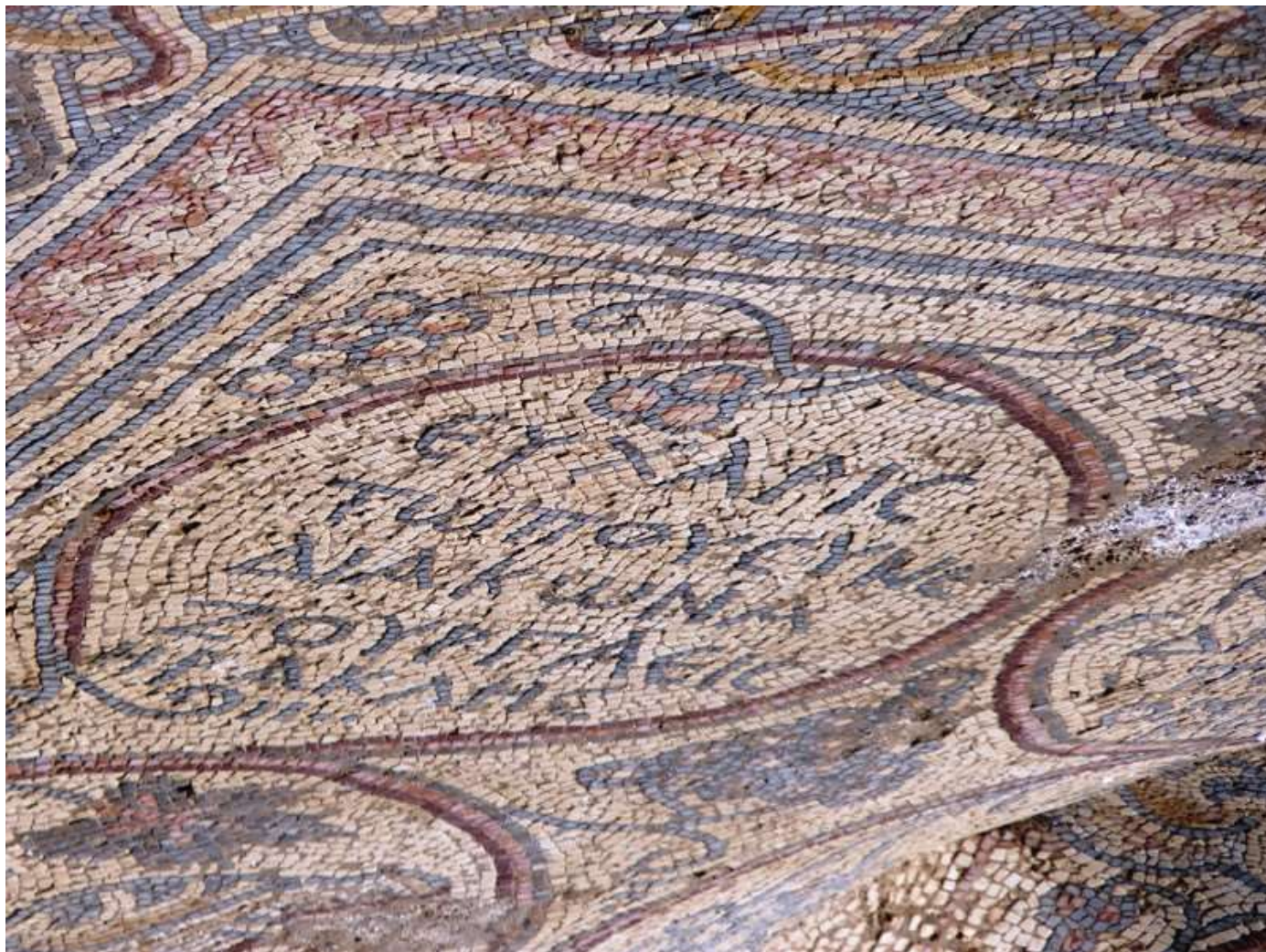
Также найдены гончарные изделия, сосуды, лампы и различная посуда. Церковь использовалась для богослужений жителями существовавшего в этом месте поселения, расположенного у дороги, ведущей от моря (Ашкелон) к Иерусалиму. Найденные ранее в окрестностях инструменты, строения и мастерские свидетельствуют о том, что в византийской период жители этих мест зарабатывали производством вина, масла, и торговлей с моря. Мозаика будет "выпилена", отреставрирована и перенесена в музей, а остальное засыпано, замуровано для будущих поколений, и на этом месте будет начато строительство.

А теперь несколько фоток, близко подойти не удалось (часть мозаики временно не до конца очищена, как сказали археологи, чтобы сохранить от повреждения, полторы тыщи лет назад делали, всё-таки).





www.psoranet.com



www.ps



www.psoranet.com



www.ps



www.ps



www.ps



www.ps



19



Как объяснил сотрудник, мозаику разобьют на условные части примерно метр на метр, пропилят сверху, подрежут землю снизу, затем сверху залиют каким-то составом на который приклеят ткань. Эти "блоки" утащат в реставрационную мастерскую, где воссоздадут в полном размере в помещении, где это целиком можно собрать. Землю уберут, снова залиют каким-то другим материалом, чтобы не нарушить геометрию, перевернут, горячей водой намочат ткань и она отклеится, отреставрируют с лицевой стороны, заполнят стыки между плитками, где высыпалось, и уже в виде таких блоков снова соберут в экспозиции музея. Таким образом "разобранные на блоки" отреставрированные мозаики даже путешествуют на выставки в музеи других стран. Реставрация занимает около года.
Вот в большом приближении -



Успешный опыт лечения псориаза по Пегано



31 марта, 2014

*В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" участники, испытавшие на себе действие широко известных диеты и режима, предложенных д-ром Дж. Пегано на случай псориаза и псор. артрита, отмечают их в целом положительный эффект - частичное или даже полное исчезновение внешних проявлений псориаза. Сегодня о своём опыте "Пеганотерапии" рассказывают участник форума **Simon-astronome** и его супруга.*

Расскажу немного про себя и про свой бывший псориаз (мы расстались!). Сейчас мне 26 лет, псориаз начался с 20 лет примерно, в армию не взяли с этим, я тогда ещё удивился, что это такое! Из-за небольших белых потёртостей на колене и локте не берут в армию? Года через три до меня дошло наконец, и я принялся за лечение - гормоналки, больницы, диеты... максимум выдерживал 1 неделю, отказ от алкоголя, травы, бабушки-дедушки, и т.д. - всё это ровным счетом по лечению псориаза - 0, хотя некоторая польза от этого была, кроме гормонов. Просто я ни одну рекомендацию не доводил до толкового конца, если лечился по травам, то при этом мог употреблять алкоголь, курил. Т.е. всё лечение было урывками. Весной 2013 года я наконец-то бросил курить (до этого было 30 попыток и обещаний жене, самому себе и т.д.). По праздникам я всегда выпивал - если не водку, то пиво или вино.

9 ноября 2013 г. сел на диету по методу доктора Джона Пегано и сегодня, через 4 месяца, могу утверждать, что я весь "чистый". Сразу напишу, что за 2 недели до лечения я отказался от гормонов и всех мазей (традиционных методов лечения) и получил обострение - вследствие привыкания ко всем этим препаратам (мазь Акридерм СК, лосьон Элоком, хотя до этого пробовал много мазей и препаратов, вплоть до дорогих инъекций по повышению иммунитета). Поражённые участки смазывал вазелиновым маслом. К началу

лечения по Пегано у меня были корки на голове, на ногах, на ягодицах, на руках, ладонях, ступнях - было покрыто около 40-50%. Сопровождалось всё это обильным шелушением и зудом. Трещины на руках и ногах. В общем, вы наверняка меня понимаете!

Всю информацию я нашёл на этом сайте - большая благодарность всему коллективу вашего портала!! И, собственно, принялся за лечение "естественным путём". Суть лечения - очищение организма от токсинов, а также недопущение их попадания в организм. Про программу лечения рассказывать особо не буду - см. книгу Пегано "Лечение псориаза - естественный путь". Но расскажу, как проходило лечение у меня.

Кратко это звучит так - сел на диету, пил чай из ромашки (вместо сафлорового чая) 3 раза в день за 30 мин. до еды. Из Таиланда заказал сафроловый чай, как получил - перешёл на него, но разницы не почувствовал. Пил отвар семян льна (вместо коры скользского вяза), всё это сопровождал обильным питьём (3-5 стаканов воды в день) + 1-3 стакана в день минеральной воды Ессентуки №4. В пищу добавлял 1 ст.л. лецитина 3 раза в день в течение 3 мес., пил масла - льняное, кунжутное, оливковое, горчичное и др. Делал клизмы через 1-2 дня в течение 3 мес., потом реже, 1 раз в неделю (делал полную кружку Эсмарха, состав: завар 1 ст.л. чистотела. Отвар должен быть процежен и доведен до комнатной температуры, вводить нужно постепенно в течение 5 мин., затем стараться держать 15 мин. при активных движениях, лёжа в ванне на спине - делать велосипед, массаж живота, прижимание коленей и т.д.). В течение лечения мазал поражённые участки вазелиновым маслом, замешивал касторовое + оливковое на толстые корки (но очень сушит кожу, хотя и обладает заживляющими свойствами). Принимал ванны через день, очень помогали, приобретал соль в аптеке, по 1 кг - в ванну. Соль не декоративную, а просто натуральную минеральную соль (она светло-коричневого цвета, как будто с песком).

Как проходило выздоровление. У меня был один из тех случаев, который описывал Пегано, как у девочки (один из сложных редких случаев) - в течение первого месяца начался такой процесс - корки утончились, но площадь увеличилась - было около 40% поражения, стало до 80% (см. фото). Это объясняется в книге тем, что благодаря диете снизилось обострение (толщина корок), но при этом организм стремился избавиться от токсинов через кожу, как будто "проснулся процесс избавления от токсинов в полную силу".

Через 3 месяца я почти очистился, сравните фото 3-й и 13-й недель лечения:



Сейчас, спустя 4 месяца, я облегчил строгую диету, остался только процесс заживления трещин и сухости на пятках. Там началось когда-то много лет назад, там и заканчивалось.

Всем привет! Это супруга [Simon-astronome](#), так сказать, личный диетолог. Муж начал лечение в самую "сложную" для зелени и овощей пору, в начале ноября 2013. Так вот, заполняли рацион примерно следующими продуктами:

Каждый день салат из свежих овощей (любые, что есть в холодильнике - редис, салаты (кресс, айсберг и др.), капуста, сельдерей, морковь, огурцы, цветная капуста, брокколи, репчатый лук, порей, чеснок). Всё это обильно сдабривается маслом (подсолнечным, оливковым, персиковым, льняным, горчицей - на ваш выбор) + соевый соус (от соли отказались) + выжимала в салат лимон.

На завтрак чаще всего была каша - геркулесовая с растительным маслом, на воде, с сухофруктами.

Между приёмами пищи муж очень любит перекусывать всеми видами фруктов, которые разрешил Пегано.

На обед - овощной суп, борщ или овощное рагу. Первое время муж ел мясо птицы только раз в день, иногда через день.

В состав овощных блюд включала все виды замороженных и свежих продуктов, которые не могла использовать в салатах - свеклу, фасоль стручковую зелёную, замороженный кабачок, цветную капусту, тыкву и т.д. На окне прекрасно всю зиму рос зелёный лук в рассадных ящичках, срезали в салат и блюда.

На ужин - овощи с мясом птицы или рыбы. Овощи на пару или просто свежие - в салате.

Вместо гарнира мужу делала любимый им когда-то винегрет (только тут свежие огурцы, морковь и свекла + масло растительное и соевый соус).

Из десертов - печёные яблоки с мёдом, сухофруктами или обезжиренным творогом. Или "вкуснятина" диетическая - из творога обезжиренного и желатина плюс цикорий вместо какао. Рецепт подробный, если хотите, выложу. На ночь - обезжиренный кефир или яблоко.

Это основная диета. Первые три дня сидел только на яблоках. Теперь может и крупу с птицей поест. Но овощи по-прежнему едим постоянно - около 40-50% в рационе.

Из фруктов - цитрусовые вызывали зуд, и мы их исключили, только сок лимона в салаты остался. И ещё весь сахар мы сразу заменили на мёд! И в кашу и в чай.