

## СОДЕРЖАНИЕ:

exadmin о применении эссенциале при псориазе .....	1
Кулинарная суббота: Форель с луком-пореем .....	2
Вопросы и ответы. "За что?" .....	7
Тутси: АСД и настойка девясила при псориазе .....	8
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 226 .....	9
Воскресный оффтоп. Vezdna: Мыс Тобизина и прочее .....	10
Озеро Яровое (Алтайский край), лечение псориаза .....	15
Агата: Как я бросила курить .....	16
Кулинарная суббота: Пастернак с мёдом .....	17
Tatiana46: "Нужно просто научиться с псориазом жить..." и др. вопросы .....	19
О психотерапии при псориазе, мой опыт .....	21
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 227 .....	22
Воскресный оффтоп. А_112: Зимовщики. Экваториальный рассказ .....	25
Вопросы и ответы. Как ставится диагноз "псориаз"? .....	27
Об особенностях биопрепаратов при псориазе и ПА .....	28
Кулинарная суббота: Суп-лапша по-японски .....	29

## exadmin о применении эссенциале при псориазе



1 марта, 2018

Продолжение публикаций сведений от участников [форума](#) о псориазе, его формах и особенностях, о предпринимаемом лечении, сравнительной эффективности средств и методов, снятия обострений и о многом другом. Сегодня участник [exadmin](#) описывает собственный, оказавшийся неожиданно успешным, опыт применения эссенциале для достижения приемлемой ремиссии.

Мне 34. Года два-три назад в месте ожога от горячей шляпки гвоздика (нашёл в сауне) начал развиваться псориаз. Я считал это затянувшимся ожогом, но нет. При посещении дерматолога сказали: "псориаз". Потом появилось ещё пятно, а чуть позже и на голове выскочили два очага.

Прописали аевит витаминки, шампунь из дёгтя, полисорб. А также дипросалик, с рекомендацией перейти на карталин.

В течение двух лет я всем этим пользовался с разной степенью периодичности, вот мои наблюдения:

- \* дипросалик в самом начале очень эффективно убирал пятна на голове, но при отмене - они снова появлялись;
- \* дипросалик на ногах, на мой взгляд, не помогал совсем;
- \* корталин не помогал мне нигде, только пачкал одежду;
- \* шампунь из дёгтя (забыл название) прошёл как обычный шампунь, ни хорошо, ни плохо.

Бляшки на ногах очень сильно чесались. Иногда зуд заставлял расчёсывать всё до крови, поэтому лейкопластыри для закрытия ранок я начал носить с собой регулярно.

Где-то полгода назад родители порекомендовали применять **прополис**, я согласился и начал обрабатывать пятна. Скажу так, прополис (спиртовая настойка) стала хотя бы **успокаивать пятна**, и при обработке дважды в день они совсем **не чесались**. Лейкопластыря стало уходить гораздо меньше, но всё же сами пятна никуда не девались. Месяца через два-три такой обработки мне показалось, что у меня начала чесаться кожа вокруг псор-очагов - возможно, пошла аллергия от прополиса. Я уменьшил его применение.

И в этот момент мне рекомендовали пропить курс **Эссенциале Форте Н**. Причём именно его, а не аналогов. Он дорогой, зараза, но на текущий момент я выпил 2 полных пачки по 90 капсул и пью третью. Плюс **мазал пятна на голове и на ногах обычным детским кремом "с витаминами А, F и экстрактом ромашки"**. Спустя два-три месяца этих процедур:

- \* очаг на голове полностью исчез;
- \* очаги на ногах совсем не отвлекают, и хотя визуально присутствуют, на ощупь чуток грубее, чем обычная кожа;
- \* ничего не чешется, лейкопластырь уже не использую.

В плане диеты за это время следующие изменения:

- \* избегаю продуктов с консервантом Е-211;
- \* алкоголь, наверное, без изменений, т.е. употребляю;
- \* люблю слабосоленую рыбу, печень трески (типа источник Омега-3).

В общем, может, кому-то мой опыт поможет.

Кулинарная суббота: Форель с луком-пореем



3 марта, 2018

Приятное, лёгкое блюдо. Лишние 5 минут тратятся на заворачивание форели, но это того стоит, форель тушится в нежном пряном соусе. Кстати, лук-порей обязателен и замене на обычный лук не подлежит.



Потребуется:

- 50 г несолёного масла
- 2 средних лука-порея
- Филе форели или лосося без шкурки
- 4-8 столовых ложек сухого белого вина (или вермута)
- 4 столовые ложки куриного бульона
- 1 столовая ложка каперсов
- несколько веточек свежего укропа

Разогреть духовку до 200°C / 400°F / газ 6.

Растопить масло в антипригарной сковороде на среднем огне. Нарезать лук-порей полосками и немного притушить до слегка золотистого цвета.



Отделить рыбу от шкурки.



Вырежьте четыре 40 см квадрата жиронепроницаемой бумаги, смажьте маслом.

Разделите половину лука-порея между бумажными квадратиками. Сверху на лук-порей поместите филе форели, добавьте вино, далее каперсы, зелень и опять обжаренный лук-порей. Сложите стороны бумаги и сделайте конвертики.



\*



Поместите конвертики на противень и готовьте 15 минут или до готовности форели.



www.psoi

Март!



Солнечных выходных!  
Уайта

Вопросы и ответы. "За что?"

5 марта, 2018



Спрашивают и отвечают участники форума.

Для желающих продолжить дискуссию -- тема [psoranet.org/topic/7588](http://psoranet.org/topic/7588) .

**Eric**

Я, конечно, не отрицаю существование Высшего Разума, однако ввиду постоянно шевелящихся извилин в моей голове не могу и утверждать его существование.

Но вот с точки зрения особо убеждённых религиозных особей нашего форума интересно было бы послушать их теорию возникновения псориаза у этого ни в чём не повинного существа:

**help**

Адепты всяких верхних разумов найдут причину. Какие-нибудь "грехи родителей" или подобный бред.

**Львёнок**

Если я что-то понимаю в христианстве, то человек грешен. Изначально. Вне зависимости от возраста. И кара может настичь в любой момент. Вне зависимости от возраста.

Но малыша всё равно жалко. Тут скорее генетика.

**help**

Он ещё никто и ниоткуда, не христианин, не буддист, не последователь летающего макаронного монстра. Любое измышление на тему кар небесных, земных или астральных за то, что он вообще появился на свет, суть бред собачий.

## Тутси: АСД и настойка девясила при псориазе



7 марта, 2018

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

**Тутси** сообщает результаты устранения проявлений псориаза на основе АСД и девясила.

Отчитываюсь! Пятна сошли почти полностью, чуть-чуть на затылке осталось.

Мазала фракцией АСД-3 неразведённым с начала декабря каждый вечер. Держала час и смывала. Вонь, конечно, страшная! - но результат того стоит. Зона распространения псориаза - линия роста волос сплошной полосой, лоб, частично на волосистой части головы, отдельные пятна на спине, на локтях и в паху. Пила параллельно фракцию АСД-2 - 1 мл на полстакана воды 2 раза в день за полчаса до еды (5/2 - 5 пила, 2 отдыхала).

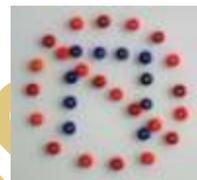
Где-то к концу третьей недели начался сильный зуд в тех местах, где мазала. Нашла, как избавиться и от этого. Раньше пользовалась этим средством отдельно. Наносила настойку девясила на псор-очаги утром и вечером после того, как смывала АСД.

Настойка готовится просто: корень девясила и водка смешиваются в пропорции 3 пачки девясила на 500 мл водки, настаивать в течение 2-х недель.

Результатов таких ещё никогда не было. Спина и пах чистые, на локтях остались только еле заметные темноватые пятна, лоб полностью очистился, на затылке ещё немного осталось - медленнее уходит, но

думаю, это вопрос времени. Самое интересное, что в волосах вообще всё прошло, хотя там я не мазала. Не падайте духом - пробуйте!! Для каждого необходим индивидуальный подход, но опускать руки нельзя. Я впервые за долгое время могу волосы в хвост собрать и не стесняться. Надеюсь, эта информация кому-то поможет.

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 226



9 марта, 2018

Галерея "Фото участников форума"\*



Мёртвое море, Иордания. В отеле Marriott. Фото: А\_112

**Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".**

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

№226

### Львёнок

Самая умная позиция состоит в том, чтобы ничего не делать...

### ddSat

Гормоны не бурлили, они напряжённо стояли, тяжело налившись кровью.

### Ingeborga

И покурить заодно, и воздухом подышать перед сном.

### Очередной

... у меня под лежащую харю виски не течёт

### Norma

Да расставь уже промежности, в конце концов!

### ddSat

Муза ушла и шиза косит наши ряды.

### Ingeborga

Зачем нам всемирная сеть.. И так слишком много знаем.

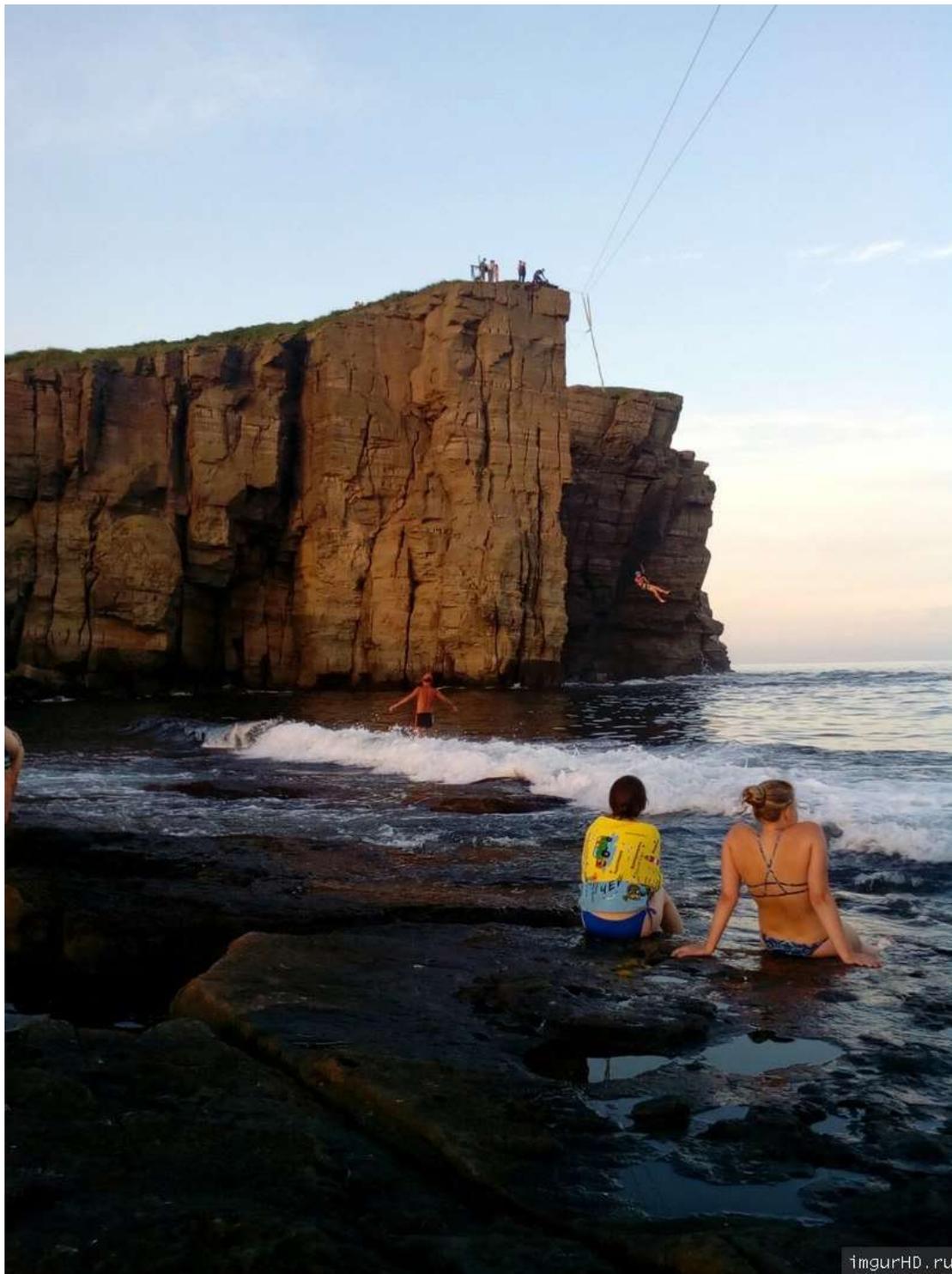
## Воскресный оффтоп. Bezdna: Мыс Тобизина и прочее

11 марта, 2018

Участник. [форума](#). [Bezdna](#) (Владивосток):

Это остров Русский. Кусочек его, мыс Тобизина. С этой скалы ребята устраивают прыжки Роуп-Джампинг. В этот день брат впервые прыгал... и муж, ну муж часто этим занимается. Высота скалы 30 м.





Этот дом муж на заказ построил в Тавричанке. Каркасные дома сейчас в тренде..



\*

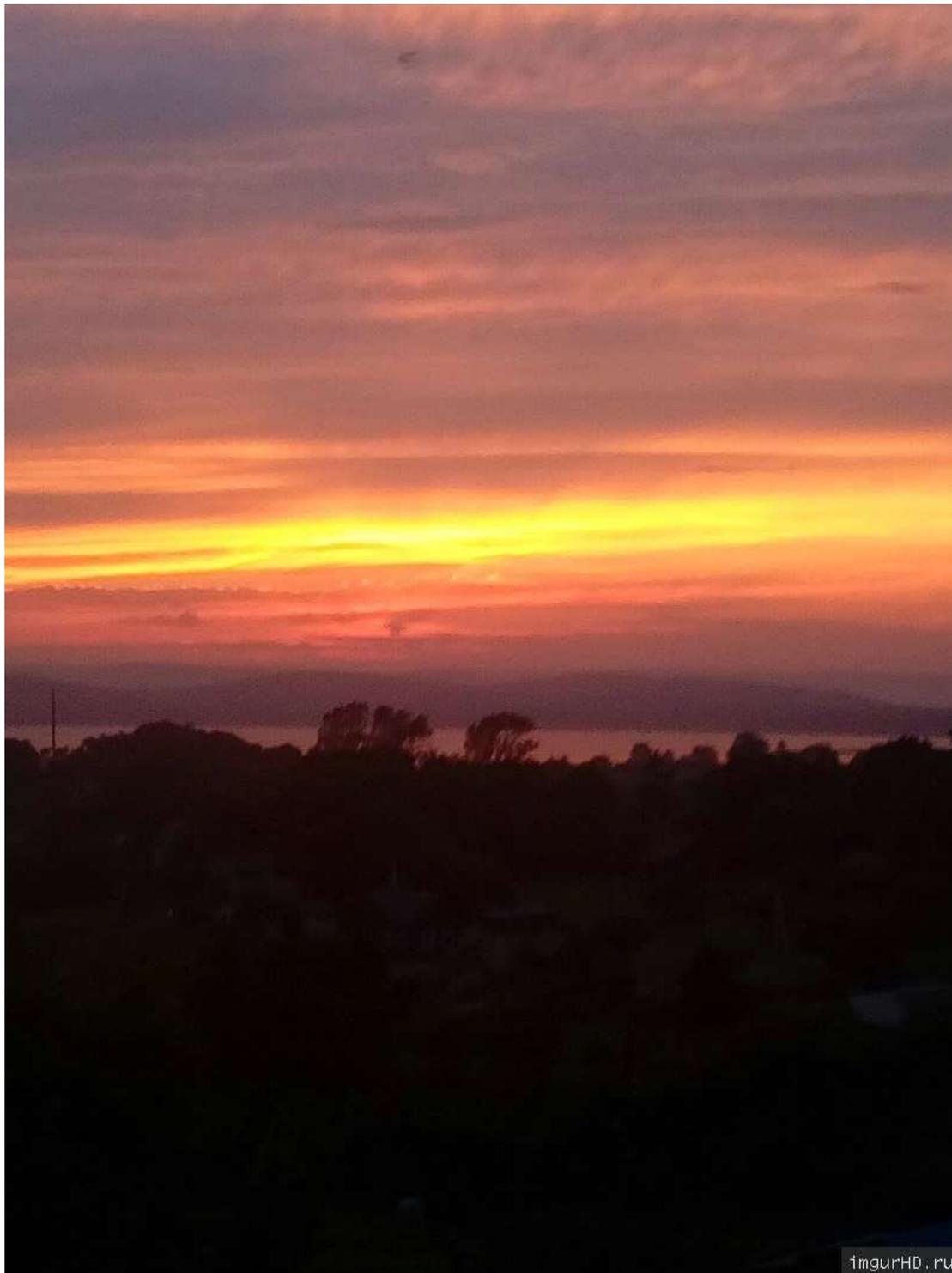
www.psoranet.org

Брат младший участвовал в Гонке Героев в августе, трасса 10 км с препятствиями.



\*

А это вид из моего окна. Говорят, в пригороде совсем другие закаты....))



## Озеро Яровое (Алтайский край), лечение псориаза



13 марта, 2018

Форум накопил большой опыт по курортотерапии псориаза и псориатического артрита. Раздел [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержит отзывы участников о многочисленных санаториях, курортах, где они побывали, и о достигнутых терапевтических результатах. Участник форума [Маняша](#) рассказывает об опыте лечения на оз. Яровом - одном из Кулундинских озёр Алтайского края.

Хочу поделиться своим опытом. Езжу в г. Яровое лечиться уже 3 года подряд. Сам город стоит на озере Большое Яровое, в нескольких километрах находится озеро Малое Яровое - с него как раз все лечебницы и добывают "волшебную" грязь.

Лечусь я там в [грязелечебнице](#), в которую можно приобрести путёвки, но насколько я знаю, это сделать теперь довольно сложно. Чуть ли не с марта нужно их покупать на лето. В общем, я покупаю так называемую курсовку. Приезжаю в Яровое (сама живу в Томске, так что это не так далеко), с собой привожу все необходимые анализы (это важно, они там не любят, когда приезжают без анализов, это может создать трудности при получении курсовки).

В день выдачи курсовок (его я узнаю, предварительно позвонив туда перед тем, как ехать) прихожу с самого утра и приобретаю. Меня осматривает врач, выписывает процедуры, я обычно беру только грязелечение (как-то брала лечение бромом), иду и оплачиваю только эти процедуры. И всё - остается только ходить на процедуры.

В Яровом на время отдыха я снимаю квартиру (там, кстати, это летом очень распространено - сдают много квартир, но лучше заранее договариваться).

Процедуры назначаются через день, так что времени свободного - куча. Главное, много купаться в солёном озере, которое находится прямо возле города. Там, кстати, сейчас всё обустроили, есть пляжи, кафе, вечеринки... и т.д.

Мне это лечение очень помогает! Я помню, поехала туда первый раз, и врач мне сказала, что даже если здесь улучшений не будет, это ничего не значит - сначала, наоборот, будет раздражение, но грязь и солёная вода действуют ещё на протяжении 3-4 месяцев... У меня так и было - через 2-3 месяца у меня всё сошло.

Кстати, это очень дёшево по сравнению с остальными курортами, которые мне, к сожалению, не потянуть. Всем здоровья!

### Справка

Самое большое озеро в Алтайском крае - горько-солёное [озеро Кулундинское](#) (пл. 600 кв. км, длина - 35 и ширина 25 км). Оно мелководное, (максимальная глубина - 4 м). Концентрация рапы - 5-7%. К югу от Кулундинского находится второе по величине озеро - [Кучукское](#) (пл. 180 кв. км). Кулундинские озера все

являются остатками древнего моря, существовавшего многие миллионы лет тому назад на месте теперешних равнин. Многие из этих озёр издавна славятся своими минеральными водами, обладающими целебными свойствами, а также лечебными глинами и гязями. Горькое-Перешеечное, Малиновое - являются местами паломничества жителей края и многочисленных гостей. На солёном Большом Яровом озере много лет существует лечебно-оздоровительный комплекс. Солёная вода, обилие степного солнца, живописный сосновый бор по берегам подобных озёр создают неповторимые условия для отдыха и лечения кожных заболеваний, в том числе псориаза.

Большое Яровое озеро - бессточное горько-солёное озеро в Славгородском районе Алтайского края, расположено в западной части Кулундинской равнины. Длина 11,5 км, максимальная ширина 8 км, глубина 7-8 метров. Питание снеговое. Большое Яровое - глубочайшее озеро Кулундинской степи. Рапа Большого Ярового озера близка по химическому составу к рапе озёр Сакское (Крым) и Тамбукан (Кавказские Минеральные Воды). Богато озеро и иловой гязью. Зрелая иловая гязь озера состоит из мелких частичек, мазеподобной консистенции, чёрного цвета, однородная, с запахом сероводорода. Высокоминерализованную рапу и иловую гязь используют в гязелечении. В 1972 году был образован санаторий. Эффект лечения псориаза на гязелечебном курорте был оценён в 96%. Вода в озере по своему составу аналогична составу воды Мёртвого моря в Израиле и обладает ярко выраженными лечебными свойствами в отношении кожных заболеваний.

-----  
Обширный сайт по соли-гязи-рапе - <http://www.rapansalt.ru/mud/medmud.htm> .

Техника процедур при лечении гязью - <http://www.rapansalt.ru/treatment/index.html> .

## Агата: Как я бросила курить



15 марта, 2018

В нашем форуме неоднократно обсуждался вопрос о влиянии табакокурения на течение псориаза. На этот счёт существуют разные точки зрения, однако практически все сходятся на том, что избавиться от этой привычки является разумным хотя бы для общего состояния здоровья, что зачастую отражается и на кожных покровах. Сегодня участник форума **Агата** рассказывает о том, как она бросила курить.

-----  
И в форуме есть отдельная тема: [Курение и псориаз](#).

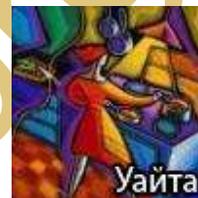
Расскажу свою историю. Может быть, мой метод кому-то пригодится.

Не курю три года. Стаж был маленький, года полтора всего. Курила подпольно. Дети тогда подростками были, не хотела плохой пример подавать. За это время чуть психом не стала. Пряталась по углам, по семь раз в день зубы чистила, волосы освежителем воздуха в туалете обрызгивала, боялась поцеловать кого. Вечером злилась, если все спать долго не шли. Не могла дожидаться, когда улягутся. Сижу в темноте, прислушиваюсь. Вроде уснули. Выскользну на улицу, обратно крадусь как вор, хоть бы никто не застукал. Курила в переулках, в чужих дворах. Пасту зубную с собой носила и мандарины. В общественных туалетах зубы чистила. Нервной стала, раздражительной.

Поняла, что всё, больше так не могу. Бросала тяжело. Сначала решила держать дежурную пачку - типа, выкурю одну сигарету, если уж совсем невмочь. Не получилось.

Потом сделала так (если уж совсем невтерпёж) - покупала пачку сигарет, выкуривала одну и пачку выбрасывала в окно. Сначала хотела курящей подружке отдавать, чтобы "добро" не пропадало, но поняла, что пока с ней встречусь, выкурю не одну. Но указанный способ помог - больно разорительно было! Всё-таки бросила. И подружка, с которой начинала - тоже. Сядем иногда, помечтаем, вот как закурим в семьдесят...

## Кулинарная суббота: Пастернак с мёдом



17 марта, 2018

У меня от предыдущих экспериментов с супом из пастернака осталось несколько корешков пастернака, и я их приготовила "по-английски". Рецепт простой, и результат мне понравился. Хорошо идёт как перекус между обедом и ужином.



Нарезать пастернак дольками, не слишком тонкими.  
Чуть протушить на сковородке.



Положить на противень, полить мёдом и посыпать мукой. Всё!





Хороших выходных!  
Уайта

Tatiana46: "Нужно просто научиться с псориазом жить..." и др. вопросы



19 марта, 2018

*Об особенностях псориаза, изменению отношения к нему по мере накопления опыта, а также, на собственном примере, о некоторых аспектах, относящихся к лечению, рассказывает участник [форума Tatiana46](#).*

Если бы я могла вернуться назад к тому времени, когда у меня было 2 небольших пятна на голени, то со всеми знаниями, которые есть сейчас, точно не стала бы их отчаянно залечивать. Оспиидяяя... сколько дитрастика было использовано... сколько тонн гормоналок... сколько сильнейших курсов ПУВА с фотосенсибилизаторами... соляное озеро... Короче говоря, вообще бы не стала ничего делать, вообще... даже если бы он рос и продолжал распространяться. **Чем сильнее на него идёшь войной, тем обширнее поле боя.**

\*\*\*\*\*

На этом форуме есть огромное количество спорной информации. Но есть несколько практически неоспоримых истин. Истин, проверенных каждым, вот буквально **каждым**, кто получает диагноз "псориаз". И первая, и главная из них: **гормоналки - это путь в ад**.

Второй момент - это то, что врачи прописывают в основном именно их. Так что конфликта между опытом форума и классическими методиками врачей избежать никому не удастся.

\*\*\*\*\*

Я это всё к тому, что не представляю, что должно произойти с моей кожей, чтобы я ещё раз обратилась к традиционной медицине с этим заболеванием.

Я очень вас понимаю, поначалу всем хочется просто "выздороветь", и только спустя много лет приходит понимание, что **нужно просто научиться с псориазом жить**. Это очень трудно принять на вашем этапе. Мне до сих пор это трудно принять.

\*\*\*\*\*

По поводу методов проб и ошибок и метода тыка в **продуктах**. Так или иначе, но статистику нужно вести. У меня, например, есть наблюдения, что мой псориаз зависит от состояния ЖКТ. Начинаю есть тушёные кабачки - состояние ЖКТ резко ухудшается, возвращаюсь на хлеб - стабилизируется. Это не вопрос аллергии на продукт питания, но влияние на псориаз через ЖКТ есть. В моменты своих сильных ремиссий я ела всё, что хотела, без последствий, и на нашем форуме найдётся немало людей, которые на своём опыте не видят вреда от продуктов питания, не видят на себе никакого их влияния на псориаз, и наоборот. Я была бы рада сказать, что это влияние отсутствует, но несколько раз в жизни были случаи, когда после специфических блюд (суп из соевого соуса, например) вызывали сильнейшую вспышку псориаза буквально за считанные часы. Так что я точно знаю, что реакции на продукты есть, и думать о правильном рационе нужно. Мне кажется, что влияние продуктов не прямое, как в простых аллергических реакциях. Возможно, те или иные продукты влияют на иммунитет, и он оказывает воздействие на псориаз. То же и с **диетами** - Пегано, например, или другими. На диетах происходит перестройка организма. При голодании начинается апоптоз, что тоже может положительно повлиять на псориаз. Т.е. я склоняюсь к идее, что лечит не отсутствие каких-то продуктов в рационе, а именно перестройка работы организма.

\*\*\*\*\*

Как человек, потративший много времени за чтением темы, посвящённой скин-кап/блю-кап и т.п. на этом форуме, просто хочу заметить, что, в отличие от официальных гормональных препаратов, **скин-кап - это отдельная история**.

Если предельно кратко: в разное время и разными способами проводились лабораторные тесты на наличие кортикостероидов в этой продукции... так вот, в некоторых партиях их не обнаружили, а в некоторых - таки да, нашли. Производитель юлил как уж на сковородке, пытаюсь объяснить сверхэффективность скин-капа при весьма тривиальном составе. Агрессивный маркетинг этой продукции, в т.ч. и через лечащих врачей, тоже говорит не в пользу данного препарата. Так что никакого противоречия нет: и то, что он гормональный - правда, и то, что он мёртвому припарка - тоже правда. И мысль Статора в сторону нормальных гормоналок тоже правильная. (*Stator: "Если нужен максимальный эффект [на лице], то посоветую официальную гормональную мазь элоком. Эффект будет уже на следующий день - на лице, как правило, достаточно всего 2-3 применения, чтобы всё прошло. Долго не увлекаться, иначе начнутся все побочки, связанные с гормонами".*)

Вам придется привыкнуть жить в мире, где в инструкции к некоторым (чаще всего восточным) препаратам будет написано - смесь индийских масел, а по факту смесь индийских масел + гормон. А также к мысли, что врачи не всегда правы.

Повторю свою мысль ещё раз - конфликта между информацией от лечащего врача и инфы с форума вам не избежать... Я бы форуму доверяла в 10 раз больше, чем врачам.

## О психотерапии при псориазе, мой опыт



21 марта, 2018

В форуме существует важный раздел [Психология пациента и психотерапия при псориазе](#), и соответствующие вопросы имеют большое значение для течения и лечения псориаза. Известно, что стрессовые состояния, длительное напряжение, нервно-психические травмы - самые сильные триггеры (провоцирующие факторы) в случае псориаза - см. [статью](#) на нашем ресурсе. Слово участнику форума [Каргаполка](#).

Участник форума [Crystallina](#):

"Я вот думаю, может, к специалисту обратиться? Есть ли опыт у форумчан, стоит ли обращаться, и помогает ли? Не могу психологически справиться. Валериана, новопассит, самовнушение (что есть болезни и похуже, что с псориазом надо "свыкнуться" и т.п.) - мне пофиг. Почитаю про то, что пишут - мол, живите и не думайте - и ещё больше накачивает отчаяние. Как не думать? Упадёшь, прорыдаешься, как дура. Понимаю, что делаю себе только хуже... но только уже после того, как проходит приступ. А если начинается, то остановиться не могу..."

[Каргаполка](#):

Отвечаю как специалист. Если есть потребность в психологе или психотерапевте, то обращаться надо обязательно! Разница между психологом и психотерапевтом в том, что психолог - образование гуманитарное, психотерапевт - медицинское. Методики одни и те же, только психологи чаще работают с ситуацией (развод, потеря, непонимание и т.д.), психотерапевт - с тем же + психосоматические заболевания + корректирующее лечение (седативные травы, антидепрессанты, снотворные - это только если есть показания).

НО!!! НИКТО не лечит псориаз. Это типичная ошибка - прийти к "психо-специалисту" и лечить конкретную болезнь. Устраняют первопричину или, если невозможно её выявить, - стрессовые факторы, которые ухудшают течение болезни. Т.е. задача "психо-специалиста" - убрать стрессовый фактор. Если специалист хороший, он и настрой даст положительный, и сформирует позитивное мышление, и научит оставаться в гармонии и равновесии в любых ситуациях. А это естественным образом приводит к уменьшению обострения, снижению числа рецидивов и наступлению ремиссии.

Специалиста надо искать по знакомым. Лучшая информация - "сарафанное радио". Но не факт, что если специалист понравился вашей знакомой, то он понравится и вам. Это как хорошие туфли выбирать - придёте, попробуете и только тогда поймёте - ваш или не ваш. Обязательно попросите рассказать его о себе, об образовании и опыте работы. Если у него не было больных псориазом, это не значит, что он не может вам помочь.

Хороший специалист много спрашивает и мало говорит о себе. **Не даёт советов (!)**, а как бы показывает ситуацию со стороны. Не обвиняет вас в вашей болезни, но и не жалеет. Это ваш духовный адвокат, он на вашей стороне, но не жилетка.

Ходить придётся долго. Краткосрочная терапия - 2 года. Первый год вы будете ходить раз в неделю по 50-60 минут, потом полгода раз в 2-3 недели, потом раз в несколько месяцев. Это примерная схема работы с психотерапевтом.

**Мой опыт.** Я сама ходила 3 года. Первые 2 года еженедельно, третий год - раз в месяц, потом раз в 2-3 месяца. Я обратилась с псориатическим артритом. Грозил метотрексат и т.п. Через 2 месяца удалось снизить дозу НПВС в 2 раза, + грязелечение = через 5 месяцев после начала психотерапии - полная отмена НПВС! Ремиссия была 8 лет.  
Удачи!

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 227

23 марта, 2018

\*

**Галерея "Фото участников форума"\***

Весна. Цветут нарциссы и крокусы. Фото: **Elle** (Германия)

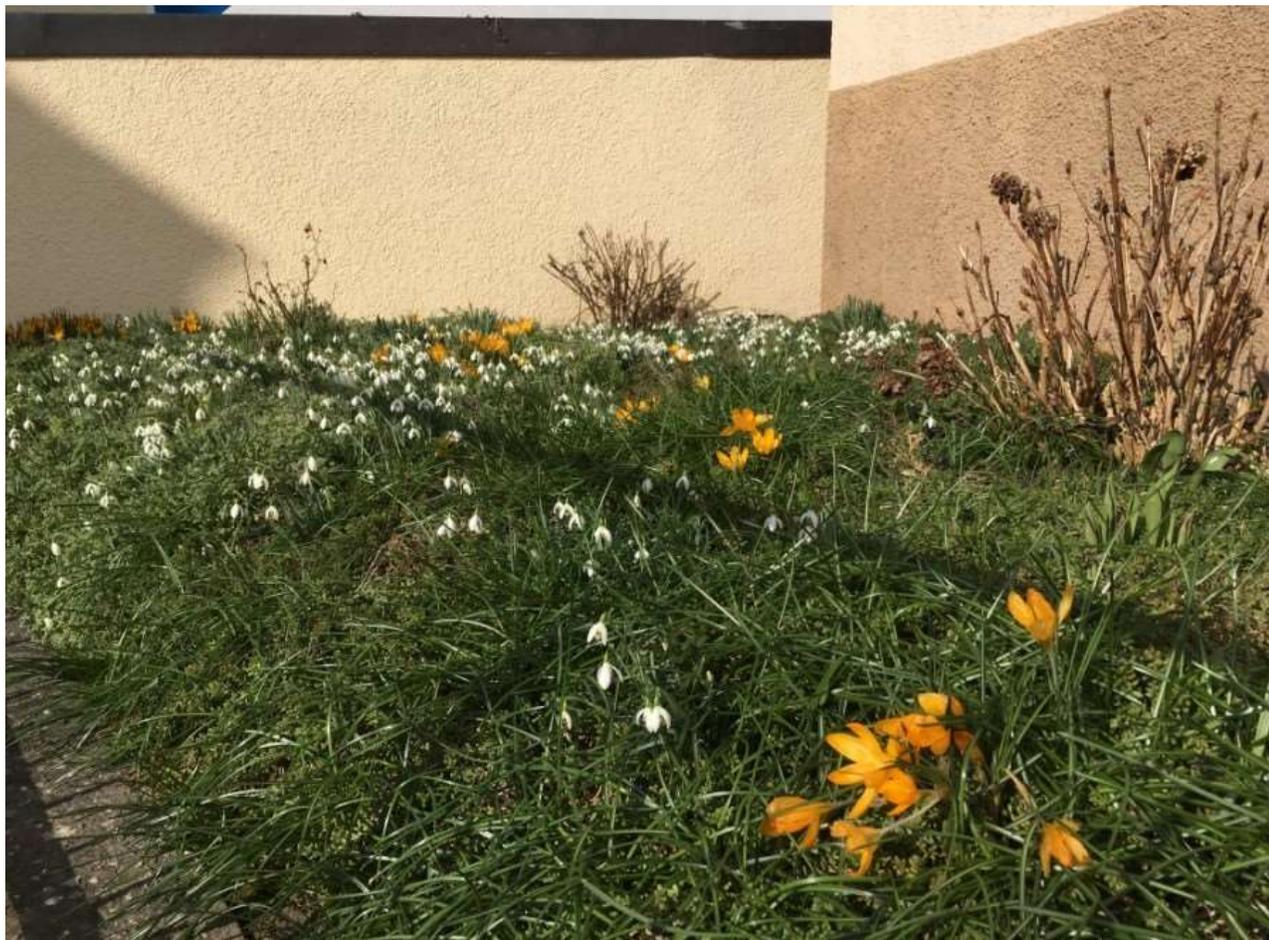


\*



\*

www.psc



**Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".**

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

**№227**

**ddSat**

Я тут уже 15 часов размышляю над РедМеновым: "Душа просит чего-то возвышенного".

**Львёнок**

Если больной хочет жить, то врачи бессильны!

**Ina**

Тогда литовцы были глупые, и ничего хорошего из этого не вышло.

**Кукусенька**

Есть хочется уже сейчас, а темы про еду читать не перечитать.

**Ingeborga**

Мы не стадо, чтобы одинаково мычать.

**Львёнок**

У лентяев псориаз протекает в значительно более лёгкой форме.

ddSat

... независимо от наполнения полок выбора всё равно нет и не будет. Мы все умрём.

## Воскресный оффтоп. А\_112: Зимовщики. Экваториальный рассказ



25 марта, 2018

Продолжаем публикацию литературных произведений участников форума. Сегодня - рассказ [А\\_112](#) (Андрей Евграфов, [источник](#)) о "зимовщиках" - наших Лёхах на Шри-Ланке - чем они занимаются, о чём думают и т.д. Тема форума - [Народное творчество](#).

### Зимовщики. Экваториальный рассказ

#### I. FBOPF

- Нет, Лёха, я считаю Коломбо-форт совсем не место для такой рискованной встречи. Если кто-то приметит передачу котлеты, он легко снимет её с кармана, никогда не догонишь в этой суете. Такое столпотворение еще надо поискать на Ланке. Причем Вавилон там всегда. Знаешь, как говорят йоги, твердую пищу мы должны пить, а жидкую - есть. - я замолчал, оторвал следующий кусок масала досы и стал методично его пережевывать.

Лёха сейчас живет в США, выиграл грин-карту в лотерею (причем собеседование проходил в посольстве на Шри-Ланке), устроился в какую-то интернет-компанию в Сан-Франциско. В заливе там хорошо дует (он - кайтер) и хорошо дуть (он - раста). А во времена нашего разговора он жил преимущественно на Шри-Ланке в районе поселка городского типа Путталам - по соотношению ключевых показателей "кайтинг" и "раста" он напоминает Сан-Франциско, впрочем, на этом общее у топонимов заканчивается.

Лёха - свободный художник в IT, фрилансер. В конце 2000-х он приехал на Шри-Ланку помочь с пусконаладочными работами автоматизированного оборудования на чайной фабрике, принадлежащей казахским русским из Усть-Каменогорска, выкупившим в 90-х несколько крупных чайных плантаций. Свою фирму они назвали на имевший место до середины 20-го века манер перевода русских фамилий на европейские языки - S. Ivanoff & Sons PVT LTD. А по аналогии с российской хозяйственной деятельностью: общество с ограниченной ответственностью "С. Иванофф и сыновья".

Лёхе на Шри-Ланке понравилось и он остался, широкий круг общения Ивановых обеспечивал Лёхе доход выше минимального дауншифтерского прожиточного минимума. Сначала свободный художник думал, что FF у Ивановых означает зарубежную транслитерацию их фамилии, но сакральный смысл заключался еще и в том, что Ивановы производили много чая FF, он же FBOPF (Flowery Broken Orange Pekoe Fannings) - такую разновидность чая отличает не только более мелкая, чем обычно, "ломка" чайных листьев, но и высокое качество сырья: в производство идут самые верхние листочки с куста - чайные головы (tea buds).

Как раз этим чаем мы и запиваем в тот день масала досы. Вы спросите, где масала доса и где чай FF? Конечно, в тамильских вегетарианских забегаловках, где можно сытно покушать на 200 рупий (полтора бакса), наливают только двадцатирупиевый стаканчик чифира из чайных веток мелкого помола, ибо

рядовой житель острова разбирается в чаях так же, как сборщик какао-бобов из Коста-Рики - в типах швейцарского шоколада. Поэтому чай мы пили из Лёхиного термоса - столовая ложка заварки на 1 литр кипятка. Вкус чая можно распознать только к концу первого стакана - сперва тебя обманывает масала доса, с каждым глотком острота вроде и растворяется, но одновременно опять расходится по всему рту и немного по губам. В термосе чай настоялся, стал крепким и вдумчивым. Ловишь себя на мысли, что увлечен изучением термоса. Термос производства Челябинска, диаметр его - распространенный калибр артиллерийских снарядов. В стакане несколько глотков чая. "Твердую пищу мы должны пить, а жидкую - есть" - проносится в голове, и я начинаю цедить последние глотки. Цейлонский чай действительно вкусный. Вентилятор над нами крутит на четверке. Лёха наливает еще по стакану, ему предстоит мутное дело на несколько тысяч долларов, и ему нужны мои советы.

## II. SvyatoSurf

За время сотрудничества с чайной компанией Лёхе много раз приходилось выполнять разные поручения, например, продлевать в миграционной службе пребывание бангладешцев, нелегально работающих по туристическим визам на фабрике. Тогда он и обрел несколько контактов в департаменте миграции: за небольшую взятку борзыми щенками можно решить многие вопросы. В роли щенков может выступить оплата номера с "дополнительными услугами" в каком-нибудь Sun View Hill мотеле на Марин драйв - в Коломбо эта улица выполняет функцию бангкокского Патпонга, правда, визуально более скромную его аватарку. От обычного гестхауса такой мотель можно отличить по большим красным китайским иероглифам...

Но одно дело продлевать пребывание нелегалов, а другое - организовать их высылку из страны с занесением в черный список.

Именно с таким вопросом к Лёхе через третьи руки (Лёха в миграционных делах предпочитал анонимность) обратился серфер Святослав, пытавшийся управлять серф-хостелом и развивать сопутствующий бизнес в пляжной деревне, затерявшейся где-то между Бентотой и Матарой, пускай это будет деревня Камбуругамува.

Из-за высоких расходов на открытие фирмы и на резидентские визы, Святослав выбрал другой путь ведения бизнеса. Он скооперировался с ланкийским серфером Сампатом, ставшим лицом бизнеса, при этом сам Святослав находился в тени по туристической визе. Они взяли на 4 года в аренду большой дом. После оплаты аренды вперед на два года и на этапе приведения этого дома в порядок, деньги у Святослава закончились, поэтому он принял решение привлечь инвестора из России, разместив пост в соцсетях. В пакет инвестора стоимостью 15000 долларов входило право проживания двоих человек в отдельной комнате в хостеле в течение двух лет, небольшие дивиденды от сдачи комнат, половина прибыли от ресторана, а по итогу можно было либо дальше продолжать сотрудничество, либо забрать вложенные деньги. На такие условия клюнула молодая пара понаехавших в Москву провинциалов - Максима и Евгении - настолько же тупых, насколько и амбициозных.

Святославу во всем инвестиционном плане более всего нравились полученные им 15000 долларов, а все остальное тяготило его расслабленное сознание.

Туристический сезон первого совместного года дотягивал последние месяцы, Максим и Евгения смотрели рейсы в Индию, хотели потратить дивиденды на поездку в Гималаи. Святослав же искал способы разбежаться с ними и ничего не платить. Сампата он в эти планы посвящать не стал, чтобы себя не компрометировать.

О заказчике и клиентах на высылку Лёха изначально знал не так уж много, а вышеописанные подробности стали известны из открытых профилей соцсетей героев и вестей с места событий - от друзей Сампата и представителей русскоязычной диаспоры.

- Этическая сторона вопроса меня совершенно не беспокоит, мне надо купить новый кайт. - заявил Лёха.

### III. Влобстер

- А попробуйте лобстеров от нашего шеф-повара! - елейным голосочком, словно трактирный половой на испытательном сроке, предлагает очередное блюдо наш кандидат на вылет Максим, ему вторит Евгения, бегающая между столами и рассчитывающая посетителей ресторана при серф-хостеле.

Удивительное дело, здесь на экваторе людям наоборот хочется снять все маски (если таковые есть), а от этой пары ощущение, что они привезли их с собой целый чемодан. Тут в Азии, где никто не смотрит, дырявая ли у тебя футболка и с какой ты миной, это чемодан без ручки - вроде и нахер не нужен, да выкинуть жалко. От елейного полового до брутального мп3-диджея всего пару часов, в серф-хостеле начинается дискотека, никто в Максиме не узнает обслугу - теперь крутая кепка и яркая футболка. С утра обычное дело - опохмел и, наконец-то, без всяких масок честное русское хамство по отношению к невыспавшимся соотечественникам, которые по неведению забронировали на неделю единственный дабл-рум и никак не ожидали еженочных пьяных вечеринок до пяти утра, а теперь хотели получить деньги обратно за вычетом двух проведенных ночей.

Эта сцена хорошо характеризует наших зимовщиков, но все же вернемся к конкретике. Стоимость услуги по организации отправки Максима и Евгении из Шри-Ланки для Святослава составила, насколько мне известно, 3000\$. Все в лучших традициях русских схем - цепочка матрешек: Святослав, посредник с его стороны, посредник со стороны Лёхи, курьеры для денег, сам Лёха, ну и юрист (а куда без него?). После матрешек и борзых миграционных щенков Лёхе осталось чуть меньше 1500\$. Да, русский бизнес такой. У миграционной службы все отлажено: целый отдел расследований - intelligence unit - занимается поиском нелегалов для последующей депортации, у них есть даже белые иностранцы на аутсорсе, осуществляющие контрольные закупки (уж не знаю, на каком они сидят крючке, возможно это заключенные по наркотрафику, которым обещают скостить срок или просто не убивать). У отдела пресловутая палочная система, доказывать свою эффективность и необходимость надо увеличением ежегодных показателей, поэтому Лёхина информация отделу нужна была не меньше, чем Лёхе сама услуга. Взаимовыгодное сотрудничество с взаимным финансовым интересом.

На день X у Святослава был запланирован виза-флайт (вылет с острова для обновления туристической визы) в Куала-Лумпур, он временно исчез с радаров. А в это время Максим принял у приличного вида европейцев заказ на лобстера, а Евгения выписала им билл, получила деньги и выдала сдачу. Незаконная трудовая деятельность. Все зафиксировано на видео, протоколы по форме, депортация, занесение в черный список и запрет на въезд на 10 лет.

Здесь нет ни хороших, ни плохих. Каждый крутится как умеет и насколько ему позволяет совесть. Это зимовщики, которые бьются за место под палящим экваториальным солнцем.

Вопросы и ответы. Как ставится диагноз "псориаз"?



27 марта, 2018

**Вопрос:**

Как ставится диагноз "псориаз"?

**Ответ:**

Диагноз «псориаз» часто ставится дерматологом или терапевтом по характерным внешним признакам и расположению очагов на теле. Если у больного наблюдаются изменения кожи, типичные для псориаза, то чтобы поставить диагноз, вполне достаточно клинического осмотра. До 90% диагнозов "псориаз" ставится лишь на основании визуальной информации при осмотре, и обычно ошибки чрезвычайно редки у опытного врача. Диагностировав псориаз, врач назначает лечение.

При нетипичной картине (или при подозрении на псориаз у ребенка) могут потребоваться дополнительные исследования. В случаях, когда клиническая картина неясна, наиболее точный метод — это биопсия кожи. Для биопсии берут маленький кусочек кожи (диаметром около 6 мм), который передают патоморфологу - врачу, специализирующемуся на микроскопическом исследовании образцов тканей. Результаты анализа патоморфолог описывает в специальном отчете-заключении. Как правило, достаточно одной биопсии, однако, если результат неясен или же если характер заболевания со временем меняется, проводят повторную биопсию. Больной может попросить выдать ему копию заключения, и большинство врачей предпочитают еще раз внимательно ее изучить, прежде чем назначать лечение.

Специального анализа крови на псориаз не существует, и на показатели крови это заболевание, как правило, не влияет. При псориазе анализ крови чаще всего делают для того, чтобы убедиться в безопасности назначения нового лекарства или проверить, не возникло ли побочных эффектов. Исключение составляет тяжелый псориаз, захвативший обширную поверхность тела, - в этом случае изменения защитной функции кожи могут повлечь за собой обезвоживание или нарушение солевого баланса крови.

Если у пациента болят или опухают суставы, необходимо обследование на псориатический артрит. Этот диагноз обычно ставит дерматолог, ревматолог, ортопед или другой специалист по заболеваниям суставов. Как правило, проводят рентгенографию, обследование суставов и анализ крови, чтобы проверить, не вызван ли артрит иными причинами. Важно помнить, что псориатический артрит может развиваться у любого больного псориазом. Чтобы избежать необратимого повреждения суставов, очень важно быстро провести обследование и назначить лечение.

----

Источник: *К. Бергстром, А. Кимбол.* Псориаз (Пер. с англ. М. М. Виноградовой), «Практика», 2007.

## Об особенностях биопрепаратов при псориазе и ПА

29 марта, 2018



*Принятие тезиса об аутоиммунной природе псориаза дало толчок бурному развитию генноинженерных биотехнологий, что позволило кардинальным образом пересмотреть отношение к терапии этого заболевания, особенно тяжёлых его форм. Особый интерес вызывают новые высокие терапевтические биотехнологии, или биологические (антицитокиновые и др.) препараты.*

*Участник форума [RedMen](#) - об особенностях биопрепаратов применительно к лечению псориаза и псориатического артрита.*

См. также раздел форума <http://psoranet.org/forum/134> .

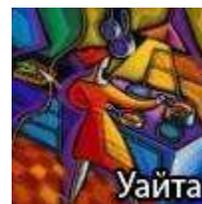
Особенность биопрепаратов состоит в том, что они работают лишь тогда, когда в крови поддерживается их определённая концентрация. Если концентрация выше либо намного выше пороговой величины - препарат эффективен. Если концентрация на уровне пороговой величины - препарат малоэффективен. Если концентрация ниже пороговой величины - препарат не работает. Поэтому перерывы в приёме биопрепаратов нежелательны до тех пор, пока не будет получен более или менее устойчивый положительный результат, в идеале - ремиссия N-ной длительности.

Концентрация препарата в крови падает по нескольким причинам: агрессия иммунных антител, вывод из организма и т.д. Устойчивость к агрессии антител и период полувыведения у каждого препарата своя; более того, варьируется от пациента к пациенту. Чем ниже концентрация препарата, тем проще иммунной системе справиться с ним. Для того, чтобы нейтрализовать вырабатываемые иммунной системой антитела, биопрепаратам нужна помощь; в качестве помощи часто выступает метотрексат, который становится щитом от атак иммунной системы. В результате биопрепарат освобождается для выполнения своей непосредственной работы, и концентрация его на необходимом эффективном уровне сохраняется дольше. Поэтому, по согласованию с лечащим врачом, во время приёма/в перерывах приёма основного лекарства очень желательно принимать вспомогательное лекарство-помощник.

Сказать однозначно, сколько ещё времени действуют биопрепараты после прекращения приёма, наверное, нельзя, т.к. реакция на них очень индивидуальна. От месяца до полугода - такой разброс ясности не даёт; а можно ли говорить более определённо, я сомневаюсь. Мне кажется, что ориентироваться на график приёма препарата или целиком полагаться на него также особого смысла нет, всё по той же причине: реакция пациента очень индивидуальна.

Период полувывода препарата в отрыве от других показателей не значит почти ничего, это просто цифра. Предположим, у препарата N период полувывода 2 недели - это вовсе не означает, что через 2 недели препарат будет работать в два раза хуже, а ещё через 2 недели - в четыре раза хуже; это означает только то, что концентрация препарата в крови падает, но пока она не упадёт до пороговой величины, препарат будет работать.

## Кулинарная суббота: Суп-лапша по-японски



31 марта, 2018

Японский суп-лапша традиционна для многих южных регионов Японии. В состав этого яркого, красочного супа входит много овощей, отварное яйцо и свойственные японской кухне водоросли «нори». (прим. Уайты: водоросли - желательная, но не обязательная составляющая супа). Особенность восточного супа *ponde soup* состоит в том, что лапша варится отдельно, и поэтому суп получается прозрачным, и все ингредиенты видны в блюде. Ещё суп отличается разнообразием ингредиентов - креветки, рыбные бульоны, разные овощи и специи. Каждый выдумывает свой личный суп. Кстати, когда мы были в Японии, мы дважды попали в ресторан, где готовили сами. Нам давали разные ингредиенты, плита на столе, смешивай сам и готовь.

Итак, суп. Мне попался такой вот рецепт. Нам понравилось, и я ещё буду экспериментировать, довольно забавно!



#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриный бульон 300 мл

Гречневая лапша 80 г

Яйцо куриное 1 шт.

Куриное филе 200 г (не обязательно)

Лук-порей

Зелёные овощи, у меня была спаржа, хотя рекомендуется бок-чой  
(часто называют пак-чой или Китайская листовая капуста)

Соевый соус

Шпинат

Кунжут

Зелёный лук для украшения

Отварить лапшу отдельно самым обычным способом. Гречневая лапша варится около 4-5 минут в кипящей воде.

Нарезать лук мелкими полукольцами, аспарагус или другие зелёные овощи на небольшие кусочки. Овощи протушить на сковороде.

Добавить в кипящий бульон шпинат, готовые овощи, готовую лапшу, соевый соус и сразу выключить.

Разлить суп по глубоким мискам. При подаче украсить кунжутом, половинками яиц и мелко нарезанным зелёным луком по вкусу.



Немного фотографий нашего путешествия по Японии.

Праздник цветущей сакуры, как раз сейчас начинается в Японии.



Японцы специально приезжают в самые красивые места с сакурой..



\*



Водоросли и прочие ингредиенты для супа.



В ожидании ужина.



Дождались ужина... и что это нам дали? Сырая печень, между прочим, в жёлтых мисочках.



Готовить самим.



Уайта

www.pso...