

СОДЕРЖАНИЕ:

Дискуссии. "Почему у больных СПИД особо активный псориаз?"	1
gega: Мои ошибки и псориаз ("Истории ремиссий...", #36).....	2
Кулинарная суббота: Крем-суп из сельдерея - рецепт Дж. Пегано	6
Без тени смущения. "Заметила её любопытствующий взгляд..."	8
С Днём 8 Марта, с праздником весны!.....	9
SU: Прошло 4 года. Псориаз я победила... ("Истории ремиссий...", #37).....	11
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 174	11
Маленькие кусочки Германии. Часть 4.1. Дрезден.....	13
Что предполагают советы при проблемах со здоровьем?	22
Лечение псориаза на ладонях, опыт Ольгуни	23
Кулинарная суббота: Цветная капуста с горчицей	24
Вопросы и ответы. Солёная вода подавляет/угнетает рост бактерий?.....	27
Без тени смущения. "Как я перестала скрывать псориаз"	27
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 175	29
Маленькие кусочки Германии. Часть 4.2. Дрезден.....	31
Мой псориатический артрит, события за прошедшие 12 лет	39
Ребёнок 7 лет, что помогло снять обострение псориаза	40

Дискуссии. "Почему у больных СПИД особо активный псориаз?"



1 марта, 2016

*Продолжаем публикации в рубрике "Дискуссии". Темы дискуссий - всё, что имеет отношение к природе, лечению и профилактике псориаза и псориатического артрита. Сегодня участники форума **Bigconnect** и **Foxard** затрагивают вопрос об иммунных аспектах СПИД и псориаза. Посетители блога **psoranet** также приглашаются к дискуссии (см. в форуме [пост](#)).*

Bigconnect

Почему у больных СПИД особо активный псориаз? Вот загадка, да? Т-киллеров становится на порядок меньше, а псориаз дикий. По иммунной теории он должен пройти, а не тут-то было. Иммунный ответ при

псориазе – вторичен. Ни в коем случае не снижайте иммунную систему супрессорами, убьёте себя. Иммунитет при псоре делает свою нужную работу – убирает мёртвые клетки.

Foxard

Поражения кожи при СПИД не обязательно являются псориазом, при иммунодефиците это могут быть грибковые заболевания или герпес, например, в буйной форме. Иммуносупрессоры поэтому и потенциально очень опасны (тут я с вами согласен), что при их применении могут вылезти любые инфекции. А ВИЧ сам по себе "иммуносупрессор". Тем не менее последним (насколько я знаю) писк (шансом?) в лечении псориаза являются именно мощные иммуносупрессоры - препараты с моноклональными антителами. Здесь, на форуме, есть история человека, у которого с нуля развилась очень тяжёлая форма псориаза (псориатическая эритродермия, в пике близкое к 90% поражение кожи и очень сильные боли) и на котором последовательно применили практически всё, что есть в арсенале медицины по этой теме, без особого успеха. Были ремиссии, но время их стабильно сокращалось, а обострения становились всё более тяжёлыми, он уже отчаялся... закончили Стеларой. Правда, после неё сперва ему стало ещё хуже, возможно (судя по его описанию), не из-за иммуносупрессора, а из-за параллельной резкой отмены гормональных препаратов, но тем не менее. Однако со второй дозы и далее - устойчивый прогресс, вплоть до полной ремиссии. Это в кратком изложении, а так можете сами почитать:

<http://psoranet.org/topic/6433/> .

Само по себе это не противоречит вашей теории [о прямой связи агрессивности псориаза с концентрацией мочевой кислоты и подагрой - <http://psoranet.org/topic/7170/>], подавление иммунного ответа (активации Т-клеток) и пролиферации по идее должно давать эффект, если иммунитет, пусть и не являясь первопричиной, всё-таки "замешан" в псориазе. Бляшки-то уж точно обусловлены пролиферацией, по какой бы причине она ни происходила. Возвращаясь к вышеописанной истории болезни - автор нигде не пишет, что ему давали аллопуринол или другие регуляторы мочевой кислоты, поэтому неизвестно, применяли ли на нём ваш подход или нет. Вероятнее всего, что нет, что опять же может быть в копилку вашей теории...

gera: Мои ошибки и псориаз ("Истории ремиссий...", #36)



3 марта, 2016

Продолжаем публикацию историй участников нашего [форума](#), которые позволяют сделать определённые выводы о поведении псориаза, его лечении, особенностях наблюдаемых ремиссий и обострений. Сегодня gera рассказывает свою историю, охватывающую период 2006 -- 2015 г.

Здравствуйтесь, товарищи форумчане. Оговорюсь сразу, пишу редко, хотя на форуме я с 2008 года - просто я любитель читать, а не писать, да и времени часто нет. Но сейчас другое дело, обстоятельства припёрли настолько к стенке, что уж не знаю, что делать, хочу свой опыт написать, может, кому-то он будет полезен! Как минимум, не делать того, что делал сдуру я.

Началось у меня всё в 22 года (с 2006 г.) с маленькой бляшечки на голове, хотя до этого была жуткая себорея (или может не она?...). Тогда я начал работать в политравме медбратом, и буквально через месяц

напряжённой, стрессовой работы (куча смертей, недосыпы, сессия, экзамены, в семье нелады) пошли бляшки. Всё началось в мае. Оговорюсь, что в семье у нас абсолютно все врачи, к сожалению. Поэтому гипердиагностика для меня - это наследственное... Мать моя сразу с готовностью за меня взялась, и начала консультировать у всех, кому не лень. Великая профессура и заведующие отделениями рассматривали мою 5-мм бляшку и с умным видом говорили - та то такое, вы вот подождите, посмотрите, там жизнь покажет. Но семья не унималась. Все начали думать об онкологии, инфекциях по типу сифилом и туберкулёза кожи, и даже (ппц!) остеомалации и грыжи головного мозга! Моя ошибка состояла в том, что совершенно поддался всеобщему хаосу и течению. Думал - у меня и так куча проблем, университет, работа, пускай за меня всё решают... В общем, как вы понимаете, никаких вышеуказанных заболеваний у меня не оказалось, одна из заведующих подсказала - а вы, мол, Дипросаликом замажьте и всё пройдет! К слову, до этого я мазался метиленовой синькой и какими-то увлажняющими кремами - без толку, понятно. Так вот, начал я поливать себя этим лосьоном и - о, чудо! - всё прошло за пару дней! Я воодушевился, дурила, и для верности - ещё пару-тройку дней поливал себя этими гормонами... Короче, стоит ли говорить, что через 10 дней псориаз не то что бы вернулся, а аж заалел на голове, причём из маленького пятнышка превратился в мокнущую коросту, но с ограничением на ВЧГ. Дальше не помню, что было, я дико расстроился, больше ни на какие консультации не ходил, чесался и плюнул на лечение, работал медбратом (Боже, зачем?), учился, нервничал, стрессовал... .

Ровно через полтора года, уже в интернатуре по хирургии (Боже, папа, зачем ты меня заставил туда пойти?), попав в сердечно-сосудистое отделение и отстояв операцию порядка 12 часов одной бригадой, на следующее утро я не встал... В прямом смысле этого слова. Левая голень опухла, возникла страшная боль, конечность была багровой. Я ушёл на больничный, и был там долгих три месяца, ходил в ортезе и пил НПВСы. Параллельно с этим за меня опять взялась моя сумасшедшая семейка Адамс, и начали возить меня по всевозможным специалистам, счёт которым уже давно мною потерян (тубдиспансер, травматологи, хирурги, опять онкологи, опять дерматологи, инфекционисты и т.д.). Самое интересное, что никто так и не заподозрил псориазического артрита! Каково? Ладно уж я, молодой и зеленый олигофрен, но взрослая профессура?! В общем, один из маститых профессоров-травматологов, наблюдая, как в очередной раз мне откачивают жидкость из коленных сумок (забыл сказать, что дикий отёк с голени вдруг резко переместился на левое колено, которое стало подобно глобусу!), сказал - мол, если такое будет продолжаться ещё какое-то время, то предложит ампутацию левой нижней конечности на уровень нижней трети бедра, причём сделает это ну о-оочень дёшево!

Вот гад, а?

Вот тут я прозрел и понял, что всё идет не так...

Правда, первое время после этого разговора я, никогда не пьющий спиртного и не курящий сигарет и дури, резко запил, дурень, и закурил... Причины мои были ясны - в 23 года остаться калекой - это было слишком. Однако я не учёл, что проблемы мои никуда не уйдут, да и с лекарствами всё это барахло сочтётся никогда не будет.

Но тут меня спасли. Я попал чудом в ревматологическое отделение, где встретил действительно думающего доктора, которая мне сперва предложила иммунобиологическую терапию, однако за неимением таких больших денег, решила начать с базовой терапии салазопирином. Скажу сразу, что артрит у меня в итоге не ограничился только коленным суставом, потом стали воспаляться пальцы на правой ноге, ну и, конечно, ногти. Самое страшное, что и в жизни у меня бурлить не прекращало, магистратура и написание магистерской диссертации, которая, к слову, потом переросла в кандидатскую... А все это дикие нервы и стрессы! Однако салазопирин помог! В лошадиных дозах только помог. Все мои анализы постепенно в течение первых 3-х месяцев пришли в норму (ах, да, стоит ли говорить, что, конечно, все анализы

зашкаливали, С-реактивный белок, АЛТ, АСТ, щелочная фосфатаза, лейкограмма, СОЭ и т.п....). Дальше я уже решил взяться за дело сам. Залез в инет, благо, тогда он у меня только появился. Короче, к маю 2008 я уже подумывал о восстановлении хождений в тренажерный зал, бадминтон, самочувствие улучшилось, стал посматривать даже на девочек. Псор с ВЧГ, конечно, не ушел, был таким же бурным, но я, как уже говорил выше, начал читать ваш сайт! Открыл для себя карталин, который, хоть и был вонюч и возбуждал страшную критику со стороны моей родни, но помогал реально! У меня тогда с ВЧГ абсолютно все, остались только пигментные пятна. И тут я в который раз совершил ошибку... Мало того, что я бросил мазаться карталином, хотя там написано черным по белому - после исчезновения бляшек мазаться еще надо с месяц (могу ошибаться, но вроде все так написано было!), так я еще и не соблюдал диету! Да, тогда я на неделю съездил в Израиль, который, конечно же, ни черта не помог сохранить ту первую, самую легкую ремиссию! И понятно, что уже к ноябрю вся голова опять была в чешуе...

Колено, однако, побаливало вплоть до сегодняшнего дня, на погоду, во время обострений, несмотря ни на что. И не зря!

В ноябре 2008 года у меня псор пошел войной на тело. Из обычного вульгарного бляшечного псориаза, он еще и появился в паху и на перианальной складке, провоцируя постоянные кровотечения при акте дефекации и кровотечения при половом акте (извините, гениталии обросли коростой за пару дней!). И это все было на фоне фонового приема салазопирина! К слову, его принимал я аж до мая 2009 (или 2010? Не вспомню уже...). Обострение было настолько стремительным, что я впал в жуткую депрессию, а потом в панику. Мои метания были настолько тщетными, что в один "прекрасный" момент (исключительно для возможности совершения полового акта), мне друзья-хирурги (и мой отец был одним из них!) под разговор за чаем сделали обрезание. Конечно, проблему это не решило, а патофизиологию я никогда не любил, чтобы помнить о феномене Кебнера и Артюса. В следующем году я попадаю в другой КВД к очень деловой и молодой главврачу, которая, видя мои тщетные попытки войти в ремиссию с помощью мазей, предложила мне, по знакомству, попринимать тестовый препарат - как оказалось, Хумиру.

Так я с середины лета (то ли 2009, то ли 2010) начал принимать Хумиру. К слову, вроде бы к тому времени я уже поумнел, стал если не меньше нервничать, то хотя бы избегать нервов, твердо решил уйти из хирургии и пойти в науку, однако, для этого надо было пройти все хирургические отделения, среди которых была опять политравма, страшное ожоговое отделение, и еще страшнее его детское ожоговое отделение с высокой детской смертностью... Натерпелся я там ужасно... Еще и подхватил чесотку, на месте которой потом по телу разбрелись корсетом бляшки...

Однако, после приема Хумиры первые 8 уколов были просто таки чудесами! Все начало регрессировать и ушло до пигментаций... и остановилось. Суммарно мне ввели 26 уколов Хумиры, из которых действенными были только первые 8. Остальное мне вводили, несмотря на все мои протесты и увещевания, что, мол, смотрите, не работает ведь! - все равно. Тем не менее, я никого не виню, дурачком был все же (а может нет?), не понимал, что псор тогда в стационарную фазу вошел, пусть постепенно я наблюдал возвращение всех бляшек, все равно Хумира сдерживала процесс.

Настал 2012 год. Я настоял, чтобы летом мне прекратили вводить Хумиру, потому что, ко всему прочему, нам с женой захотелось ребенка, а на фоне Хумиры я боялся что-либо предпринимать в этом направлении. В сентябре я защитил кандидатскую диссертацию по хирургии, стал доцентом и завучем свежееоткрытой кафедры, страшные стрессы на защите, работа с подчиненными, студентами сделали свое - я в течение 3-х месяцев опять покрываюсь бляшками, в том числе и на лице. Тогда ситуация вышла из-под контроля совсем, пусть не было воспаленных суставов, но кожные проявления опять ввели меня в депрессию. Я корил себя, убивался, но работа завлекла... Проблемы в зачатии усугубили мою депрессию, хотя по финалу ребенок таки случился.

После всего, вернувшись в КВД летом 2013 в кошмарном состоянии, главврач (спасибо ей! храни её Бог!) решила дать мне еще один шанс - и я попал в тестовую группу по Ремикейду. Что хочу сказать - это лучшее время, которое когда-либо было со мной! И благодарен Богу и главврачу, что дал его мне. И я корю себя, что не ценил его... Мне надо было сесть на диету, приучить себя не нервничать, но будучи на Ремикейде ты забываешь, что болен, забываешь, как оно - болеть, постоянно мазаться, отказывать себе во всем...

В Библии сказано - бойся прелюбодеяния. Нет, это не только по отношению к неверности, групповым и гомосексуальным коитусам. Это по отношению к себе самому, к душе. Душа не должна быть проституткой, требующей удовольствия и блаженства, желаний глупых и пресыщений. Нет, я не ударился в религию, поверьте, но я пытаюсь анализировать, почему я так сделал с собой и до чего я себя довел...

После рождения дочери на фоне Ремикейда я решил сделать себе татуировку на полспины в честь дочери... Понятно, что это все было неправильно, и про феномен Кебнера я знал, и ваш сайт читал...

Но вот оно - хочется. Это желание было из далекого детства, которое переросло в манию в последнее время. Да, я действительно брежу татуировками, смейтесь надо мной, но у каждого есть свое сумасшествие. Плюс ко всему, я тогда ходил в зал, пил креатины протеины, и совершенно забыл, что болен.

И что Вы думаете? После татуировки ничего не произошло! Абсолютно! Ни одной бляшки новой!! Нигде!

Да, Ремикейд - великое лекарство ... но не панацея. Настоящий ппц начался после его отмены... Меня лечили Ремикейдом более полутора прекрасных лет! И вот в ноябре 2014 года его отменили без предупреждения - и опять, опять обострение через 3 месяца захлестнуло меня. И конечно же, этому был виной сам я. После отмены Ремикейда ввиду "тяжелого экономического положения в стране" (это как мне сказали), я ел ту же чушь, это и пиццы, и суши, и шашлыки, все это я ел все полтора года, пил колу, закусывал конфетами и курил. Пить не пил - мне просто не нравится!

Короче, вот такую "диету" я соблюдал. Но добить себя я решил тем, что решил расширить татуировку на всю спину.... И этого уже мой организм стерпеть не смог! И правильно сделал, поделом мне! Описывать всё не буду, и так слишком много букоф, но сейчас у меня опять распухло левое колено, начался бурсит, на правой ноге средний палец - сосиска, большие пальцы отекающие, про кожу вообще молчу - вся спина, конечности, лицо, голова и тело. Ногти, кстати, тоже. Принято мной волевое решение сменить обстановку и поехать на лечение в Израиль, где буду стараться попасть в тестируемую группу на один из иммунобиологических препаратов. Более выхода я не вижу.

Напоследок скажу, что, конечно, за все долгие 9 лет жизни с псориазом я перепробовал всё - были и бабки, и гипнотизёры, и экстрасенсы, и колдуны, и ведьмы... Были и травы, и отравы, и керосин - всё, понятно, до одного места... Нет, я не против этих вещей, не против того, что кому-то помогает. Но я не верю... а туда надо приходиться с верой, внушаемым.

Сейчас [август 2015] тем не менее я уже месяц хожу на йогу, хоть какая-то ЛФК, поголодал, сел на диету Пегано... Бляшки стали лучше, ТТТ, стали плоскими, не такими красными, правда, зуд остался, да и суставы не прошли ни разу.

Параллельно с этим три месяца назад меня чуть ли не принудительно посадили таки на базовую терапию Лефлютабом вместе с Хумирой, но тут уже эпик фэйл... Пока не сел на диету - никакого эффекта! Вообще!

Вот так, буду заканчивать свою исповедь. Прошу - не ругайте сильно, хотя, чего уж там - всё по делу, я это понимаю...

Кулинарная суббота: Крем-суп из сельдерея - рецепт Дж. Пегано



5 марта, 2016

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

Крем суп из сельдерея мы впервые приготовили лет 8 назад. Мы тогда только-только начали переводить книгу рецептов по Пегано и это был один из первых протертых супов, что я попробовала. Опыта с того времени прибавилось, поэтому решила добавить *заметки* к "старому" исполнению.



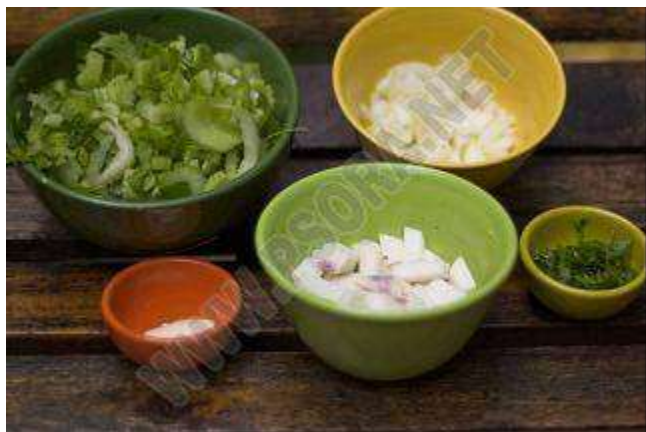
Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 столовая ложка подсолнечного масла
- 2 чашки нарезанного лука
- 6 чашек нарезанного сельдерея вместе с листьями
- 6 чашек куриного бульона
- 3 чашки воды

2 чашки нарезанной белой репки (2016, Уайта : *Репка изумительно хороша в этом супе, можно положить куда как больше*)

1 столовая ложка петрушки

Морская соль (sea salt), перец по вкусу



1. Растопить сливочное масло вместе с подсолнечным маслом, добавить лук и сельдерей и потушить на медленном огне 5 минут. Не пережаривать до коричневого цвета.
2. Положить все в куриный бульон и воду, репку и петрушку. Довести до кипения и тушить 45 мин, пока сельдерей не станет очень мягким. (2016, Уайта: *Рекомендация 45 минут готовки явно преувеличена. Ни в коем случае не готовьте 45 минут!! 15 минут более чем достаточно.*)



3. Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере. Смесь вылить в кастрюлю и ещё раз довести до кипения (я не стала так делать, так как на мой взгляд суп был и так вкусный). (2016, Уайта: *Верно, не стоит кипятить еще раз.*)

2016, Уайта: *С наступающим 8 Марта! Это вот мое сегодняшнее исполнение. На фото отсутствуют специи, я теперь часто добавляю в суп немного тайского зеленого карри (готовая специя). Не совсем диетично, нарушаю на пол чайной ложки на кастрюлю супа.*

p.s. Цветы для праздничного антуража, в суп не класть :~)!



Уайта

Без тени смущения. "Заметила её любопытствующий взгляд..."



7 марта, 2016

Рубрика Без тени смущения. Участник форума **infinity** - о равнодушной реакции после любопытного взгляда.

Купили весной дачу. Общалась с соседкой, заметила её любопытствующий взгляд, говорю: "Псориаз! Не передаётся!". Приготовилась к потоку информации, а она так абсолютно равнодушно: "Аха.." - и всё на этом. Разгадка проста - как-то в очках её увидела, а у неё самой на виски лезет...

С Днём 8 Марта, с праздником весны!



8 марта, 2016

Наши обожаемые форумчанки!

*Мужчины форума со всей любовью и нежностью, на которые способны,
поздравляют вас с Днём 8 Марта!*

Пусть всё в вашей жизни будет прекрасным - вы и ваши дети, и работа, и отдых, и
отношение близких и друзей. Помните, что вы нам очень-очень дороги.



По традиции в этот день - стихи...

Константин Бальмонт

Нет дня, чтоб я не думал о тебе,
Нет часа, чтоб тебя я не желал.
Проклятие невидящей судьбе,
Мудрец сказал, что мир постыдно мал.

Постыдно мал и тесен для мечты,
И все же ты далеко от меня.
О, боль моя! Желанна мне лишь ты,
Я жажду новой боли и огня!

Люблю тебя капризною мечтой,
Люблю тебя всей силою души,
Люблю тебя всей кровью молодой,
Люблю тебя, люблю тебя, спешу!

Владимир Набоков

Как пахнет липой и сиренью,
как золотеет серп луны!
Неторопливо, тень за тенью,
подходят сумерки весны.
Я возвращаюсь, молодею,
мне прошлого не превозмочь!
Вплывает в узкую аллею
незабываемая ночь.
И в полутьме - то завлекая,
то отступая, веешь вновь
ты - призрак северного мая,
ты - отроческая любовь!
И памятному сновиденью
я предаюсь средь тишины...
Как пахнет липой и сиренью,
как золотеет серп луны!

Марина Цветаева

Не самозванка - я пришла домой,
И не служанка - мне не надо хлеба.
Я страсть твою, воскресный отдых твой,
Твой день седьмой, твое седьмое небо.

Там, на земле, мне подавали грош
И жерновов навешали на шею.
Возлюбленный! Ужель не узнаешь?
Я ласточка твоя - Психея.

SU: Прошло 4 года. Псориаз я победила... ("Истории ремиссий...", #37)



9 марта, 2016

*В рубрике Истории ремиссий и обострений при псориазе - история **KSU only positiv** (бывш. **KSU**) о том, как ей удалось за 4 года, включающие в себя беременность и рождение ребёнка, справиться с псориазом.*

Прошло 4 года. Изменений куча... С чего начать?

1. Ребята-старожилы сайта, дай Бог вам чистой кожи на всю жизнь. Вы даёте людям энциклопедию по лечению заболевания, о котором говорят, что оно не лечится. Вы супер!!!
2. Немного о себе за 4 года. Псориаз я победила после голодания и всех процедур, о которых писала. Кожа очистилась на 98%.
Взяла за правило посещение морей минимум 3 раза в год. Через 1,5 года после голодания вернулась к обычному питанию (исключая копчения, консерванты, острое, свинину).
Вышла замуж. Родила сыночка, ему уже 3 года, дочке 13 лет. Псориаз немного вернулся на колени, локти рук, спину. Борюсь с ним прежними методами - диета, сауна, солнце, солярий...
Вот решила заглянуть на форум, может, уже изобрели лекарство от нашей бяки, а я не в курсе. Перечитаю всё-всё.
3. Огромное спасибо всем, кто меня поддерживал в период голодания, это важно!

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 174



11 марта, 2016

Галерея "Фото участников форума"



На Океанском проспекте. Владивосток. Фото: **Bezдна**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

.

#174

infinity

Кошка от бесконечных поглажек скоро станет плоской.

Samantha

... нужно пожалеть не только в общем себя, но именно свою кожу.

ddSat

Утро надо начинать со стакана водки, тогда любая еда превратится в закуску и будет радостно принята организмом.

Львёнок

... наилучший метод лечение псора - удаление головного мозга.

-Inna-

А название-то какое красивое. Романтично-абракадабрское...

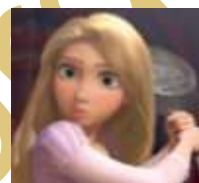
Ingeborga

Значится так, гарсон, мне уши из обособленных участков тела с органами чувств - глазами, жабрами и ротовым отверстием щуки!

ТайВан

... есть паразиты, которые в веках живут. Их надо уничтожать, конечно, но всё руки не доходят.

Маленькие кусочки Германии. Часть 4.1. Дрезден



13 марта, 2016

Сегодня мы отправимся в Дрезден.

Дрезден — столица федеральной земли Саксония. Благодаря характерной барочной архитектуре города и его живописному расположению в долине реки Эльба Дрезден прочно закрепил за собой звание «немецкой Флоренции», впервые получив это сравнение в книге историка Иоганна Готфрида Гердера. К 2004 г. восстановление исторической части города, Альтштадта, полностью разрушенного во время второй Мировой войны, было практически завершено, и в том же году долина Эльбы была внесена в Список всемирного наследия ЮНЕСКО. Однако, 25 июня 2009 г. дрезденская долина лишилась статуса объекта всемирного наследия в связи с возведением Вальдшлёхенского моста.

Первым предстаёт нашему взору Кафедральный собор Дрездена или Дрезденская Хофкирхе.

Католическая церковь была построен для курфюрста Фридриха Августа II Саксонского архитектором Гаэтано Кьявери в 1739—1755 годах.

Впечатляющий своей красотой и статностью храм, к тому же расположенный прямо на берегу Эльбы, не оставляет равнодушным ни одного путешественника. Кафедральный собор Дрездена отсчитывает свою историю с 18 века, но в 1945 году она прервалась. Во время беспощадной бомбардировки церковь была разрушена почти до основания, а отстроили ее заново лишь 20 лет спустя после окончания Второй мировой войны.

Зато сейчас Кафедральный собор встречает гостей Дрездена во всем своем величии. Архитектура храма выполнена в стиле барокко, снаружи здание украшают почти 80 каменных статуй святых и апостолов (скульптуры стоят на крыше и в нише церкви), а примыкает к собору высокая и величественная колокольня. Кафедральный собор имеет роскошное внутреннее убранство, главное в котором — это изящный алтарь и знаменитый орган Зильберманна. При желании можно посетить усыпальницу храма, где покоятся почти полсотни саксонских правителей и сердце легендарного короля Августа Сильного в специальной медной капсуле. Предание гласит, что оно начинает биться, когда рядом проходит симпатичная женщина (Август был известным ловеласом, имевшим согласно пересказам 365 любовниц).



Справа от собора, через площадь мы видим здание Дрезденской государственной оперы или, как её ещё называют Оперы Земпера.

Дрезденская государственная опера по праву считается одним из красивейших театров не только на территории Германии, но и во всем мире. Роскошное трехэтажное здание в стиле барокко, расположенное в центре города, нельзя перепутать ни с каким другим. Построена она была по проекту Готфрида Земпера (отсюда местное обиходное именование театра).

Открытое в 1841 году, здание театра дважды подвергалось разрушению в 1869 году в результате пожара и в 1945 году в результате бомбардировки. Дважды после этих разрушений театр восстанавливали в 1878 и в 1985 годах.



В центре Театральной площади, перед зданием оперного театра, установлена конная статуя короля Иоганна Саксонского (1801-1873), который известен как образованный юрист, лингвист, переводчик «Божественной комедии» Данте и покровитель строительства Земпер-оперы. Автор памятника — известный скульптор Иоганнес Шиллинг. Постамент монумента украшают барельефы, посвященные деятельности короля как ученого и основателя многочисленных научных обществ..



Следующим мы видим Дрезденский замок-резиденция или Дворец резиденция.

В 13 веке началась история строительства Дрезденского замка, одного из красивейших зданий города. И — тоже пожары, восстановления, перестройки... Это интереснейшее здание до 1918 года было резиденцией саксонских князей. Вполне комфортно они размещались в более, чем полутысяче помещений замка. Замок находится в «Старом городе», историческом центре Дрездена. В настоящее время в замке расположены: «Грюнес Гевёльбе» (Зеленые Своды), Нумизматический кабинет, Гравюрный кабинет.

На фотографии видна только одна сторона замка.



Немного пройдя, мы увидим знаменитую Фрауенкирхе. Это одна из наиболее значительных лютеранских церквей города. Сооружена в стиле барокко по указанию саксонского курфюрста и короля Польши Августа Сильного в 1726—1743 годах.

В годы Второй мировой войны она была полностью разрушена. Церковь буквально по кусочкам начали восстанавливать лишь в 90-е годы прошлого века, а официальное открытие нового здания состоялось в 2005 году. Сейчас это одна из самых красивых и посещаемых достопримечательностей Дрездена.

Уютные улочки Дрездена.

Можно посидеть в уличном кафе..



или прокатиться в старинном авто.



Набережная Эльбы. В ряд выстроились прогулочные кораблики.





Фахверковые домики. В одном из них расположена художественная мастерская.



Продолжение следует...

Что предполагают советы при проблемах со здоровьем?



15 марта, 2016

*В рубрике "Дискуссии" - всё, что имеет отношение к природе, лечению, профилактике псориаза и псор. артрита. Сегодня участник форума **Renina** затрагивает вопрос о том, какова мотивация человека (не врача), советующего другому при его проблемах со здоровьем. Посетители блога psoranet также приглашаются к дискуссии - как в форуме (см. [пост](#)), так и здесь в виде комментариев.*

... Советы типа "попей АСД" предполагают ли ответственность со стороны советующего или его изучение темы, понимание, а может быть, только веру и жгучее желание помочь? Что само по себе неплохо, но остаётся только поблагодарить и разбираться дальше самой.

Я пила когда-то АСД по совету родителей и - ничего. Вообще ничего. Жила тогда в ремиссии с парой бляшек, они никуда не делись. Вообще эффектов не было. Родители засомневались: "может, партия АСД была палёная?". Но второй раз неэффективные методы не проверяю.

Лечение псориаза на ладонях, опыт Ольгуни

17 марта, 2016

*У форума имеется большой опыт лечебных и профилактических процедур для различных форм псориаза, что отражено в рубрике [Разновидности псориаза и локальные поражения](#). Сегодня рассказ участника форума **Ольгуни** о приобретённом ею опыте по устранению или минимизации проявлений псориаза на руках (шелушение, на ладонях "кожа как пергамент", трещины и др.).*

С псориазом я уже почти 2 года. Ремиссии не было ни разу, что бы я ни делала. Даже гормоны наружно и в инъекциях не снимали полностью. Получалось лишь облегчить ситуацию, если тщательно следить за кожей.

Только мочевины и помогает, но надо не меньше 10-15% чтобы её было. Жидкие масла не помогают. Очень хорошо работают густые баттеры. Жидкие можно добавить в них. Кстати! - я нашла-таки косметическую мочевины у девочек, занимающихся мыловарением! Заказала, жду. Буду пробовать вводить в кремы, отпишусь потом. Если результат будет, то для кошелька получится приличная экономия.

В "нашем ладонном деле" очень многое зависит от смягчения кожи. Я делаю смесь масел - кокос, какао, ши, оливковое, шиповника (да любые жидкие, что есть). Витамин Е добавить можно. Мазать люблю под хлопковые перчатки. На ночь, утром обязательно, пока на работу собираюсь, на руках мазь (сейчас Форкал) + смесь масел или крем с мочевиной или Пантенол (иногда всего немножко на руки и размазать) и перчатки. Мне нравятся перчатки для садовых работ (у них одна сторона в пупырышках резиновых). И в перчатках сушу голову, макияж, одеваюсь, снимаю уже перед выходом. Почти на весь день руки в приличном состоянии. Дома в выходных также как можно больше времени провожу в перчатках с кремами такими. Зимой на работе тоже мазала мои масла-крема и в перчатках работала. Сначала удивлялись заходящие в кабинет, потом привыкли.

До этого я испробовала кучу магазинных кремов, даже луком трещины натирала и ревела... трещины кровили, дубели, шелушились. Я руки в кулак сжать не могла. Пока не нашла мочевины (повторю, в креме должно быть не менее 10%) и натуральные масла. Сейчас трещин почти нет. Чаше возникают на подушечках пальцев... но на сгибах уже прилично выглядят руки. А если трещина появляется, то с таким уходом заживает быстрее. Сейчас, если вдруг накатит лень - руки возвращаются в прежнее состояние. Специально пробовала отменить мой уход и вернуться к магазинным кремам. Однозначно - все магазинные крема (кроме специализированных аптечных, конечно) - в мусорку. они только провоцируют сухость, шелушения, и, как результат, образование трещин. А мазь наружно? Мне нравятся Элидел и Форкал. Они негормональные.

Диеты. Я выявила отдельные продукты, при долгом употреблении которых начинаю чесаться и пятна краснеют и обсыпают лицо. Строгие диеты мне не помогли, а усугубили. Видимо, из-за нехватки питательных веществ при голоде или при строгой диете (например, гречневой) у меня первым делом

страдает самое слабое место - кожа. Шелушение усиливается и трескается кожа. Перехожу на нормальное правильное питание - ситуация улучшается.

Кожу рук надо беречь, то, что она как пергамент - это точно. И рвётся даже во время нарезки хлеба. если пережмёшь на нож. Мои домашние очень понимающие... За почти 2 года болезни я ни разу не была полноценно задействована в кухонных или уборочных работах, с применением химических средств. И мытьё - у меня в арсенале только дегтярное мыло, средства, подходящие возрасту 0+ (и то только аптека), ну и специализированные для атопиков. Никакого мыла и гелей для душа.

Кулинарная суббота: Цветная капуста с горчицей



19 марта, 2016

Продолжаю тему цветной капусты (<http://psoranet.livejournal.com/338101.html>).

Как обещала, представляю новый и очень простой рецепт: капуста, лук и горчица.



© www.psora.net

Прежде чем начнем готовить, хочу показать горчицу, которую я привезла из Дижона. Дижонская горчица -

самая популярная горчица в Северной Америке. Я привезла всякие с разными добавками. Виктория Токарева в рассказе "Лиловый костюм" описывает знакомство своей героини с заграничной горчицей: "Сосиски – горячие, сочные, душистые, с горчицей. Горчица – не горькая, с каким-то запахом. Не понравилась. Русская лучше. Русская горчица рвёт глаза, а эта – так. Непонятно зачем. Какая-то десертная горчица". Всё верно, разные вкусы, разные добавки. Очень было интересно пробовать и разные салатики заправлять.



Готовим.

Духовку разогреть до 180-200 °С. Капусту отварить в кипящей подсоленной воде 3-5 минут до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, воду слить и сложить капусту в глубокую миску. Если вы любите хрустящие овощи, отваривать капусту не обязательно. Можно порезать на ровные пластины, чтобы капуста равномерно запекалась. Так я и сделала, капуста была жестковатой, но мне понравилось. Порезать луковицу. Горчицу смешать с оливковым маслом в любой пропорции, как вам хочется. Я добавила масло только чуть-чуть. Обмазать всё смесью. Можно добавить сыр, можно травы. Переложить капусту в форму для запекания. Запекать в духовке 20-25 минут до полной готовности, в процессе приготовления можно перемешать капусту один или два раза.



Уайта

Вопросы и ответы. Солёная вода подавляет/угнетает рост бактерий?



21 марта, 2016

Спрашивают и отвечают участники [форума](#) .

Олег777

Как процедура Шанк Пракшалана и теория СИБР [при псориазе] связаны? Если я промываю ЖКТ солёной водой, значит, я подавляю рост всех бактерий? Угнетаю рост их? Или как? Процедура-то помогает и хорошо! Хочется понять механизм действия.

help

"Угнетать" бактерии можно, промывая потроха хлоркой, а солёная вода им до фонаря. В тех концентрациях, которые можно в себя запихнуть. В Мертвом море и похожих водоёмах бактерии почти не живут, но там и концентрация такая, которую не выпить.

Теоретически можно смыть какое-то количество, но всех без разбора. Это вполне реально, это используется, например, при всяких "простудах" в виде рекомендации полоскать горло и пить больше жидкости. Причём, вопреки заблуждениям, полоскать горло можно чем угодно, большой разницы нет, процедура полоскания, как и питья, как раз и рассчитана на "смыв" фауны, а не на её уничтожение.

Олег777

Всё это понятно... Хелп, житейский вопрос, а если промывать ну очень слабым раствором марганцовки?

help

Не надо. Марганцовка применялась когда-то давно для промываний естественных отверстий, но совсем с другой стороны :)

Попытки "просто убить микрофлору" промываниями, пусть даже и с какими-то дополнительными средствами, ни к чему ощутимо не приведут, разновидностей бактерий в кишках очень-очень много, так что вариантов, по сути, два - либо ни на что не действует, либо действует на всё без разбора. Поэтому с точки зрения влияния на микрофлору промывания малоэффективны (если только в процедуре не используется какой-то конкретный антибиотик против какой-то конкретной заразы). Механическая очистка, стимуляция и прочее - ну, может быть, и да, а бактериям на воду наплевать, разве что смоемся немного дальше по ходу потока.

Без тени смущения. "Как я перестала скрывать псориаз"



23 марта, 2016

История из нашей рубрики [Без тени смущения](#). Рассказывает участник форума [Renina](#).



Мне уже несколько месяцев хочется выговориться, написать о том, что в какой-то момент жизни я перестала прятать и скрывать ото всех проявления псориаза.

Вдруг мне перестало быть стыдно говорить какому-либо доктору о диагнозе. Я очень хочу верить, что только у меня было такое чувство стыда, и большинство людей с подобным диагнозом от него свободны, тогда они сохраняют себе массу сил и вообще молодцы! Уважаю! :) Мне кажется, что именно от таких людей я стала "заражаться" чувством свободы.

Очень ярким было ощущение чуда, когда в 2014 г. я была на одном семинаре. Ко мне подошла девушка, с виду даже похожая на меня (у нас дважды спрашивали "Вы не сёстры?"), очень аккуратно отвела в сторону

и говорит: "Прости, пожалуйста, мне просто показалось... очень сильно показалось, что я тебя понимаю. И я второй день думаю, почему... а потом заметила у тебя на шее кое-что и решила подойти. Понимаешь, у меня у самой псориаз, обсыпает всё тело, это сейчас как будто ничего не видно, я только что вернулась с моря. Если хочешь, давай поговорим после семинара, прогуляемся, может, поужинаем...".

Да, мы прогулялись, мы говорили о велосдвигении, о медитациях, о религиях, о тета-хилинге, о вегетарианстве, об ужасных соевых сосисках, о книге д-ра Пегано, о врачах из ПСПБГМУ [Первый Санкт-Петербург. гос. мед. унив-т] и из районных КВД, о выращивании зелёного лука на подоконнике, о герани и о прекрасном японском садике в Ботаническом саду Петра Великого... в общем, за вечер общения тем было не счесть. Я восхищалась своей собеседницей, а она, как потом тоже призналась, удивлялась моему отношению к определённым вещам.

Потом ещё несколько дней я переживала некую эйфорию, почти чувство влюблённости. Наверное, влюблённости в жизнь.

Спустя небольшое время я познакомилась ещё с несколькими удивительными людьми, у которых (что для меня было неожиданностью) есть псориаз. И тогда, видимо, отношение к себе стало меняться, отношение к лечению, к заболеванию, к другим людям с этим заболеванием и даже к людям с другими хроническими заболеваниями. Я благодарна за то, что произошло это внутреннее принятие.

Те люди меня очень восхищали, и тогда проскальзывала мысль: "Как же он/она такое делает, придумала, создаёт и при этом - псориаз...", как будто в моей голове не совмещались очевидные вещи, что некий диагноз вообще никак, никак не определяет талант, характер, профессиональную самореализацию, душевные качества, способности, достижения и образ жизни человека.

Выстраивая временную линию, понимаю, что вскоре после этого я решила, что могу спокойно зарегистрироваться на этом прекрасном форуме psoranet.org и не стесняться иметь эту страницу в закладках.

И я благодарна людям - участникам форума, посредством которых и появляется такое разнообразие информации по поводу лечения и не только. Мне, например, очень нравится полистать офф-топики про музыкальные пристрастия, еду и литературу.

Благодарна себе и коллегам, что могу, не стесняясь, сказать на работе довольно, как мне раньше казалось, эгоцентрично: "Мне надо уделить внимание здоровью, начинается обострение, давайте чуть изменим мой график...".

Список благодарностей может быть очень длинным в моём случае. И это даже радует.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 175

25 марта, 2016

Галерея "Фото участников форума"





"Лежим с сыном в Любеке, отдыхаем...". Германия, 2015. Фото: А_112

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#175

Виктор 101

... лекарственный препарат, в инструкции которого чётко прописано, что он для лечения людей, а не растений.

ddSat

Афанасич, да сейчас этих партий... ступить некуда, обязательно вляпаешься.

Borman

Чувствуешь себя таким умудрённым аксакалом. Видавшим такие PASI...

Львёнок

... такие у нас девушки, зачем идут в ресторан, непонятно. Пожрать, что ли?

Надежда39

Приходи, искупаешься в Каме, прорубь в хорошем состоянии...

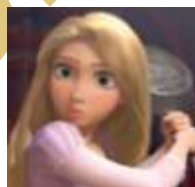
ТайВан

Не гонитесь за красивый вид, покупайте куру страшенькую, худенькую, чтобы шкурка её была вся в "мурашках" от радости, что встретила именно с вами. И будет вам счастье.

Уайта

У картёжников просто никак по-другому нельзя, мол, карта не идёт. Все мы картёжники в этой жизни...

Маленькие кусочки Германии. Часть 4.2. Дрезден



27 марта, 2016

Продолжение.

Участник форума **Elle**:

Следующий пунктом посещения является Молочный магазин Пфунда. Согласно Книге Рекордов Гинесса (1998) - это самый красивый молочный магазин мира.

Паул Пфунд, крестьянин из Райнхольдсхайна, в 1879 г. решил осуществить идею по оснащению Дрездена свежим и гигиенически чистым молоком.

Красивый фирменный магазин был построен в 1891 году. Он облицован плиткой в стиле неоренессанса, которая была изготовлена фирмой Villeroy & Boch в сотрудничестве с дрезденскими художниками.

Фотографировать внутри, к сожалению, запрещено.



Цвингер — дворцово-парковый комплекс в Дрездене из четырёх зданий. Название происходит от его местоположения, в средневековье цвингером называли часть крепости между наружной и внутренней крепостными стенами. Первое здание Дрезденского цвингера было построено между крепостными стенами города. Сейчас здесь находятся уникальные музеи, среди которых Физико-математический салон, Собрание фарфора и наиболее известная Дрезденская картинная галерея или, как её еще называют, Галерея старых мастеров.

История Цвингера началась при Августе Сильном, правителе из Саксонии, который вернулся из большого путешествия по Франции и Италии в 1689 г. Как раз в этот период Людовик XIV перенес свой двор в Версаль, и Август находился под впечатлением от тамошней пышности. Он захотел устроить у себя при дворе что-то похожее и, поскольку фортификации Дрездена больше были не нужны, воспользовался свободным местом меж ними для реализации этих планов.

В наше время Цвингер занимает территорию у северо-западной границы «Иннере-Альтштадта» («внутреннего Старого города»), части исторического центра Дрездена. Он расположен в зоне прямой досягаемости от других дрезденских достопримечательностей, таких как Дрезденский дворец (западное крыло с Зелёным подземельем) и оперный театр Семперопер. Неподдалёку же находятся Государственный театр Дрездена, бывшие королевские конюшни, гауптвахта Старого города, католическая церковь, Итальянская деревня, старое здание оранжереи герцогского дворца.

Фотографировать внутри всех музеев строго запрещено, поэтому только фотографии наружной части.

Положа руку на сердце, парк внутри Цвингера только называется парком. По сути, это просто очень большой двор с засыпанными гравием дорожками и фонтанами; ничего из растений крупнее газонной травы тут нет.

Внешне Цвингер представляет собой крайне выразительный и пышный барочный комплекс, который отличает обилие декоративных элементов, с которыми чётко ассоциируется у туристов и сам Дрезден. В

частности, именно здесь, на самом верху, можно увидеть золотую корону — классический объект фотографии. А фонтанный комплекс «Нимфенбад», что у павильона на валу, входит в число наиболее прекрасных в стране.







Гуляя по центру города мы так же увидим «Шествие князей» — знаменитое настенное плиточное панно из мейсенского фарфора, одна из достопримечательностей Дрездена. Создано в 1904—1907 гг.

На самом большом в мире фарфоровом панно, составленном из 25 тысяч уложенных бесшовно плиток, изображена торжественная конная процессия, отражающая тысячелетнюю историю правившего в Саксонии княжеского дома Веттинов. «Фюрстенцуг» размещён на внешней стене галереи «Длинный ход», составляющей северную стену конюшенного двора «Штальхоф» в комплексе дрезденского дворца-резиденции.



Нет, это не мечеть, а ни что иное, как Йенице - бывшая табачная фабрика Дрездена. Возведённое в 1909 году здание своей архитектурой напоминает мечеть. Цеха по производству табачных изделий находились здесь до 1953 года. В настоящее время здание используется под офисы различными фирмами, в подвальном помещении находится дискотека, под куполом — ресторан. Идея строительства фабрики в столь необычном для Дрездена «восточном» стиле принадлежала предпринимателю Хуго Цитц, который занимался экспортом табака и производством сигарет. Прообразом для будущего здания фабрики была одна из мечетей в Каире, где Цитц незадолго до этого путешествовал. А название Йенице произошло от названия местности в Греции, откуда он импортировал табак для своего производства.



А напоследок проедем за город.

Полуобуем на Эльбские замки — три известных замка, расположенных на возвышении на правом берегу Эльбы в Дрездене в районе Лосвиц, примерно в трёх километрах от центра города: Альбрехтсберг, Лингнера и Экберг.





Мой псориатический артрит, события за прошедшие 12 лет



29 марта, 2016

[Псориатический артрит](#) - раздел форума, посвящённый симптомам, диагностике, лечению, применяемым препаратам, профилактике, прогнозам и прочим аспектам, относящимся к псориатическому артриту (ПА). Сегодня участник форума **John** кратко резюмирует, что произошло с его ПА за последние 12 лет.

Прошло 12 лет, как я создал эту [ветку, уже ушедшую в архив](http://psoranet.org/topic/7285/), и задал вопрос в шапке темы [продолжение - <http://psoranet.org/topic/7285/>], история лечения - в разных темах.

Подытожу: псор.артрит у меня 37 лет из 45. В 2004 -2005 всё прошло по суставам. Без деформаций. В 2007 вернулось с одним суставом и пострадал только 2-й палец на ноге от мизинца. В 2014 опух и пострадал (загнулся вверх) аналогичный на другой ноге. 2 года тишины и покоя. 2016 опухли подушечки стопы под плюсневыми пальцами на обеих ногах.

Кожа практически чистая: летом УФО с дайвонексом, витамины, эссенциале. Зимой карталин + настойка софоры, озонотерапия. И диета не очень строгая...

Ребёнок 7 лет, что помогло снять обострение псориаза



31 марта, 2016

Много вопросов вызывает детский псориаз - подходы, особенности, методики лечения. В форуме существует раздел "Псориаз у детей" - <http://psoranet.org/forum/107/>. Сегодня участник форума Сашкина мама рассказывает об опыте купирования обострения у семилетнего ребёнка.

3 марта были у нашего местного дерматолога. Зашли просто уточнить дозировку витаминов, а получилось, что сходили очень даже хорошо. К тому времени пили отвар трав, аевит - одну таблетку через день. Назначили аевит по одной таблетке три раза в день, продолжать пить глюконат кальция. На лицо мазать **циновит**, на тело - дайвонекс. Дайвонекс не пошёл, то ли на этой стадии, то ли вообще, пока неясно. Кожа вокруг пятен становилась красная, чуть слазила. Хотя я, конечно, старалась не попадать на здоровую кожу, но мне кажется, это почти невозможно, дайвонекс сперва чередовала с циновитом, а потом совсем бросила.

Циновит сразу показал своё действие. Болячки на лице, до этого красные, стали светлеть буквально на третий день. Через примерно две недели они стали слабо розовые. Сейчас же они почти еле заметны. На веках совсем прошли. На теле тоже теперь мажу циновитом.

Некоторые болячки совсем светлые, некоторые красноватые, но в целом стали светлее. За это время новые высыпания вылезали только один раз - на пятый день после начала использования циновита на лице. На подбородке появилось множество болячек (сейчас они прошли), чуть-чуть на теле и на голове. Связываю это скорее с тем, что мы где-то за пять дней до того подзабросили пить отвар. Сразу после этого начал опять пить отвар [череда + листья брусники + зверобой].

На данный момент похоже, что расползание остановилось. И если так, то **это самый быстрый за всё время лечения переход из прогрессии в стационарную стадию при небольшом количестве болячек.**