

СОДЕРЖАНИЕ:

Кулинарная суббота: Творог и семена	1
«Как вам удалось жить 30 лет с артритом без "тяжёлой артиллерии"?»	2
Из опыта: Меньше бегать по врачам и больше по свежему воздуху	4
Воскресный оффтоп: Стихи Агаты (часть 4)	4
Охис: "Диета при псориазе помогает!"	9
Тринадцать вопросов о псориазе (7)	10
Кулинарная суббота: Запеканка с апельсином	12
Без тени смущения. "В салон красоты с псориазом"	15
аргус: В парикмахерскую с псориазом (общие советы)	16
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 252	18
Воскресный оффтоп: Сингапур, фоторепортаж	20
Об отмене гормонов общего действия	27
Уайта: Опыт курортотерапии за несколько лет	28
Кулинарная суббота: Рыба на Кюрасао, красный окунь	30

Кулинарная суббота: Творог и семена



2 марта, 2019

Творог - это мой любимый завтрак. Т.е. я, конечно, булочки люблю больше, но... увы. Это удовольствие только в отпуске. А так, в обычные дни, для меня завтрак - это творог с фруктами. Фрукты свежие, если сезон. А зимой часто замороженные - манго, черника, голубика плюс какие есть свежие, надо же совсем немного. Одна беда, часа через полтора опять хочется есть. И вот недавно попался хороший совет - добавлять в творог конопляные семена. Действительно, теперь не вспоминаю о перекусе долго.

Из интернета:

Семена (иногда их называют семечками) конопли имеют немного ореховый привкус и аромат. В составе продукта: витамины группы В, Е, а также минеральные вещества: магний, марганец, железо, 9 аминокислот, которые не вырабатываются организмом человека, высококачественный легкоусваиваемый белок растительного происхождения, клетчатку (calorizator). Уникальность семян конопли состоит в идеальном балансе жирных кислот Омега-3 и Омега-6, который составляет 3:1. Продукт является отличным средством профилактики вирусных и простудных заболеваний, укрепляет

иммунную систему, обогащает организм витаминами и минералами. Не вызывает аллергических реакций.

Добавлять в каши, йогурты, кисломолочные продукты, овощные салаты.

Я ещё "для кучи" добавляю семена льна, тоже неплохо получается. И всё вместе довольно сытно!



Уайта

«Как вам удалось жить 30 лет с артритом без "тяжёлой артиллерии"?»



4 марта, 2019

Сообщения участников [форума](#) о применяемых при лечении псориаза и псориатического артрита (ПА) средствах и методах, их эффективности, о результатах собственных поисков и сделанных выводах. Сегодня участник [Gunar](#) рассказывает о личном опыте борьбы с проявлениями ПА.

Агата

Gunar, а как вам удалось жить 30 лет с артритом без "тяжёлой артиллерии"? Ведь вы говорите, что

воспаление суставов второй только год, а до этого как было?

Gunar

Агата, я получил артрит после своей первой поездки на Чёрное море (Сочи). Решил там отдохнуть с семьей 2-3 недели. А по возвращению на север всё и началось.

Воспалилось и заболело много чего: пальцы рук, коленные суставы, шейный отдел позвоночника. В медсанчасти узкого специалиста не было, да и нужных лекарств тоже, один Пенициллин. Чем лечить эту напасть, я толком не знал. Жили тогда без интернета. Пытался консультироваться по радиосвязи и даже оказией, воздушным бортом из другого региона, получил пару упаковок Реопирин. От госпитализации отказывался по определённым причинам (мед.комиссия и... пенсия), так как к такому сюжету был не готов... в то время в стране творилось непонятно что.

Поначалу колол Пенициллин, затем Реопирин, но особого облегчения не почувствовал. Начал принимать Ибупрофен, насколько помню. Даже применял очень "действенный" способ снятия боли - аппликатор Кузнецова. Обвязывал им колено, затем другое, и очень сильно сдавливал их минут на 10 - до тех пор, пока боль не уйдёт (боль болью убивал). Помогало на некоторое время, как раз чтобы добраться до служебного помещения. И таким же способом возвращался домой.

Затем был Виватон, диета, и больше года жизнь без артрита. А ещё меня выручал ежегодный отпуск: по прилёту в Москву боли в суставах уходили, и я чувствовал себя здоровым мужиком. Вот такое странное поведение болезни. Помогало и то, что был в то время молодым и выносливым, и организм, как мог, тоже боролся с недугом. Затем был опыт с настойкой сабельника. После 2-3 лет приёма я соскочил с таблеток. С 2001 года постоянно посещаю Крым (Саки). Море, солнце, уникальное озеро с рапой, целебные грязи делали своё дело, положительно влияли на суставы. Правда, за прошедшие годы болезнь меня всё же "покоржила", оставила свой след. Особыми страдальцами стали пальцы на руках и ногах, коленные суставы (нет прежней прыти) и шея.

В данный момент, почти 15 лет, живу за городом. Уехал, следуя интуиции, из Москвы и, как оказалось, не зря. Не знаю, что было бы со мной, если бы остался в Москве, в четырёх стенах. А на своём участке земли нужно шевелиться, за домом следить и всё такое. Движение - жизнь. Прошедшей осенью купил беговую дорожку, решил поддерживать свое физ. состояние, но после месяца занятий получил основательно по пяткам. Появилась неприятная боль, а позже в процесс обострения втянулись и другие суставы. Хотя и занимался на дорожке не более 40 минут (два подхода по 20 минут в день), но вот такая неприятность случилась. Пришлось отказаться от занятий.

Зимой стало совсем тоскливо: по утрам сильная скованность, с трудом поднимался с дивана и, естественно, сильные боли. Никаких лекарств не принимал, пил только сабельник, но состояние не улучшалось. Перешёл на Найз. Принимал 1 табл. через 2 дня, чтобы ливер не подпортить. Но такой график очень трудно поддерживать из-за ломок на второй день (мне помогал в течение суток).

Хотел попасть на приём к местному ревматологу, но оказалось, что такого "зверя" здесь и в помине нет. На мой вопрос в поликлинике: "А как же быть?" - получил ответ: "Направляем больного к врачу в МОНИКИ [Моск. обл. науч.-иссл. клин. ин-т]". Сразу вспомнил пословицу про утопающего и решил помочь себе сам. Сел на полезную диету, табу стало даже крымское вино. Псориаз стал более красивым: сгладился, посветлел, а с суставами - без изменений.

Отказался от Найза, стал принимать Апрезо (сегодня третий день), и скажу, что чувствую себя значительно лучше, нет такой скованности в суставах и боли. Видимо, это влияние приближающейся весны! А то, что я ещё веду довольно активный образ жизни (слежу за садом, решаю разные бытовые вопросы, каждый год езжу в Крым своим ходом), я обязан своей судьбе и в какой-то мере своему терпению, ну и, конечно, лекарствам. Со мной не все могут быть согласны, но это мой опыт, моя история.

Желаю всем здоровья.

Из опыта: Меньше бегать по врачам и больше по свежему воздуху



6 марта, 2019

Участник [форума spook](#) систематизирует собственный опыт сосуществования с псориазом, обращая внимание на ключевые моменты.

Мне сорок три года. Псориаз был всегда, только в детстве и в юности всё было вялотекущее и ограничивалось парой корочек на скальпе, пятнышком там-сям на теле, и паники не вызывало.

Звонок прозвонил лет в 27, после курса лечения травмированного сустава. Доктор предупредил, что уколы будут давать реакцию на желудок (да, отрыжка шла барская) и после окончания оных через времечко началось цветение. Тогда-то и прозвучало "шайтан-слово" *псориаз*. Дерматовенеролог выдал рецепт какой-то баланды, которую мне замесили в аптеке (выбросил за бесполезностью), попытался впарить каких-то капсул (я не взял), ну и для снятия обострений порекомендовал skin-кап (о своём опыте применения уже сообщал).

"Знающие" люди поведали, что псориаз не лечится, доктора периодически прописывали какие-то бесполезные мазилки, было заметно улучшение летом, море способствовало, но поскольку, как я теперь понимаю, у меня не самый криминальный случай, то и лечиться "по-взрослому" я и не лечился.

Наблюдения, конечно, есть, и в последнее время, соскочив со skin-капа и систематизировав собственный опыт, могу только посоветовать всем меньше бегать по врачам и больше по свежему воздуху.

Ключевое слово - терпение. Ключевое место наведения порядка - голова (то, что в ней). Ключевой образ действия - ритуалы, будь то ванны, приемы пищи, физические нагрузки, или там, чтение сорок раз в день 90-го псалма (кому-то и это помогает), регулярно и без отмазок.

В общем, как-то так. Присоединяюсь к пожеланиям всем здоровья.

Воскресный оффтоп: Стихи Агаты (часть 4)



10 марта, 2019

Продолжаем публикацию литературных произведений участников форума. Сегодня - стихи [Агаты](#).
Тема форума - [Народное творчество](#).

Ты мое зеркало,
Мое отражение.

Ты нежность моя,
Мое удивление.
Смиренность моя,
Я хочу подчинения.
Ты страстность моя
И мое восхищение.
Звезда путеводная,
В её приближение
я верила, знала,
Отринув сомнения.
Мое ожидание.
Определение.
Прозреньё мое
И мое откровение.
За что же мне это?
Недоумение.
Подарок небес
За мое ты терпение?
Надежда моя
И мое ты спасение.
Ты взлетность моя
И мое заземление.
Всех бед обнуление.
Мечты обновление.
Мое вдохновение.
Преодоление.
Ты ревность моя
И от мира
мое отречение.
Ты сон мой,
А сбудешься?
Воображение...

Август 2018

Надо жить - отсекая.
Не оглядываясь
И не вспоминая.
Было. Да.
Ну а больше не будет.
На могильной плите
"Мы тебя не забудем" -
Чушь собачья.
Забудьте.
Глупых слов не пишите.
На поминках напейтесь,

После в баню сходите.
Вы себя не жалеите,
На судьбу не ропщите,
И на жизненной ленте
Тех имен не пишете.

Усмирю горячность нрава.
Буду женщиной по праву
Милой, слабой и беспечной -
В общем, тут - до бесконечно.
Наряжусь в наивность ситца.
По ночам мне плохо спится.
Август лето подытожил,
Грустных мыслей приумножил.
Соплежуйный стих пишу
И от холода дрожу.
На работу мне не надо,
Дождик капает - досада.
Пляж забыт, песка нет в доме,
Роза вянет на балконе.
От войны уж подустала,
Вновь не с той ноги я встала.
Муза шепчет мне на ушко:
Нет, серьезней всё, подружка.
Может быть, не буду спорить,
Ей меня не раззадорить.
Сделаю себе напоминанье,
Пробубню его как заклинанье:
С той ноги вставай, не с этой!
Ох, как тяжело быть поэтом.

15.VIII.2018

Слова я как бусинки
В стих соберу.
Поддамся их нежному
Чудному плену.
Мечту о прекрасном
Сквозь них я продену.
В руках поддержку
И на шею надену.
Дам легкие рифмы,
Теплом их согрею.
От взглядов сторонних
Чуть-чуть оробею.

С смущением справлюсь,
Преодолею.
Я в них засвечусь,
Засмеюсь, закружусь.
И в души чужие,
Тихонечко в них постучусь.
А если рассыплются?
Что ж, пожалею,
Но плакать не стану,
Я лучше сумею.

Я читала стихи твои, Лорка

Я не знаю, какими глазами
Ты смотрел в свои синие дали.
Я не знаю, какие ветры
Над твоей головой пролетали.
Я не знаю твоих рассветов,
Что зарею ночь разрывали.
Тех багровых закатов не знаю,
Что небес серебро рассекали.
Я не знаю, чем можно измерить
Глубину твоей, Лорка, печали.
Звезд андалузских не знаю,
Что в дороге тебя хранили.
Я не видела камень надгробный
Под которым тебя схоронили,
Тех испанских цветов, что плачут
На твоей одинокой могиле.
Но слова твои горькой цедрой,
Апельсиновой колыбельной,
Тишью вечера, мертвой луною
Крепко за душу зацепили.

14.IX.2018

Один старик
На склоне лет
Мне - девочке еще -
Поведал притчу.
Я не запомнила её,
Но мудрые слова
Остались в памяти навек,
Не растеряв, их пронесла
Сквозь жизни быстрый бег.

Иди всегда вперед
И не смотри назад,
Не сожалей
И прошлым не болей ,
Будь храброй,
Даже если страх
Сковал оков тесней.
Будь сильной
И не плачь, когда болит,
Терпи.
Иди всегда вперед,
Беги!
Не жалуйся, не смей!
Ставь цели,
Без промашек бей.
Знай, жизнь не пощадит тебя
И так сожмет в кулак,
Что, если не поставишь цель,
Вмиг улетишь в овраг.
А если ветер штормовой
Пригнет к земле - крепись,
Не падай, только наклонись,
Будь гибкой и удар
Держать стремись.

*

Истлели кости старика,
А память стерла лик,
Но не забыла я слова.
Жизнь пронеслась как миг.
Легко жила, вперед я шла,
Опору в тех словах нашла.
Вот и теперь
Иду вперед,
Там впереди - весна.
Не оглянусь, не оступлюсь,
Ведь мудрость мне дана.

*

Дым прошлого развеется,
Как в небе чайки крик.
Иду вперед, живу одним,
Я не собьюсь - всегда вперед.
Ты прав стократ, старик!

Закрылась от тебя стихами,
Печальями, обидами,
Чужими городами,

Людьми случайными,
И грустными ветрами,
Дождями беспросветными,
Молчанием, слезами.

А ведь казалось, близко было,
Рядом,
Рука коснется, только протяни.
Но девочкой испуганной закрылась
И руки спрятала за спину,
Скрестив два пальца ключиком,
Как в детстве,
А ты теперь попробуй - разомкни.

Тебя, измучив ревностью,
Толкнула в неизвестность,
Клубок гадюк свила
Из зыбкости сомнений.
Себя убила ядом отречения.

*

Но, не сомкнув глаза,
Бессонной ночью,
Шепчу отчаянно :
О, Господи, верни!

В смятении я молюсь:
Всевышний, дай мне силы,
Дай разума, чтоб не убить любовью.
Дай выдержки ему и подари терпенье.
О, Господи, пошли благословенье
Слепым, заблудшим,
Страждущим в любви.

Октябрь 2018

Охіс: "Диета при псориазе помогает!"



12 марта, 2019

Участник нашего [форума Охіс](#), из опыта, - о некоторых особенностях диеты при псориазе.

Чтобы избавиться от обострения, нужно перейти на здоровое питание и отказаться от алкоголя. Совсем. Мне это помогло в своё время. Поэтому всегда советую начать с этих простых вещей - и кто знает, вдруг вам тоже поможет?

В частности, паслёновые (помидоры, баклажаны, болгарский перец, картофель) - штука опасная. Я очень люблю их, но практически не ем уже несколько лет. И ничего - жива. Много других очень вкусных продуктов. Я думаю, что злоупотребление паслёновыми привело меня в свое время к страшнейшему обострению псориаза.

Диета при псориазе помогает! Это точно, и это проверено на своей "собственной шкуре" (коже), кто бы и что бы ни говорил по этому поводу.

Тринадцать вопросов о псориазе (7)



14 марта, 2019

Предыдущие записи - [Часть 1](#), [Часть 2](#), [Часть 3](#), [Часть 4](#), [Часть 5](#), [Часть 6](#).

Участник форума [help](#):

Это не обычный опрос. Прежде всего тем, что в нём не будет заранее заготовленных ответов, поскольку вариантов много, и далеко не все они однозначны, возможно, многословны, и, соответственно, не будет статистики. Тем не менее, думаю, он будет весьма информативным.

Предыстория. Мне попался на глаза один [блог в ЖЖ](#), он малоинтересен тем, кто "не в теме", однако его читатели понимают друг друга с полуслова, как и читатели этого [форума](#). Один из постов там и комментарии к нему настолько показательны, что вызвали желание спроецировать картину на участников нашего форума. Это 13 вопросов о жизни с тем, что вряд ли удастся забыть и с чем (будем откровенны) вряд ли удастся расстаться. Копирую их сюда с минимальными изменениями, надеюсь, что автор не будет против.

1. Самое опасное заблуждение о псориазе - это... / 2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом? / 3. Псориаз не лечится? / 4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь? / 5. Боялись ли вы, что не хватит денег оплатить лечение? / 6. Правда ли, что при псориазе неминуемо меняется образ жизни? / 7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами? / 8. Хотели бы вы забыть о болезни? / 9. После гормонов ничего больше не поможет? / 10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни? / 11. Правда ли, что от бесконечной смены способов лечения опускаются руки? / 12. Происходили ли с вами забавные случаи? / 13. Ваш главный совет тем, кто сейчас борется с псориазом.

ОТВЕТЫ УЧАСТНИКОВ ФОРУМА

krebs

1. Самое опасное заблуждение о псориазе - это...

Псориаз излечим.

2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?

Не буду оригинален - давать дурацкие советы, особенно когда тебе шестой десяток пошёл и большую половину жизни ты с псориазом.

3. Псориаз не лечится?

Неа.

4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?

Трудно сказать. Может, когда добывал (6 мая 1992) пепел из пороха, чтобы смешать со сметаной, и взорвался, потом лежал в ожоговом отделении и размышлял - наверное, изменила.

5. Боялись ли вы, что не хватит денег оплатить лечение?

Нет.

6. Правда ли, что при псориазе неминуемо меняется образ жизни?

Однозначно да.

7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?

Никакими нельзя.

8. Хотели бы вы забыть о болезни?

Если у тебя псориаз, это не значит, что ты идиот... конечно, хотел бы.

9. После гормонов ничего больше не поможет?

Мазал икры ног простым солидолом, было облегчение.

10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?

Нет.

11. Правда ли, что от бесконечной смены способов лечения опускаются руки?

Не знаю, не пробовал бесконечную смену.

12. Происходили ли с вами забавные случаи?

Если считать забавными мои ответы на вопросы людей, которые не в теме: "что это у вас с руками/ногами?", то происходили. :)

13. Ваш главный совет тем, кто сейчас борется с псориазом.

Не давать советы - мой главный совет.

Клайд

1. Самое опасное заблуждение о псориазе - это...

Что с ним надо смириться.

2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?

Всякие дурацкие фразы типа - "а чего не лечишься?" - знали бы они, сколько времени уходит на все эти мазюкания..

3. Псориаз не лечится?

Лечится, вот мы на форуме и пытаемся найти рецепт. :)

4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?

Да, стал куда более стеснительным, т.к псорик на видимых частях, хотя сам по себе человек весёлый.

5. Боялись ли вы, что не хватит денег оплатить лечение?

С таким не сталкивался.

6. Правда ли, что при псориазе неминуемо меняется образ жизни?

Мою изменил, стал вести куда более "правильную" жизнь, чем если бы его не было.

7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?

Можно в каждом конкретном случае, но что подходит одному, может не подойти другому.

8. Хотели бы вы забыть о болезни?

Конечно!

9. После гормонов ничего больше не поможет?

Мне почему-то солидол помогает лучше гормонов, даже не знаю почему.

10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?

Только косвенно, иногда стесняюсь знакомиться, когда дела с псориазом в стадии обострения.

11. Правда ли, что от бесконечной смены способов лечения опускаются руки?

Такое бывает, но забить не получается, т.к псориаз на видимых частях тела, волей-неволей бери и мажуйся...

12. Происходили ли с вами забавные случаи?

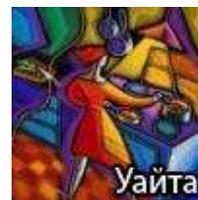
Только один негативный, когда на прошлой работе коллега не захотел здороваться - мол, вдруг заражусь. А так никто ничего плохого больше не говорил, подруги тоже привыкли к псориазу быстро...

13. Ваш главный совет тем, кто сейчас борется с псориазом.

Никогда не сдавайтесь!

Продолжение следует....

Кулинарная суббота: Запеканка с апельсином



16 марта, 2019

Запеканка-напоминалка о хорошем, вкусном и сытном завтраке.

У каждой хозяйки есть свои заветные запеканочные рецепты, кстати, не поделитесь ли наиболее удачными?

Для теста я использовала рецепт моей мамы, а вместо изюма добавила апельсин. Попробовала первый раз - и удачно!



Ингредиенты:

- Творог около 250 - 300 г
- Сахар 1/3 стакана
- Сметана 2-3 столовые ложки
- Манка около 2/3 стакана
- 1 яйцо

Апельсина брать сколько не жалко, у меня было 3 или 4 апельсина. Очистить, размять мякоть. Взбить тесто миксером. Добавить апельсин. Выложить на форму БЕЗ бумаги. Я как-то подзабыла, что запеканки пристают к бумаге, ошибочка вышла.



*
Несмотря на то, что красиво нарезать не удалось (прилипла же), на вкус это не повлияло. Нежная такая запеканочка получилась.



Хороших весенних выходных!
Уайта

Без тени смущения. "В салон красоты с псориазом"

18 марта, 2019

*

Для рубрики [Без тени смущения](#) - рассказ участника форума [аргус](#) о походе в салон красоты.

Сегодня пошла в салон красоты к "утонченным" - всем из себя - стилистам и сказала на ресепшене, что "хочу подстричься и покрасить волосы, но предупреждаю сразу, первое - мне нужен стилист, а не парикмахер, а второе - у меня обострение псориаза, в т.ч. и на голове"... Глаза у ресепшеонистки стали таакие круглые... Занавес, действие первое окончено.

Действие второе. Администратор. Стойко справляясь с ужасной информацией и ориентируясь на мысль, что клиент всегда прав уже хотя бы потому, что платит, отправляет ресепшеонистку к мастеру - выяснить, возьмётся ли мастер за такое безобразие. Пока девушка бежит, у администратора в голове происходит



целая революция, с перманентными проблесками сознания и потерей такового. Дабы помочь проистекать процессу в нужном мне направлении, невозмутимо, как о само собой разумеющемся пустяке, провожу краткий ликбез о псориазе. После слов "не заразно" процесс в голове админа пошёл куда мне надо. Возвращение взъерошенной ресепшеонистки с отказом на устах совпало с моими словами "ну, обычно это не имеет значения, никогда ещё нигде не отказывали, мало ли какие бывают неприятности с кожей". Администратор на несколько секунд зависает. Действие второе окончено.

Я всегда подозревала, что во мне погибла великая актриса. Взгляд, которым я наградила слова секретаря, явно можно было запечатлеть в анналы истории как самый изумлённо-возмущённо-полупрезрительный. Это была большая капля в переполненную эмоциональную кубышку администратора, она вспомнила о своих прямых обязанностях и, возмущённая, пошла разбираться с мастером. Что там творилось, я, конечно, не слышала, но разборки закончились быстро. С чувством праведной победы воротилась администратор. Слова прозвучавшие из её уст, были осмыслены и вполне разумны: "Мастер с удовольствием (!) возьмётся за Вас, только её тревожит один момент, как бы покраска волос не вылилась в какую-нибудь аллергическую реакцию и Вы, по вполне законным основаниям, можете возмутиться подобным исходом".

"Конечно, - ответила я, - ваши опасения вполне понятны, и было бы странно, если бы их не было, однако в данном случае покраска скорее благо, так как это не первая покраска в обострение. По опыту могу сказать, что обычно всё не только заканчивается благополучно, но также происходит значительное улучшение состояния кожи головы. Чем, разумеется, я никак возмущаться не могу". Хэппи энд, запись на конкретное время к конкретному мастеру.

Прихожу, она в полной боевой, испуганно-накачанная, а ей, летнего солнца в моську, "отдаюсь, - говорю с выражением, как положено, - на вашу милость в ваши ласковые руки", она тут же - шмяк, и в профколею вошла: "Что делать будем?" - а сама так осторожненько проборы перебирает... Я ей: "Как что? краситься! сделайте меня красивой! - а на стра-ашные, глубо-оокие, кровоточащие раны на моей скромной голове даже внимания не обращайтесь, подумаешь, живого места нет!", - а она тут и проговорила: "А здесь такого нет!", - я ей: "А что, искали?" - она как заржёт... ну и дальше всё как по маслу, и телефончик свой дала, чтобы к ней обращалась, и даже на дому, и в любое удобное для меня время, если мне понадобится.

аргус: В парикмахерскую с псориазом (общие советы)



20 марта, 2019

Участник форума [аргус](#) - ещё раз о походе к парикмахеру при наличии псор-очагов на волосистой части головы.

Наверное, для кого-то это покажется удивительным, но есть такие люди, которые очень стесняются ходить в парикмахерскую. Корки на голове, расчёсы, корона на лбу, зуд. Неловко, стыдно, что подумают, что скажут, как вообще прикасаться будут. Эти люди стригутся дома, сами с ножницами и зеркалом, иногда присоединяя к этим мазохистским занятиям и родных.

Все мы живём в обществе и рано или поздно настанет момент, когда действительно требуется выползти из раковины и, преодолев страх, появиться в свете с хорошей причёской. Прежде всего подумайте, не преувеличиваете ли вы проблему поражения кожного покрова головы. Возможно, за долгие годы сосуществования с псориазом вы привыкли себя накручивать и преувеличивать тяжесть своего состояния? Если у вас нет сильного обострения, если голова не покрыта полностью кровоточащими ранками, идите спокойно в парикмахерскую. Предварительно позвоните, договоритесь о времени и сообщите, что у вас псориаз, чтобы мастер был готов к этому.

Если дела совсем плохи, а причёска нужна в обязательном порядке, тогда начните свой поход к парикмахеру с дерматолога. Возьмите справку о том, что у вас псориаз, незаразное заболевание, посоветуйтесь с врачом насчет быстрого устранения бляшек и корок. Это как раз тот случай, когда гормональные препараты придут к вам на помощь, за 2-3 дня уберут основные высыпания и явно улучшат состояние кожного покрова головы. Но будьте готовы к тому, что всё вернется, не поддавайтесь на соблазн снова и снова применять кортикостероиды.

Обязательно звоните, предварительно договаривайтесь. От волнения и страха не можете подобрать нужных слов? Во-первых, за спрос денег не берут, а во-вторых, за телефонной трубкой вас никто не видит, говорите спокойно и уверенно, вы ни в чём не виноваты. Какими словами? Берите книгу к телефону и читайте:

- Добрый день, я хотела/ла бы записаться к хорошему мастеру, мне нужна причёска (вечерняя причёска, окраска, завивка и т.п.)... у меня псориаз, это не заразно, но мне желателен опытный мастер, который знает, что это такое.

Не спотыкайтесь на слове «псориаз», пусть это звучит как нечто легковесное, тогда ваши собеседники не испугаются, а будут здраво рассуждать. Вы сильно удивитесь, помимо вас, у мастера, скорее всего, есть ещё пяток постоянных клиентов с псориазом.

Кстати, о завивках и окрасках. Многие женщины отмечают, что после этих процедур состояние кожи головы улучшается или даже наступает на некоторое время ремиссия. Однако мы вынуждены предостеречь вас от желания срочно попробовать на себе этот замечательный способ, если состояние кожи головы крайне тяжёлое. Жечь будет невероятно, и вы рискуете получить ожог, так как все эти процедуры делаются химически агрессивными веществами, как бы вас ни заверяли в обратном и реклама, и парикмахеры.

Скорее всего, никаких проблем при записи к мастеру у вас не возникнет. Если же вдруг случилось странное, и вам отказали, не переживайте, как ни странно, вам повезло. Попасть в руки к непрофессиональному, склочному, брезгливому мастеру - это всё равно что лечь под нож к точно такому же хирургу. Конечно, парикмахеры обыкновенные люди, и им может быть не очень приятно стричь покрытую корками голову. А хочется, чтобы мастер получал удовольствие от своей работы, тогда и результат будет радовать. Именно поэтому мы рекомендуем вас предупредить мастера о своей небольшой проблеме, чтобы не было шока и ситуации, когда парикмахер вынужден мучиться и подыскивать слова, как бы покорректнее спросить вас о том, что это у вас там на голове. После стрижки, если вам понравился результат, оставьте чаевые мастеру, и мы уверены, вы станете ЕГО постоянным клиентом и никаких проблем, в том числе и взаимопсихологических, у вас больше возникнуть не должно. Не забудьте спросить имя мастера. Намного приятнее и комфортнее стричься у одного и того же мастера. Свой парикмахер, всегда намного легче идёт на уступки и в состоянии вас осторожно постричь и в период обострения, так он точно знает, что это всего лишь псориаз.

Мы обращаемся к тем, кто ещё мучается дома – хватит сидеть взаперти! Вы имеете полное право на элементарную гигиеническую процедуру под названием стрижка в профессиональных и хороших руках.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 252



22 марта, 2019

Галерея "Фото участников форума"



*



Герои помоек Шанхая, ч.1. Фото: **help**, 2018.

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№252

Ingeborga

Вы тут такую тарабаршину пишете, что я чисто случайно увидела знакомое слово (Ингеборга).

inko

Врач полез ко мне со шприцем...

Агата

Давно, правда, я не вляпывалась ни в какую драмамелу. Пора.

Genka

... для мужчины лучше женщина без причёски, чем с красным носом и соплями.

Helen4ik

Да, это не норма, но это нормально.

Львёнок

У вас хорошая форма псориаза. Живите и ни о чём плохом не думайте.

Агата

Старость - это личный выбор.

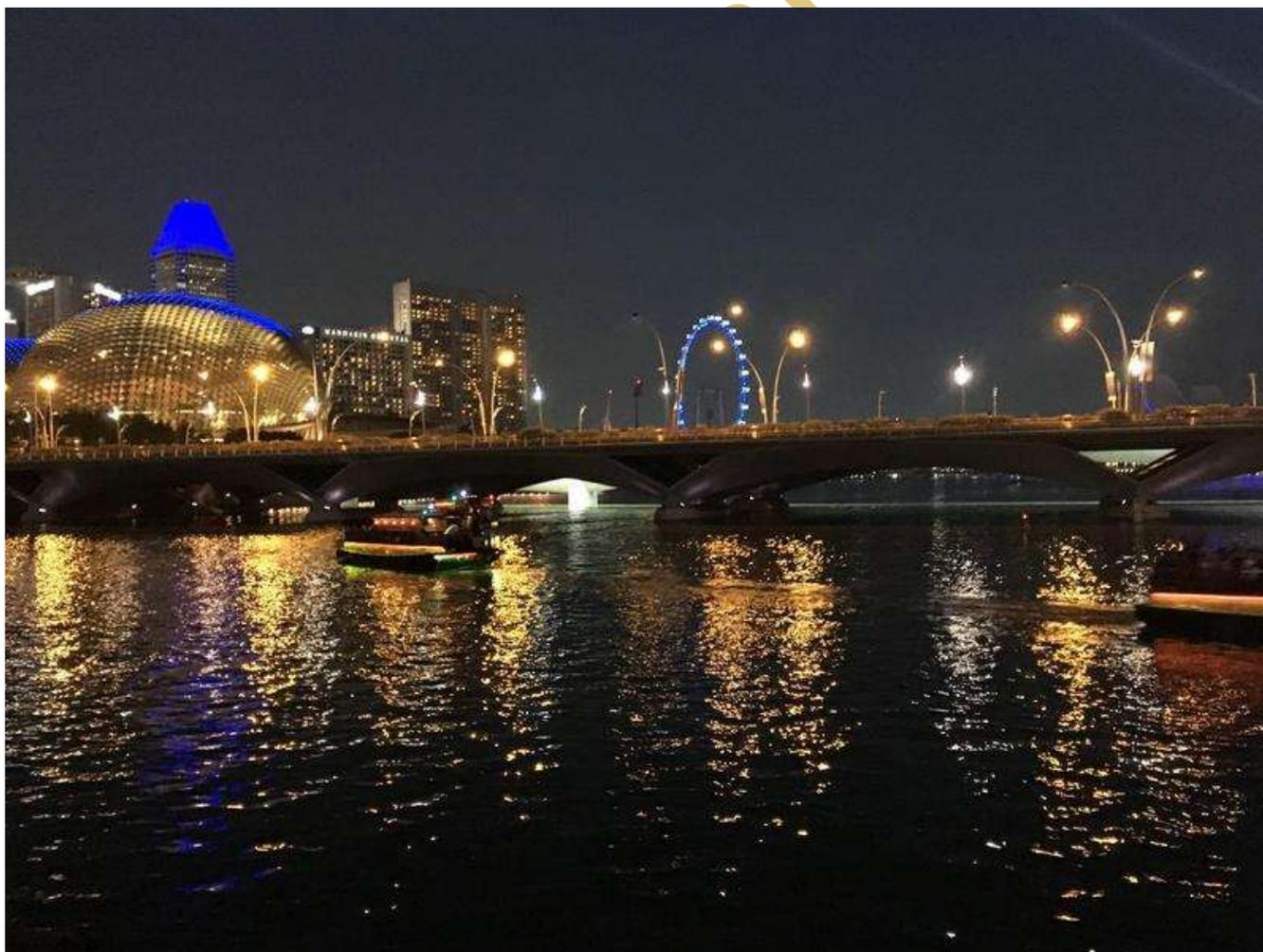
Воскресный оффтоп: Сингапур, фоторепортаж



24 марта, 2019

Участник форума **Genka**:

Шлялся я вчера вечером по городу...





*

www.psoranet.com



www.psoranet.com

В одном из торговых центров надули из шариков какую-то далёкую планету.

*



*

WWW.PS





www.psoranet.com

На той планете - вот такие крокодилы:



WWW.PS



Об отмене гормонов общего действия

26 марта, 2019

В нашем [форуме](#) заметное место занимают рассказы участников о применении стероидных средств (как общего, так и наружного действия), в частности, об опасностях, связанных с такого рода лечением, о преодолении негативных последствий гормональных курсов и др. В частности, нередко обсуждается вопрос о том, как "слезть" с гормонов. Далее участник форума [atevs](#) рассказывает о своём опыте отмены гормональных препаратов.

Я уже вторую неделю на дозе 0,25 г дексаметазона (1/2 таблетки). Имеется обострение, цетрин снимает зуд, кремы-мази толку не дают.

Нашла интересную информацию (toxoid.ru) об отмене кортикостероидной терапии:



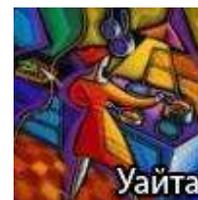
"Аскорбиновую кислоту назначают в дозе 1,0 г, альфа-токоферол - 0,5 г в сутки. Оба препарата принимают одновременно во время еды один раз в день, 3 дня подряд. Затем наступает 4-дневный перерыв. Потом опять повторяется своеобразный антиоксидантный трёхдневный удар. Данную терапию целесообразно подключить, если у больного суточная доза глюкокортикоидов составляет порядка 10-15 мг преднизолона. Продолжают её до полной отмены кортикостероидных гормонов".

Начала применять указанную схему (3 дня пить, 4 дня отдыхать). Скажу так - ДЕЙСТВУЕТ! Два дня цетрин не пью, потому что не чувствую надобности. В общем, самочувствие значительно улучшилось. У меня сейчас 1/2 табл. дексаметазона - это 0,25 г, далее планирую снять 1/4 таблетки. Потом можно что-то сказать точно, всё покажет третий день после уменьшения дозы гормонов, как правило.

[Через 5 дней]: Уменьшила дозу дексаметазона, на сегодня у меня пятен нет, но появились одиночные прыщики кое-где...

[Через 3 недели]: Обострение, связанное с понижением дозы дексаметазона, прошло благополучно, и можно сказать - безболезненно, пузырей ни одного так и не показались, прыщи не разрастались, стали плоскими, потемнели и оставили после себя пигментные следы.

Уайта: Опыт курортотерапии за несколько лет



28 марта, 2019

Наш форум накопил огромный опыт по курортотерапии псориаза и псориатического артрита. В разделе [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержатся отзывы участников о санаториях, курортах, где они побывали, о достигнутых результатах лечения и отдыха. Сегодня участник форума [Уайта](#) делится собственным опытом курортотерапии на морях-океанах.

Поделюсь своим опытом курортотерапии за несколько лет.

Последние годы зимой или ранней весной стараюсь вырваться в тёплые страны поблизости от меня (Канада). Поэтому места будут не самые "популярные" на форуме.

Кроме Кубы и Барбадоса, везде останавливалась (одна или с мужем) на частных квартирах. На Кубе это тоже возможно сделать, но кубинские отели "всё включено" не очень дорогие, а домов как раз и нет. На Барбадосе тоже не нашлось варианта с квартирой, так что тоже была и еда, и номер. А в остальных местах частная квартира - это очень удобно, несомненное преимущество своего жилья - это отсутствие "бесконтрольного" пьянства и "бесконтрольной" еды. Еда была простая, чаще всего что-нибудь из яиц на завтрак, супчик на обед и бутылка хорошего вина с сыром/ мясом/рыбой на ужин. Airbnb, несомненно, удобный сайт, чтобы найти подходящий вариант. Кроме того, цена за номер падает с, допустим, \$200/400 в "всё включено" до \$60- \$100. Цены написаны приблизительно. Квартиры чистые (надо стараться заказывать у superhost владельца), всегда есть кухня и т.д. Конечно, каждый остров имеет свой ценовой диапазон. Но в целом у нас (или у меня, когда была одна) получались отнюдь не самые дорогие поездки. Поэтому делаю их часто.

Кстати, не поверите, но всегда вожу с собой маленькую настольную лампу с удлинителем! Почему-то у них в спальнях всегда только верхний свет. А почитать перед сном?? В отелях, конечно, всё шикарнее, но у каждого свой бюджет и запросы. :) Я еду лечиться, т.е. море, море и ещё раз море.

*

Названия островов звучат заманчиво... На самом деле они все довольно бедные и с ландшафтной точки зрения, и с исторической, и с архитектурной. Обычно есть одно место, где можно пройтись (trail) на 1-2-3 часа прогулке среди более-менее зелёных деревьев и всяких горных или морских видов. В основном голая земля с чахлыми растениями, бедные дома, заводи, небольшие городки с магазинами и шикарные отели (которые нам с мужем чужды).

2016, январь. Куба

2016, декабрь. Остров Сен-Мартен в Карибском море

2017, март. Барбадос, Малые Антильские острова, восток Карибского моря

2017, декабрь. Аруба, Малые Антильские острова, восток Карибского моря

2018, февраль. Теркс и Кайкос (Turks and Caicos)

2019, Февраль. Кюрасао, Антильские острова

(если у кого будут вопросы по какому-нибудь острову, постараюсь ответить)

Каждый раз после поездки наступала ремиссия. Первый месяц вообще всё супер. Далее по ниспадающей дотягиваю до апреля-мая. А тут уже солнце широты Сочи (широта Торонто и Сочи одна и та же).

Мои выводы:

1. 10 дней минимум. За 7 дней не получается добиться великолепных результатов, только умеренных.
2. Не лежать на пляже после 11-12 до 3 ч. Вред здоровью и лечению не сильно поможет, обгораешь. Вообще я сижу в тени с книгой, но по полчаса, а потом иду плавать.
3. Быть в море/океане не меньше 5 часов в день. Тут мне иногда приходилось захватывать "плохое" солнце в 11-12. В какой-то момент уже и не хочется проводить столько времени в воде. Но я себе придумываю всякие "задания". Типа проплыть брасом до "вот того зонтика" (вдоль берега, разумеется), вернуться на спине, потом увеличить дистанцию. Или ранним утром пройти от 30 мин. до 1 ч. по колено в воде, всё время себя поливая водой. Или с маской рассматривать дно... В общем, надо себя заставлять, особенно на 4-й день и далее. Просто загорать и "немножко" купаться - для меня не работает. Именно солёная вода в сочетании с солнцем даёт самый лучший эффект.
4. Бутылочка вина с неспешной беседой на закате солнца тоже помогает. Ем всё, впрочем, еда довольно простая. Может, пару раз зайдём в ресторан, но на таких островах трудно найти вкусную еду... можно, но того не стоит. Это будет какой-нибудь супертуристический ресторан, где нам предложат нашего канадского краба. "We have lobster! just got it from Canada", ну да, ну да...

Когда было обострение, как в 16 и в 17 году, то 2 раза было отлично! Проблемы, конечно, и денежные, и временные. На паре курортов я была на море утром, и после 3-х, а вечером и днём работала, благо работа позволяет работать по интернету. В последний раз, выучив "уроки" для себя, за 11 дней на Кюрасао добилась вообще впечатляющих результатов. Уже почти месяц, а всё в прекрасном состоянии (ттт). Локоть, который не проходил 10 лет (8х6 см пятно), сейчас просто с тёмной кожей, и 5 малюсеньких точечных пятнышек. Можно с коротким рукавом летом ходить и не смущаться, впрочем, я и раньше не смущалась, но всё-таки предпочитала 3/4 рукава.

Кулинарная суббота: Рыба на Кюрасао, красный окунь



30 марта, 2019

Я уже готовила красный окунь и жаловалась, что рыба была сухой ([красный окунь на гриле](#)).

И вот я оказалась в рыбном раю! Остров Кюрасао...

(**Справка:** Кюрасао, расположенный на юге Карибского моря вблизи берегов Венесуэлы. Является субъектом федерации в составе Королевства Нидерландов с 2010 года, когда произошла реорганизация участия Антильских островов в составе Нидерландов.)

Рыбный рыночек. Вот эта "рыбачка" разделывает нам огромного красного окуня.



Разные рыбки.



Прилавки находятся прямо в воде, на лодочках.



Готовлю наисвежайшую рыбу: добавила чуть чеснока, базилик, лавровый лист, лимон и тушу под крышкой.



Из головы сварила бульон со специями, в конце добавила рис (всё, что было под рукой).



Всё выглядит супер! Но в реальной жизни я убедилась, что красный окунь - не моя рыба. Сильно пахнущая, довольно мясистая (я такие не люблю), никакого "нежного" вкуса нет. Не сравнить, например, со свежей дорадой, которую я не переставала готовить в Испании. В общем... на любителя. :)

Немного фоток с острова.

Вальяжная игуана дома на террасе вела себя как хозяйка, никуда не торопилась. Мы почувствовали себя в гостях!



Туристический ужас. Местный гид бросает в воду сырые рыбные потроха, которые приманивают огромных глупых черепах и не менее глупых туристов.



psoranet.org

www.psoranet.org

Туристический рай: только такие идиоты, как мы, могли полезть в гору во время 27-градусной жары. Ни одного человека! Рай...



После спуска с горы приходишь к бушующему океану (другая сторона острова) - и опять никого!
Изумительное ощущение.



Недалеко пляж (дикий). На фото - я, через маску рассматриваю рыбок, красота! Подводное царство, разных рыб много.



На утренней прогулке, недалеко от места, где жили, увидела розовых фламинго. Вначале был один, а потом прилетело ещё 3, засняла полёт, красиво, показала мужу, что он проспал! Кто рано встает, к тому и фламинго идёт!



Пропьянствовали до полной луны. Утро проспала, фламинго не увидела... :)



Уайта