## С 1 Апреля!



1 апреля, 2013

Уважаемые друзья!

Поздравляем вас со всенародно любимым праздником - 1 Апреля!

Сегодня участники форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> поделятся своими фантазиями и прочими "exercises" на свободные темы.

(Подборка материалов: Тереза)

## Уго: Рецепт супа "Одинокой самецъ"

Я так расчувствовался разговорами о колбасе, что публикую вам всем б<mark>езвозмез</mark>дно ("т.е. даром"©) уникальный непеганский рецепт <del>ирландского рагу</del> старинного колбасного супа "Одинокій самецъ":

- позавчера сваренное вкрутую яйцо
- три вчера сваренных полкартошки
- две столовых ложки салата оливье из баночки от тещи
- кусочек засохлого сыру.

Порезать кубиками 1x1x1 см и добавить чуть-чуть остатков гречневой каши. Впрочем, можно любую. Изыскать в холодильнике любое количество колбасных жолок, порезать соломкой и обжарить на сковороде.

Залить полулитром воды, довести до кипения, добавить:

- разных майонезов по чайной ложке (или сколько выдавится из остатков пакетика)
- сметану по вкусу
- столовую ложку соевого соуса
- душистый перец, хмели-сунели, укроп, базилик и вообще все что там есть на полке.

Варить 30 минут на медленном огне.

Подавать в глубокой фарфоровой миске, порция 700 мл.

## help: Медитативная практика

Есть тайная медитативная практика, применявшаяся тибетскими монахами в психотерапии неизлечимых заболеваний.

Она была потеряна на протяжении 1917 лет, но недавно экспедиция ЮНЕСКО смогла расшифровать зашифрованный текст на обрывках тибетской туалетной бумаги начала 1-го века и опубликовала результаты на закрытом заседании, куда под видом члена (!) ЮНЕСКО смог пробраться наш корреспондент.

Итак, вы первые, кому это доступно:

- 1. Вытяните руки в стороны и поверните ладони вверх для беспрепятственного входа энергии "ци".
- 2. Сделайте 4 глубоких вдоха и один выдох, чтобы задержать белую прану.
- 3. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на открытии пупочной чакры, она Вам понадобится.
- 4. Представьте своё заболевание в осязаемом виде.
- 5. Поднимите руки вверх, поверните ладони одна к другой, чтобы зациклить движение "ци".

6. Откройте глаза, не отпуская образ заболевания из зоны концентрации, резко опустите руки вниз и на полном выдохе как можно громче произнесите древнетибетское заклинание "Нах...й!" (к сожалению, пропущенную букву учёные не смогли расшифровать).

Душевная гармония достигается при выполнении каждым утром и вечером. Особый эффект имеет при выполнении в местах большого скопления народа с отрицательной энергией (например, на работе).

## Genka и мыши

Когда ещё жили в Москве, у нас в квартире завелись мыши. Дом был старый, они там шастали по перекрытиям как хотели, поэтому травить в одной, отдельно взятой квартире, смысла не было. И купил я мышеловку. И оказалось, что поймать в неё мышку совсем не просто - она не дура. Надо подобрать приманку, зарядить агрегат так, чтоб он сработал вовремя. а не раньше и не позже... А как поймал первую, такой охотничий азарт пришёл! Увидела жена, что плохи мои дела, всё забросил, интересуюсь только мышеловками, сыром и салом. И принесла тогда в дом кошку. И угасла моя охотничья страсть...

## Уго: Теорема Пуанкаре на пальцАх

Основная проблема нашего общества — это изобилие бездельных умников, пишущих в инторнетах о вещах, в которых они сами ничего не понимают. А женщины по утрам читают эту чушь и потом маются. Вот придёт Фрол и розжує вам і теорему і все інше! А пока слушайте меня (но я по-деревенски, на пальцАх). Следите за руками.

Итак, теорема Пуанкаре говорит нам об инвариантности в<mark>е</mark>кторных полей. Частный (это важно) случай теоремы таков:

"Если Леди выйдет на кольцевую дорожку стадиона и с низкого старта рванет вперед, то она имеет колоссальный шанс вернуться в исходную точку".

Вы скажете – херассе теорема. Да это же очевидно! Она по кольцу бежит! Тут и доказывать ничего не надо. Но это не так. Теорема тем и отличается от бытовых понятий, что в теореме всё-ёё доказано. А чтобы всё доказать, нужно сперва договориться об условиях.

Условия возвращения Леди в исходную точку таковы:

- 1) Замкнутость системы. Это означает, что Леди не уйдет с дорожки в парикмахерскую. И ей извне никто не помешает, не бросится к ней поклонник с цветочками. Или Чикатила, например.
- 2) Консервативность системы. Это означает, что Леди хватит настойчивости, воли и сил, жировой прослойки, пирожков в рюкзачке и воды в баклажке дойти до финиша. Она не упадет в судороге на тартан навечно.
- 3) Точка возврата должна быть признана «сколь угодно близкой». Это означает, что если Леди стартовала по внешнему краю дорожки, а финишировала по внутреннему мы не будем вопить «Нещитово!». Щитово. Ибо так заранее договорились.

Ну вот. Мы рассмотрели один из частных случаев теоремы Пуанкаре, а именно — движение точки в <u>одномерном</u> пространстве. Пусть вас не смущает, что дорожка стадиона двумерна, поскольку имеет эллиптическую форму, длинный и короткий диаметры и ширину (а Леди имеет рост, вес, обхват талии, груди и бедер). Мы приближаемся к языку математики, а им это всё равно. Диаметров не существует. Существует лишь замкнутая линия, у которой, кроме длины, ничего нет.

Теперь рассмотрим второй частный случай теоремы Пуанкаре — движение точки (на этом этапе Леди исключаем из эксперимента) по <u>двумерному</u> пространству. Двумерным замкнутым пространством может служить поверхность цилиндра. Или поверхность сферы. При этом всё равно, внутренняя поверхность, или наружная. С цилиндром даже немного сложнее, а вот со сферой проще — всем очевидна её замкнутость ("Куда вы денетесь с подводной лодки?").

Далее можно расширить теорему о точке на шаре — до теоремы о множестве точек на шаре. Множество точек — поле. Множество движущихся точек — векторное поле. В целом — динамическая система. Мы с вами рассмотрели теорему Пуанкаре для одномерного и двумерного пространства. Тот самый маргинальный Перельман — доказал теорему для <u>трехмерного</u> пространства, то-есть в нашей терминологии: «Если в спортзал принести мешок с миллионом летучих тараканов (привет, Бурик!), они полетят, заполнят всю зало, обдрищутся, передерутся — но рано или поздно все до одного окажутся обратно в мешке». Или почти в мешке. Время-то — неограниченно...

## ddSat о полезных свойствах жены

Жена — это самый полезный предмет в доме, можно даже сказать - не предмет, а универсальный комбайн. Она заменяет все бытовые приборы, вместе взятые: посудомоечную машину, пылесос, электрогрили и фритюрницы, мясорубку и стиральную машину, массажёр, телевизорь с радивом... Если охота свежей рыбки, но неохота на рыбалку, всегда выручит жена - ключи от машины и удочку в руки... Короче, жена - самый необходимый в доме предмет, легко программируется голосовыми командами, иногда, правда, глючит, но легко чинится.

## help, фото "Будни модератора" Флуд? "Резать к чёртовой матери!"©



McSure: Чудо-бальзам "Ангел-Хранитель"

Attention!!! Внимание, почтеннейшая публика! Дорогие россияне!

Наконец-то, после долгих поисков наших отечественных ученых, найден могущественный рецепт чудосредства - Бальзама "Ангел-Хранитель".

Принимая наш Бальзам "АХ", пациенты и просто люди решают все проблемы со своим здоровьем и мироощущением:

- жизнь кажется прекрасной,
- люди кругом добрыми и милыми,
- вы гарантированы от неприятностей в жизни и на работе,
- для вас нет невыполнимых задач,
- на вас не упадет кирпич, не наедет машина, не нападут бандиты,
- вы будете просто счастливчиком...
- ... в течение действия нашего препарата "АХ"!

Принимайте его по 50 капель шесть раз на дню в течении всей жизни - и доживёте до 100 лет!
По многочисленным благодарным отзывам - он помогает ВСЕМ в 99 процентах случаев. Не хватит бумаги и сил для публикации восторженных слов, поступающих со всех уголков планеты Земля, куда наш запатентованный препарат поставляется в количестве, превышающем 1 000 000 000 упаковок!
Примечание: Если всё-таки после принятия нашего чудесного препарата "АХ" с вами что-то произошло, то видимо, это не Ваш препарат или вы его неправильно применяли.

Препарат зарегистрирован Минздравом России, как БАД, свидетельство N123456 от 13.13.1913. Состав Бальзама "Ангел-Хранитель" (в об.%):

- вода (чистая, родниковая) 60%
- спирт этиловый 40%

Посылаем по почте, по морю, по воздуху, по матушке.

С уважением,

Центр Народной медицЫны им. доктора Менделя.

## Kulau-leprous: Слово о трусах

Последние экспериментальные (ddSat) и теоретические (Уго) исследования показали запущенное состояние в этой области человеческого знания. Несмотря на это, их важным итогом являются вывод об острой нехватке для мужчин трёх моделей (семейные, армейские и офицерские), а также пионерной разработки в рамках нового понятия "Идеальные трусы" - крупного шага в теоретическом трусоведении. Однако мы считаем, что с учётом многовековой практики мужской трусоноски (или трусоношения - устар.) необходимо придерживаться классификации указанных объектов, основанной на выводах ddSat и концепции их функционального назначения. Тогда все виды трусов можно разделить на три группы:

- 1. Трусы рабочие для работы и в быту (когда в трусах) это Мужские "семейные, чёрные" в классификации ddSat;
- 2. Трусы военные для службы в армии это "армейские, синие" в классификации ddSat. Сюда же из патриотических соображений и любви к PA отнесем трусы "Идеальные", автор Уго.
- 3. Трусы представительские (это самая обширная группа трусов, сюда входят многие, представленные на фото выше, "Офицерские с лампасами" (по ddSat), генеральские (Хм..), начальственные с разрезом сзади и пр.

Есть ещё "теорийка", которая, как явная ересь, нами отметается, это - "Трусы универсальные". Но если кто пробовал пользоваться чем-либо "универсальным", тот, боюсь, эти "Трусы универсальные", чуть померявпоносив - отдаст врагу, даже не стирая, дабы не смыть чего из "универсальности". Здоровья всем и беззаботной трусоноскости!

## Да, кстати... О камбале



3 апреля, 2013

## Velvet

Я тут на днях мужу камбалу пожарила (очень он её хотел)), мама дорогая - запах просто жесть.

#### Уго

Камбала - рыба очень деликатная, и как в любой рыбе, наиболее деликатными органами являются жабры и шкура. Шкура свежей камбалы имеет сильный, но не резкий, изысканый и тонкий запах. И вкус. Но тебе привезли её с Азорских островов. Сперва её выловили. Потом, прямо на сейнере, она подтухла. Потом её заморозили. Потом повезли. По дороге она тридцать раз размораживалась и тридцать раз её снова замораживали. А в промежутках между термическими циклами она уверенно тухла.

Если твой муж опять захочет камбалу, сделай так. Выбери самую-самую крупную. Обязательно с целой шкурой. Самую замёрзшую. Как только она начнет оттаивать, сдери шкуру, не давая оттаять мясу. Потом сделай филе и тщательно промой. Ни в коем случае не жарь на растительном масле. Если муж хочет жареную, сделай на топлёном.

Ещё можно купить филе палтуса, это тоже в своём роде камбала. Но втрое дороже.

## Каргаполка: Как я смываю мази с волосистой части головы



4 апреля, 2013

Участники форума "Псориаз? <u>Давайте лечиться вместе!"</u> постоянно делятся разнообразными способами принятия лечебных процедур. Много вопросов вызывает такое, казалось бы, простое (а на самом деле совсем непростое) действие, как смывание остатков наружного средства с ВЧГ. Сегодня **Каргаполка** делится своей "техникой смывания".

Меня научила смывать любые мази с головы одна доктор-дерматолог. Салицилку 3% смываю с первого раза!

В намазанную голову (сухую!) втирается небольшое количество любого шампуня (пениться не будет, воды не добавлять), можно самого дешёвого (я пользовалось шампунем, который в отеле был в ванной). Держится минуты 2–3 - больше не надо, смысла нет. Потом это смывается.

Затем мыла как обычно: шампунь (каким обычно пользуетесь) - вспенила - смыла - кондиционер - подержала 2 минутки - смыла. Всё!

# Фото, цитаты, афоризмы



5 апреля, 2013

## Галерея "Фото участников форума"



"Кот Вуди, откормленный моей мамой". Фото: **tano Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".**(цитаты из постов участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!")

#71

## Alexsovna

Наше здравомыслие напрочь разбивается о молнию еле застегивающейся после зимы юбки

## **Aly187**

... когда стоишь боком к солярию, голова оказывается на некотором удалении от стекла солярия (плечи, понимаете ли, мешают)

#### Уго

Меня пацаны научили как-то как правильно найти "точку жы", ее нужно нажимать большим пальцем, и она прогинается и щёлкает. От точки случается феерический оргазм, даже у всего квартала одновременно.

## SerP

Коплю силу воли, чтоб начать брать себя в руки!

## ариша

Не проходит ни единого застолья, чтобы я в пустую бутылку не задула желание и не закрыла её пробкой, я верю, что это работает.

#### Kindzmara

все девчонки молодые, ну 30 максимум, и каждой покажи, всё расскажи. Как итог: почти весь КВД моего младшего "друга" видел и в глубину "души" через задний проход заглядывал...

#### tailer

Хрена лысого, простите за точность.

## Тушёная капуста с грибами



6 апреля, 2013

Мне кажется, иногда, в погоне за новыми вкусовыми впечатлениями, ощущениями, кулинарными изысками и приправами, у всех нас бывают моменты... пресыщения, что ли. И тогда хочется приготовить и

съесть что-то простое, незатейливое, может быть, даже напоминающее нам вкус детства. А что может быть проще, чем тушёная капуста с грибами?



## Нам понадобятся:

- 250-300 г грибов (у меня были шампиньоны)
- 2 средних луковицы
- 800 г 1 кг белокочанной капусты

На самом деле пропорции - дело вкуса, можно положить больше грибов, тогда их вкус будет выражен сильнее, а можно положить больше капусты, тогда грибы дадут лишь лёгкий привкус.

Итак, приступим. Моем (по желанию чистим) и режем тонкими пластинками грибы, отправляем их на горячую сковороду с небольшим количеством растительного масла. Не забываем посолить и сразу накрываем крышкой. В процессе регулярно помешиваем и подливаем воду, чтобы грибы именно тушились, а не жарились. Я отвела на это час - не люблю, когда грибы твердые.

Пока грибы будут тушиться, режем мелко лук, его можно сразу отправить к грибам, а можно вместе с капустой.

А теперь капуста. Если у вас есть шинковка, самое время ею воспользоваться. Если шинковки нет или она временно "не работает", как было у меня, придется поработать ножом. Чем тоньше нарежете капусту, тем быстрее она приготовится и тем нежнее будет на вкус. Ещё маленький секрет для тех, кто режет ножом. Перед отправкой капусты в сковороду её можно немного пожмакать, для выделения сока и мягкости. Отправляем капусту с луком к грибам, не забываем посолить, накрываем крышкой, регулярно перемешиваем и дожидаемся готовности.

И последний штрих - добавляем в наше готовое горячее блюдо зелень. Если есть свежая - замечательно, если нет свежей - отлично подойдет сушёная, у меня была смесь укропа и петрушки, больше ничего и не надо, мы же готовим простое блюдо. А какой чудесный аромат грибов и укропа на кухне, ммммм......

Приятного аппетита.

P.S. Такое блюдо может стать полноценным обедом для тех, кто постничает или вегетарианствует, или же лёгким гарниром к мясу.

## Воскресный оффтоп. "Какой у тебя замечательный перец!"



## 7 апреля, 2013

Тогда и я посмешу вчерашней историей. По тормознутости своей и теории Фрейда я когда-нибудь получу в vxo.

Посреди скоростной дороги обнаружил на панели горящий фонарь, что нет бензина (у очередной машины нет пищалки по этому поводу). Зная, что впереди пробка на часик и ещё час дороги, решаю свернуть в ближайший город. Сворачиваю, кроме заправки рядом ИКЕЯ, забежал, купил несколько небольших комнатных растений на замену старым. Среди них в коробке оказался декоративный перец - не то чтобы был нужен, просто понравился внешне, как мини-деревце.



Отступление: на местном языке на устаревшем молодёжном сленге слово "перец" означает ещё и гендерный отличительный признак у половины населения.

Вышел с коробкой на стоянку, поставил её на крышу машины, присматриваю, куда бы сунуть, чтобы не перевернулось всё это на повороте. В этот момент звонит телефон, отвечаю, после разговора стою у машины, что-то записывая на бумажке, про коробку забыл на время. Мимо идёт тётка с тележкой, а

местных питой не корми, дай только поболтать, а я, наоборот, не любитель поговорить.

Далее диалог (дословный перевод):

- Уау! Какой у тебя замечательный перец!

Я, немного офигев от такой фамильярности, отвечаю "на автомате":

- Да, ввввроде обычный...

(начинаю смотреться в отражение на машине, не расстёгнуто ли чего?)

- Нет, правда, он очень красивый!
- "Звезда в шоке" © Начинаю смущаться и краснеть ушами:
- Мммм... ну... не знаю, вы мне льстите, конечно, но где? когда? вообще-то, мадам, не припоминаю, простите, мы вроде незнакомы?
- Да неважно, где ты его взял?

Я понимаю, что церемония прощания с крышей набирает обороты:

- Ну... это... от рождения вроде был, а где я мог взять?

Мадам, не обращая внимания на заинтересованные диалогом взгляды окружающих, продолжает щебетать на всю стоянку:

- Нет, твой перец просто супер, я хочу себе такой же!

У меня рука тянется к телефону, вызвать психобригаду. Две. Обоим.

- Эээ... мммм... вы уверены?
- Да, конечно!

Тут замечаю коробку на крыше и до меня начинает доходить, что вообще происходит, и я понимаю, что молодёжный сленг в разговоре двух людей "бальзаковского возраста" был бы неуместен, что я непроходимый тормоз, и она, вообще-то, о другом...

- А, так вы про это? В ИКЕЕ, вон рядом, пять баков.
- А ты мне про что?

Окружающие, пряча улыбки, рассаживаются по машинам, мадам удаляется...

"Овсянка, сэр!.." Применение овса при лечении псориаза



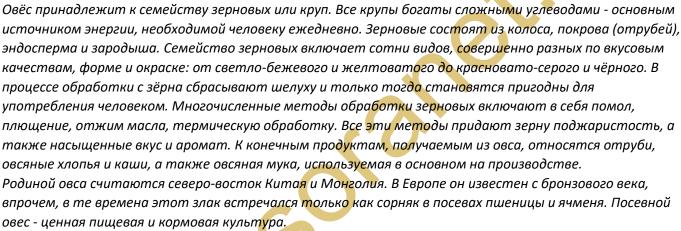
8 апреля, 2013

В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе" имеется раздел <u>"Нетрадиционная медицина в лечении псориаза"</u>, где участники форума делятся опытом применения трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов, бани, ванн и многих других средств нетрадиционной медицины для лечения псориаза и ПА. Иногда эти средства и методы оказываются довольно эффективными.

Подборку случаев применения овса при лечении псориаза участниками форума представляет ddSat.

Овёс (лат. Avena L.) - род растений из семейства Злаки, или Мятликовые (Роасеае). Однолетние и многолетние травы.





В зернах овса содержится до 55% крахмала, до 24% клетчатки, до 11% жиров, 20% белков. Из аминокислот много триптофана и лизина. Содержатся также стерины, сапонины, органические кислоты, каротиноиды, витамины, сахара и эфирные масла.

Овсяные продукты используют в диетическом питании. При разваривании в воде они образуют слизистую массу, которая не раздражает оболочку желудка и не вызывает сокращений его стенок при минимальном выделении желудочного сока и ферментов.

Слизистый отвар из овса полезен для желудка и не вызывает сокращений его стенок при минимальном выделении желудочного сока и ферментов. Слизистые отвары защищают желудок и хорошо усваиваются. Слизь регулирует деятельность кишечника как при поносах, так и при запорах. Поэтому отвары из овсяных круп весьма полезны при заболеваниях желудка, панкреатитах, колитах. Обязательно нужно отметить, что отвар овсяных круп способствует выведению свинца из организма через кишечник.

Как используют овес в лечении псориаза, рассказывают участники форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".

#### alexius

Где-то здесь кто-то как-то упомянул про овёс - попробовал. Это сила. Эффект поразительный. Кроме внутреннего хорошего самочувствия, очень сильно многое изменилось и внешне. Последние пару лет такого эффекта не давало даже море. В общем, вот рецептик, очень простой:

На литр воды - до 200 гр. овса, довести до кипения, полчаса настоять на маленьком огне. Подождать, пока остынет, и пить сколько влезет, хоть 2 раза на день заваривай. И очень вкусно кстати, кому не понравится, можно (а то и нужно) добавить ложку мёда. Еще одна очень хорошая тема - параллельно - жрать пророщенную пшеницу.

## Кристи

Сегодня рылась, нашла про овёс: Неочищенный овёс промыть, 1 стакан овса залить 1 литром кипятка и кипятить на медленном огне, пока не останется половина жидкости. Выпить всё в 3 приема за 20 мин. до еды. Кстати, этот отвар хорош при пиелонефрите и холецистите.

#### Ina

Эта вся овсянка не есть лекарство от псора, это просто дополнение полезное для кожи (в обострение и в ремиссию и вообще для красоты) в виде ванн, каш, отваров и т.д., и оно совсем не отменяет все остальные мероприятия.... Вот кто-то писал, бляхи стали эластичнее, это уже большой плюс.

#### Питон

Вот нашёл в старой книге вырезку из газеты, правда, не про псор, но про овёс. Один мужичок пишет, что как приходит весна, то из носа течёт - не остановить, глаза слезятся, аж работать не может. Так вот мыкался с этой проблемой, пока один знающий дока не сказал ему, что вся аллергия - это хреновая работа поджелудочной. И выписал такой рецепт: цельную промытую овсянку молол в кофемолке, засыпал в термос и заливал кипятком. Настаивал 4 часа и выпивал на завтрак. Пишет, что промывает поджелудочную обалденно, а эффект сработал после употребления такого завтрака очень быстро. И применяя метод постоянно - вообще лишился этой сопливой аллергии навсегда. Я вот тоже теперь думаю - может, овсянка на псориаз тоже воздействует через поджелудочную железу?

## **Уайта**

А никто не обращал внимания, что если овсянку есть на завтрак, то настроение поднимается? Я сначала подумала - кажется, а потом чётко проследила, через мин. 30—40 как будто энергия появляется и настроение "довольства жизнью". Если ем творог или хлопья - ничего подобного.

## marrylin

Мне мой фитотерапевт такую схему применения овсянки предложила. Купить овсяную кашу, конкретно ГЕРКУЛЕС, который надо варить 10 минут, размолоть её в кофемолке до состояния порошка. Потом взять 1 столовую ложку, залить 1 стаканом прохладной воды и поставить на огонь, когда закипит - убавить газ и варить на оччень медленном огне 3 минуты. Потом подождать, когда этот волшебный киселёк остынет чуть-чуть, и срубать его с утра на голодный желудок. Так хавать его надо неделю подряд, следующую неделю - через день, следующую - через 2 дня, и наконец, последнюю неделю - через 3 дня. Мне лично оччень этот киселек нравится, поэтому я его ваще каждый день на завтрак ем! Кстати, этот порошок вместе с неразмолотыми хлопьями можно завернуть в ткань - и вперёд с песнями принимать ванну в такой мочалочкой. Эффект ПРОСТО ПОРАЗИТЕЛЬНЫЙ!

#### **Friend**

I had psoriasis for 10 years, (YES HAD!!!) I tried every fad cure out there at great expense. Chinese remedies, grapefruit seed extract, emu oil, salmon oil tablets and any prescriptions my doctor was prepared to give me. I dont have psoriasis anymore. I used a handful of porridge oats tied into a pair of tights. You run the hot water tap over the oats when running a bath. Have a 20 minute bath every night for a week and you will be amazed, keep it up and your psoriasis will stop dead!

<перевод модератора>

"У меня был псориаз в течение 10 лет (да, БЫЛ!!!). Что я только не перепробовал(а), всякие популярные (модные) дорогие рецепты, типа китайские лекарства, выжимку из грейпфрутовых зёрнышек, масло эму, лососёвое масло (??<перевод неточен>, рыбий жир, всё же) и прочее, что мне доктор был готов предписать.

У меня нет больше псориаза. Я лечился горстью овсянки, засыпанной в женский чулок. В ванне, горячей водой из крана поливается овсянка. Принимайте неделю 20-минутную ванну каждый день, и вы будете поражены."

## **Alice Fox**

Я пробовала этот метод вчера на себе. Пока набирается вода, в ванну бросаю марлю, в которой завязаны овсяные хлопья. Лежите в воде и балдеете, в это время сей узел разбухает и вода становиться белой. Потом протираете тельце как обычной мочалкой. Не скажу, что псор сходит, но пятна светлеют. Что приятно, кожа после такой ванны обалденно нежная... и гладкая

#### аргус

Писала, только где - уже не помню. Дитё мою до сих пор таким "мыльцем". Чашка овса - это если в ванной посидеть захотите. Как говорится, дамы не выбрасывайте чуть рваные колготы, весьма полезно, использовал и выбросил... всё равно ж выбрасывать, а отстирывать замучаетесь.

А если так под душиком помыться - то широкий бинтик в 2 раза сложили, горсточку геркулеса бросили, в трубочку закатали и завязали концы и вперёд. Но мне уже и это делать лень, поэтому я беру пиалу, засыпаю туда горсть, заливаю водой, бултыхаю пальцем и вперёд... Ну или третий вариант - готовим "русский бальзам" из овсянки, можно консерванта добавить, чтоб не скис быстро, и им моемся, а если без консерванта, то его и есть можно, а готовить его нудно, поэтому и не готовлю. Само собой, кожа бархатная, подтягивается, нормализуется, подходит как для жирной кожи, так и для сухой, и для детской, и для зрелой, и для мужской, и для женской - в общем, в прямом смысле слова для любого типа кожи..

## alexspa

Я беру обыкновенную марлю, складываю вдвое, насыпаю туда примерно с полстакана овсяных хлопьев, края поднимаю вверх, скручиваю и закрепляю резинкой. Получается что-то наподобие шара с хвостом, кладу эту штуку в ванну, наполняю ванну, высыпав туда же две пачки соли. Как писал alexius: "Сделал две такие ванны вчера и сегодня, ощущения супер!!!...".

Хлопья в марле размокают, и "мочалка" становится мягкой. Тереть не надо, просто проводишь по бляшкам. Мазал бляшки на башке - как ни странно, волосы не слиплись.

Добавлять в ванну овсянку начал только вчера, а ванны с солью принимал и раньше (правда, эпизодически), хочу отметить, что:

- 1. Чешуек заметно поубавилось.
- 2. Имеется ярко выраженная тенденция к "сравниванию", т.е. на ощупь бляшки находятся на уровне с кожей.
- 3. Не трескаются и не пачкают кровью одежду, т.е стали эластичными.

## Чек ап



9 апреля, 2013

## Оригинал взят у bes\_korablya

35-40 лет - критический возраст, в котором разумный человек начинает задумываться о состоянии своего здоровья. И правильно делает.

Как я уже неоднократно писал, симптомы заболеваний появляются на самой послед<mark>не</mark>й ста<mark>д</mark>ии развития патологического процесса, когда медицина бывает либо очень радикальной, либо бессильной.

Если до сих пор все ваши жалобы на здоровье можно описать словами "ну такое", то я предлагаю вам список инструментальных и лабораторных обследований для ранней диагностики большей части серьёзных патологий.

Если вы предварительно посетите вдумчивого врача, то он может значительно сократить список вашего чекапа и сэкономить большой кусок семейного бюджета.

Уважаемый(ая) Урна Луонапари, в комментариях к предыдущему посту, утверждает, что в поликлиниках действует программа дополнительной диспансеризации, которая включает многие дорогостоящие обследования и консультации, на которые люди, почему-то не идут. Воспользуйтесь же редкой щедростью нашего государства.

На сайтах многочисленных "купонаторов" вы можете скомпилировать себе полный список обследований за умеренную сумму, потратив немного времени.

После проведения всестороннего обследования структуры и функции вашего организма вам всё-таки придётся пойти с результатами к врачу. Как выбрать врача, который потратит время на изучение и интерпретацию результатов, я не знаю. Выбирайте сердцем. В идеале врач, изучив ваши бумажки, наметит вектор дальнейших обследований, вид и сроки последующих диспансеризаций.



#### Инструментальные методы

Дневник контроля давления и пульса за неделю (измерять 3 раза в день в спокойном состоянии) MPT головного мозга (или КТ, при наличии противопоказаний или клаустрофобии)

Дуплекс брахиоцефальных артерий (важно определить толщину комплекса интима-медиа (КИМ))

УЗИ щитовидной железы

Эхокардиография (ЭхоКГ)

Электрокардиография (ЭКГ)

Рентгенография грудной клетки

Маммография (для девочек после 40)

Мультиспиральная компьютерная томография коронарных артерий (МСКТ "коронаров") после 40 лет Фиброгастродуоденоскопия (ФГДС) (при наличии жалоб "на желудок" и/или повышенном титре антител к Helicobacter pylori)

УЗИ органов брюшной полости (печени, почек, желчного пузыря, поджелудочной)

Колоноскопия. (после 50 лет, при наличии рака толстого кишечника у близких родственников после 40 и раньше)

Осмотр гинеколога и мазок на онкоцитологию (для девочек)

УЗИ тазовых органов

**Общий анализ крови** (эритроциты, гемоглобин, гематокрит, МСН, МСНС, МСV, лейкоциты и лейкоцитарная формула, тромбоциты, СОЭ)

## Общий анализ мочи

#### Общая биохимия

аспартатаминотрансфераза (ACT) аланинаминотрансфераза (АЛТ)

Креатинфосфокиназа (КФК)

Креатинин

Глюкоза

Гликированный гемоглобин

Мочевина

Мочевая кислота

Щелочная фосфатаза (ЩФ)

Панкреатическая амилаза

Гаммаглютамил трансфераза (ГГТ)

Билирубин прямой и общий

Калий, кальций, натрий, хлориды, магний

## Гормоны щитовидной железы

Тиреотропин (ТТГ) базовый уровень Свободный тироксин (Т4 свободный)

## Маркеры рисков сердечно-сосудистой патологии

Липидограмма (ЛПВП, ЛПНП, триглицериды, ЛПОНП, коэффициент атерогенности, аполипопротеины В, аполипопротеины A-1, липопротеин (a))

Гомоцистеин

С реактивный белок ультрачувствительный

Мозговой натрийуретический пептид (NT proBNP)

## Онкомаркеры

Ферритин

Раковоэмбриональный антиген (РЭА)

СА 19 - 9 раковый антиген

СА 125 раковый антиген (для девочек)

СА 15-3 опухолеассоциированный антиген (для девочек)

Альфа фетопротеин

Общий и свободный PSA (для мальчиков)

Общий белок и электрофорез белков

## Инфекция (дополнять на усмотрение врача)

Антитела к Helicobacter pylori IgG ( ассоциированная с язвой желудка) Гепатит В, поверхностный антиген (HBs)

Антитела к вирусу гепатита С

Антитела к вирусу иммунодефицита человека 1,2

Антитела к Treponema Pallidum

## Коагулограмма (свертываемость крови)

Протромбиновое время, МНО, протромбиновый индекс Тромбиновое время Фибриноген Антитромбин III

При желании и возможностях (финансовых и пр.) ультразвуковые методы исследования (УЗИ органов брюшной полости, УЗИ малого таза) можно заменить на магнитнорезонансные (МРТ брюшной полости и малого таза), а рентгенографию грудной клетки на КТ грудной клетки как более информативные методы. Но если вы просто сделаете всё, что там написано - этого будет более чем достаточно.

Некоторым этот список покажется чрезмерным, кто-то не найдёт в нем некоторых необходимых, на его взгляд, исследований. Я готов к диалогу в комментариях с последующими апдейтами.

Хочется поблагодарить wtraveller, 7dorog, Урна Луонапари за помощь в создании поста.

Как всегда, вопросы и обсуждения - в комментариях.

Upd 1

Вот чекап, который чуть менее информативен, но значительно дешевле

Инструментальные методы

Дневник контроля давления и пульса за неделю (измерять 3 раза в день в спокойном состоянии)

Дуплекс брахиоцефальных артерий (важно определить толщину комплекса интима-медиа (КИМ))

Эхокардиография (ЭхоКГ)

Электрокардиография (ЭКГ)

Рентгенография грудной клетки

Маммография (для девочек после 40)

Колоноскопия (после 50)

УЗИ органов брющной полости (печени, почек, желчного пузыря, поджелудочной)

Осмотр гинеколога и мазок на онкоцитологию (для девочек)

УЗИ тазовых органов

Общий анализ крови (эритроциты, гемоглобин, гематокрит, МСН, МСНС, МСV, лейкоциты и лейкоцитарная формула, тромбоциты, СОЭ)

Общий анализ мочи.

Общая биохимия аспартатаминотрансфераза (АСТ) аланинаминотрансфераза (АЛТ) Креатинфосфокиназа (КФК)

Креатинин Глюкоза Мочевая кислота Панкреатическая амилаза Гаммаглютамил трансфераза (ГГТ) Билирубин прямой и общий Калий

Гормоны щитовидной железы Тиреотропин (ТТГ) базовый уровень Свободный тироксин (Т4 свободный)

Маркеры рисков сердечно-сосудистой патологии Липидограмма (ЛПВП, ЛПНП, триглицериды, ЛПОНП, коэффициент атерогенности) С реактивный белок ультрачувствительный

Онкомаркеры ( если наследственность не отягощена онкозаболеваниями начинайте после 40) Раковоэмбриональный антиген (РЭА)

СА 19 - 9 раковый антиген

СА 125 раковый антиген (для девочек)

СА 15-3 опухолеассоциированный антиген (для девочек)

Общий и свободный PSA (для мальчиков)

Инфекция (дополнять на усмотрение врача) Антитела к Helicobacter pylori IgG ( ассоциирова<mark>н</mark>ная с язвой желудка)

Коагулограмма (свертываемость крови) Протромбиновое время, МНО, протромбиновый индекс Тромбиновое время Фибриноген

Фото, цитаты, афоризмы



12 апреля, 2013

Галерея "Фото участников форума"



"Пчела, производящая знаменитый новозеландский мёд". Фото: Genka

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

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

## #72

## Уго

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

## Кивос

Бывало, срывался в запой на неделю, и по окончании веселья, когда начиналась жуткая ломка, наблюдал, что пятна резко белели, часть исчезала. Через неделю ломок тело светлело, держалось так ещё неделю и потом опять краснело - наверно, выпрашивало дозу.

## Alexsovna

Решено было слезать с неё и залезать обратно на Пегано...

## Тереза

Тоже очень люблю гречку, правда, оргазма от её поедания не испытываю

## **Stator**

Разовое употребление одного продукта не позволит сделать вывод о его переносимости для организма, если сразу не случился летальный исход, конечно..

## 24kisya

Кто-то пробовал мазать, например одну ногу карталином, а другую магнипсором?

## Agni

... ум - плохой советчик в любом деле!

## Субботний невредный рецепт. Салат капустный "Лужок"



13 апреля, 2013

**Тереза**: Весна. Организм должен вырабатывать половые гормоны и жаждать любви, а почему-то всё время хочется спать. Люди с медицинским образованием говорят, что это гиповитаминоз, и наверное, они правы, потому что организм кроме как поспать, требует чего-нибудь зелёного, сочного, весеннего... На рынке изобилие овощей, привезенных из заморских стран, но некоторые убеждают, что есть и местного производства. Поверила девушке-продавщице и купила капусту. Оказалась капуста сочная, хрусткая, наивкуснейшая. В следующий раз обязательно спрошу, что за сорт. Салат из неё отменный получился. А вот и рецепт от участницы форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" **Пятнистой мамашки:** 

## Салат капустный "Лужок"

Повар: **Пятнистая мамашка** Ингредиенты на 4–6 порций:

Капуста, полкочана

- Два огурца
- Петрушка, укроп
- Оливковое масло
- Соль

Нашинкуйте помельче капусту (можно нашу обычную белокочанную или китайский салат, так будет понежнее), граммов 200, также нашинкуйте соломкой 1–2 огурца, капусту помните немножко с солью - так она будет мягче, добавьте огурцы и зелень (укроп, петрушка), заправьте маслом (подсолнечное, оливковое).

Приятного аппетита!

Воскресный оффтоп. Город-герой Одесса



## Всем привет!

Пару лет назад мне довелось на несколько дней попасть в Одессу.

Постараюсь немного рассказать об увиденном, поделиться впечатлениями и фотографиями.

Город очень разный. Собираясь в поездку, составила примерный план, где надо успеть побывать, поэтому получился взгляд на "Жемчужину у моря" с нескольких сторон.

На прошедшей неделе 10 апреля исполнилось 69 лет со дня Освобождения Одессы, поэтому я решила начать с военно-исторического ракурса.

## Мемориал обороны Одессы

Напоминает Поклонную гору в Москве или Сапун-гору в Севастополе.

Расположен на окраине города: выставка техники на улице и небольшой музей.

У местных эта тема не особо актуальна (что меня после Севастополя удивило), некоторые даже не знают, что у них вообще есть такое место и музей. Севастопольцев сейчас часто обвиняют, что, мол, немного застряли в своем военном прошлом, надо самим настоящую жизнь в новых реалиях строить. Про одесситов такого точно не скажешь, у них жизнь кипит и продолжается, может быть, по этой причине здесь мало посетителей.



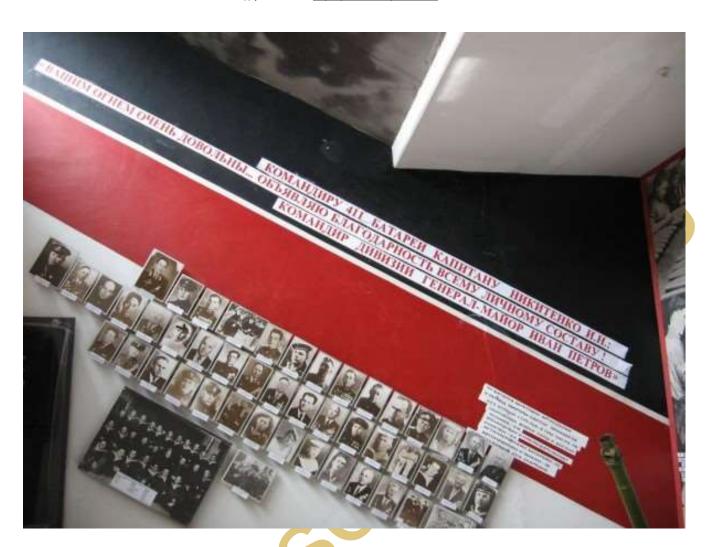
Сам мемориал был основан на месте 411-й батареи, которая во время войны вела огонь. Инициатива создания комплекса шла снизу: ко дню 30-летия Победы профсоюзы заводов предложили скинуться и основать этот музей.

Макет батареи, где сейчас находится парк и мемориал, так она выглядела во время обороны.



## Кадры из музея.





Одесса не была военным городом, зато здесь хорошо была развита промышленность, поэтому в обороне города задействованы были все заводы мирного профиля, перестроившиеся на военные рельсы.



Танк НИ-1 - "На испуг" - трактор, покрытый корабельным железом.

Выпускался заводами "Январского восстания", Судоремонтный, "Красная гвардия", "Октябрьская революция".

Вооружение: 2 пулемета или 1 огнемет.

Экипаж - 3 человека.

Защищались всем, что было. Говорят, фашисты (а здесь это в основном были румыны: до войны Одесса была очень близко от границы с Румынией) очень боялись этих машин, потому что было непонятно, что это такое на них прёт.



Подлодка, которая представлена, - на самом деле послевоенный проект, сама она не воевала, просто, видимо, поставили, что было.







Сначала забраковала фотки, на которых рядом с техникой в кадр попали люди, коляски и т.д., а потом решила, что это символично: мирная жизнь, за которую воевали.



Героическая оборона Одессы завершилась 16 октября 1941 года.



#### Немного поцитирую:

После прорыва немцев в Крым из-за трудностей со снабжением и нехватки войск эвакуация Приморской армии из Одессы становилась неизбежной. Черноморский флот был не в состоянии организовать полномасштабное снабжение сразу двух своих осажденных баз, а войска Приморской армии были необходимы для обороны Крыма. Как показало время, такое решение оказалось оправданным, так как в дальнейшем оборону главной базы флота удалось осуществить именно силами Приморской армии, а Черноморский флот не смог в условиях активного противодействия противника справиться и со снабжением одного только Севастополя.

Эвакуация Одессы оказалась не просто успешной - она стала эталоном операции по эвакуации целой армии, проведенной в предельно сложных условиях постоянного соприкосновения с противником и активного противодействия его авиации.

## Источник

10 апреля 1944 года Одесса была освобождена. 8 мая 1965 года Одессе было присвоено звание "Города-героя".

## Продолжение следует...

## Является ли голодание методом лечения?



15 апреля, 2013

В последнее время в форуме <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> обострились дискуссии о голодании как возможной лечебной процедуре при псориазе - см., например, <u>здесь</u>. Далее мы представим точку зрения на голодание как вероятный терапевтический метод, которую можно обозначить как "разумный скептицизм".

Оригинал взят с сайта Шарлатанам - нет!.

----

Иногда можно услышать о том, что на Западе тема лечебного голодания намного более разработана, чем в России, что в Америке было и есть множество книг по этому вопросу, в отличие от России, где лишь относительно недавно эта тема стала приобретать известность и популярность. Прежде чем в очередной раз восхищаться просвещённостью Запада, давайте разберём причины этого явления. Дело в том, что в Советской России существовала цензура. Можно по-разному относиться к этому явлению, но даже популярные книги по медицине, в частности по диетологии, писались исключительно компетентными людьми, работавшими в институтах и имевшими большой опыт в данной области. Затем эти книги рецензировались не менее компетентными людьми из других институтов и лишь потом попадали на прилавок. Конечно, у цензуры были недостатки. Она неповоротлива, часто не пропускала свежие идеи. Вместе с тем время от времени она пропускала глупость даже в учебники. Но, тем не менее, в абсолютном большинстве случаев книгам в СССР можно было доверять. Если вы держите в руках книгу, изданную в советском государственном издательстве, то эту книгу написали профессионалы.

В США история другая. Там написание и издательство книг — прежде всего бизнес. Книгу на любую тему может написать кто угодно, главное найти издателя или иметь деньги на издание за свой счет. Поэтому множество людей бралось за перо исключительно с одной мыслью — заработать. Достоверность информации не важна. Важна сенсационность и необычность самой книги и ее названия. Главное, чтобы человек обратил внимание и купил, а что будет потом с покупателем автора совершенно не волнует. Точно такая же ситуация сейчас и у нас.

Достаточно войти в книжный магазин и убедиться, что книг на полках по «народной» и нетрадиционной медицине в разы больше, чем книг по медицине официальной. Почему эта тема так привлекательна для шарлатанов? По очень простой причине: здоровье всегда волновало и будет волновать людей. А поскольку здоровых людей мало, то не воспользоваться тяжелым положением больного человека, надеющегося на выздоровление, для афериста просто грех. Есть, правда, и другая категория покупателей подобной макулатуры, чья тяга к голоданиям и очищениям обусловлена невротичным складом личности.

Первыми популяризаторами этого универсального метода оздоровления от всех болезней на свете являются, естественно, граждане США, страны, жители которой в силу исторических обстоятельств вынуждены являться самыми лучшими производителями денег из воздуха. Таким средством производства денег из воздуха являются методики по голоданию.

Тема голодания интересна тем, что её можно назвать едва ли не самой известной аферой в области нетрадиционной медицины. Лечебный эффект голодания подобен людям со сверхъестественными способностями: все говорят, что они существуют, но никто их не видел. Потому что ни один психически здоровый человек в здравом уме и твёрдой памяти добровольно едва ли отголодает и десять дней, и дело здесь не в силе воли. Просто голодание — совершенно противоестественное явление, которому организм, руководимый нормальной психикой, отчаянно сопротивляется.

Шарлатаны уверяют: во время голодания вы сами почувствуете, что ваш организм очищен по особому состоянию, называемому эйфорией, наступающему по-разному, в зависимости от «зашлакованности» организма, но, как правило, не раньше, чем через двадцать один день. Можем обрадовать: эйфория наступит гораздо быстрее, уже к концу первого дня, если вы до этого никогда не голодали. Обычное психофизиологическое явление, давным-давно описанное и объясненное, проходимцы связывают с мифическим «очищением каждой клеточки организма и возвращением к состоянию младенца».

Эйфория связана главным образом с выработкой нервными клетками внутренних наркотиков — эндорфинов, о которых сейчас знает любая домохозяйка, потому что в каждом номере женских журналов есть статья о том, что надо есть шоколад и заниматься сексом, так как эти вещи способствуют выработке этих самых эндорфинов. И только шарлатан или идиот способен связывать тривиальную вещь с мистикой.

Механизм позитивных ощущений при голодании чрезвычайно прост. Голодание — стресс. И, как и любой другой стресс, нервная и эндокринная системы стараются его максимально заглушить, вырабатывая массу разных веществ, самые известные из которых адреналин, серотонин и упомянутые эндорфины. Отсюда уже к концу первого дня у голодающего впервые человека наступает прилив сил, чувство легкости, желание деятельности, новые мысли, некоторые из которых могут быть действительно стоящими. И голодание отнюдь не единственный способ, испытать подобное состояние, не употребляя химических веществ. Если не поспать ночь и продолжать бодрствовать весь следующий день, ощущения будут такие же, а может даже интереснее. Будет и эйфория, и измененное состояние сознания, и оригинальные мысли. Организм, испытывая стресс и нагрузку, вынужден взбадривать себя львиными дозами гормонов и нейромедиаторов.

Многие люди, отголодав сутки, на следующий день говорят, что чувствуют себя лучше, и это ощущение сохраняется в течение нескольких дней. Да, кратковременный стресс время от времени может быть полезен для организма, так как мобилизует его силы и стимулирует выработку разных веществ. Но длительное лишение человека пищи, так же как и сна, не просто бессмысленно, но и вредно для здоровья. Никаких «шлаков» длительное голодание не выведет, в силу их отсутствия. В нашем организме накапливаются вещества, которые можно условно назвать шлаками, но здесь одно из двух: либо эти «шлаки» выводятся сами в определенном режиме безо всякого голодания, либо они не выводятся ничем. Например, в клетках, не способных к делению, в процессе жизнедеятельности накапливается вещество липофусцин. Можно доголодаться до смерти, но как он был в клетках, так никуда и не денется, с ним человек и помрет.

Являются ли плохое самочувствие и неприятный запах изо рта и от тела во время длительного голодания признаком очищения от шлаков? Во время голодания организм вынужден переходить на так называемый глюконеогенез, то есть на синтез глюкозы из глицерола и аминокислот. Поскольку аминокислоты в норме не предназначены для питания организма глюкозой, после их расщепления помимо нужной глюкозы образуются сера и азот. Жиры распадаются на глицерол и жирные кислоты. Первый идет на глюконеогенез, а свободные жирные кислоты в крови активируют биосинтез кетоновых тел. Таким образом, жиры при

голодании окисляются не полностью, и эти продукты окисления вместе с продуктами распада аминокислот и составляют те самые «шлаки», от которых избавляются голодающие. Только шлаки порождены именно голоданием, в нормальном состоянии они таковыми не являются. То есть была аминокислота в мышце, которая нормально выполняла свою функцию. Но тут человек начал голодать, аминокислота пошла на энергетические нужды, расщепилась на глюкозу, серу и азот, глюкоза утилизировалась, а серу и азот надо выводить. И вот эти продукты и выдаются за «шлаки» и «токсины». Иными словами, организм начинает поедать сам себя, а вещества, которые он не может использовать в качестве энергии, подаются шарлатанами как токсины.

Головокружение и обмороки при длительном голодании являются следствием нехватки глюкозы для питания мозга. Через 12 — 18 часов после приема пищи в организме заканчиваются запасы гликогена, а глюконеогенез способен поддерживать лишь необходимый уровень глюкозы в крови. Некоторые шарлатаны и пишут прямо, что при голодании в первую очередь голодает мозг. Однако, замечают они, это не оказывает отрицательного действия на мозг. На чем основан такой вывод - непонятно, тем более что их писанина свидетельствует об обратном. В действительности организм не успевает снабжать мозг глюкозой, которой ему при условии умственного бездействия требуется 115 г в сутки. Результат — гибель нейронов. Недаром голодание активно практикуется во всех религиях и сектах: во время голода резко повышается внушаемость, а длительные посты в перспективе ведут к общему снижению умственных способностей, отупению и психическим заболеваниям. То же самое касается всяких «всенощных бдений». Не зря умные люди назвали религию опиумом.

Голодая же регулярно - например, одни сутки в неделю, организм быстро привыкнет к такому стрессу, и человек не будет чувствовать себя ни лучше, ни хуже. Если регулярно пропускать ночной сон, эйфория от его отсутствия тоже притупится буквально на третий-четвертый раз.

Эти методы — кратковременное лишение, или депривация, сна, пищи или всех чувств сразу (сенсорная депривация) — используется психотерапевтами для лечения депрессий. Сенсорная депривация также очень интересный метод достижения новых ощущений. Можно сходить на так называемый флоатинг, при котором человек лежит в закрытой камере без света и звука в плотном солевом растворе, создающем эффект невесомости, и испытать все что угодно, в зависимости от состояния психики конкретного человека — от простого расслабления до галлюцинаций.

Адепты голодания призывают голодать всякий раз, когда человек болеет, независимо от характера болезни, ссылаясь при этом на диких животных, которые, получив травму или заболев, начинают голодать. Существует ряд болезней, при которых показан голод, однако призыв голодать при любой болезни или травме совершенно нелеп. Животные, получив травму, голодают, во-первых, из-за шока, а во-вторых, потому, что не имеют возможности добыть пищу. Я бы с интересом понаблюдал за голодающим, пытающимся срастить сломанную кость, сидя на одной воде.

Вопреки всем увещеваниям горе-лекарей ни в коем случае нельзя голодать, если человек имеет хронические заболевания пищеварительной системы. [при псориазе, если согласиться с концепцией J.O.A. Pagano о "синдроме негерметичной кишки", это именно так. - FROL] Все лечебные эффекты голодания временны и, если человек имеет, например, воспалительный процесс в кишечнике, то на время голодания он стихнет, но после начала приема пищи, независимо от срока голодания, воспалительный процесс возобновится, при этом деятельность пищеварительных желез и обмен веществ будут еще сильнее нарушены голоданием. Нарушатся перистальтика и всасывание кишечника, которые при воспалительных заболеваниях и так не в лучшем состоянии, может развиться атрофия его стенок. Тогда несчастного

придется кормить даже не через клизму, а внутривенно, и вместо оздоровления человек станет инвалидом. При наличии заболевания необходимо строго придерживаться диеты, прописанной врачом, а не усугублять положение, доводя себя до могилы.

Адепты вегетарианства-голодания любят приводить слова Франклина «Меньше ешь – дольше проживешь». Франклин был, безусловно, умным и талантливым человеком, но, как и всякий человек, мог ошибиться и сказать глупость. Умникам, повторяющим эту фразу, следует знать: недоедание может являться причиной рака, точно так же, как и переедание.

Говоря о нетрадиционных методах лечения, полезно вспомнить печальный пример Стива Джобса, который был вегетарианцем, что, однако, не уберегло его от рака поджелудочной железы. Узнав свой диагноз, Джобс отказывался от операции в течение девяти месяцев, занимаясь самолечением с применением веганской диеты, трав, иглоукалывания, разнообразных чисток, соковых диет. Ничего из этого не помогло, Стив согласился на операцию, которая прошла успешно, но через какое-то время произошел рецидив.

Практика показывает: нетрадиционными методами «оздоровления» увлекаются в основном люди, серьезных проблем со здоровьем не имеющие, но в силу своего невротически-ипохондрического склада характера, считающие, что с их здоровьем что-то не то. В больницы такие попадают регулярно. Бывают и пенсионеры, напившиеся перекиси водорода по Малахову, и дурочка-мамаша выпивавшая по два литра натурального морковного сока в день и поившая им своего малолетнего сына в таком количестве, что он сам пожелтел, и любители клизм. Людей, испортивших себе здоровье на ровном месте, полным-полно. Больных же, пробующих такие методы от отчаяния, намного меньше.

Опыт, как отдельных людей, так и всего человечества, которое не раз проходило через голод и вынужденное вегетарианство, однозначно свидетельствует: голодание, сыроедение, вегетарианство не только не устраняют риск болезней и преждевременной смерти, но вряд ли даже уменьшают этот риск, а во многих случаях и сами могут быть их причиной.

История Мурлышки: От дексаметазона до бродалумаба



16 апреля, 2013

В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" важное место занимают рассказы участников об обострениях, их вероятных причинах и способах преодоления этих - часто угрожающих - состояний. Эти истории и наблюдения представляют немалый интерес в условиях, когда терапевтические действия многих средств и методов лечения псориаза довольно избирательны, индивидуальны. Сегодня участница форума Мурлышка рассказывает об обострении, случившемся с ней после родов, и о начале участия в экспериментальной программе бродалумаба [моноклонального антитела к интерлейкину-17].

Вульгарный псориаз у меня 10 лет. Бляшки бывали как маленькие, так и большие, но никогда не чесались и особо не беспокоили. Максимум неудобств был летом - когда в закрытой одежде жарко.

Но 2 месяца назад я родила, и... меня обсыпало по-чёрному - мелкие красные точки по всему телу, которые перерастали в крупные тёмно-бордовые папулы с шелушащимся центром. Затем эти папулы начали разрастаться и сливаться в огромные пятна. Точки прибавлялись и росли каждый день, капельницы дексаметазона лишь на время (2 недели) приглушили псориаз, по сути же - спровоцировали в последующем сильнейшее обострение.

У меня началась жуткая интоксикация, двигаться было тяжело - всё тело горело адским пламенем, как после ожога. Казалось, что в местах псор-очагов кожи нет, и по ощущениям там было мясо. Я засыпала со слезами от жжения и боли и просыпалась с ними же. Сон, как было раньше, на псориаз уже никак не влиял. Жжение, зуд и боль сковали мои движения, а антигистаминные препараты - мой мозг. Под конец этого ада я уже плохо реагировала на вопросы, отвечала с заторможенностью, двигалась очень медленно. Я укрывалась тремя одеялами от озноба, притом что всё тело было горячим и воспаленным.

Я просто ж..ой чувствовала - чем дальше, тем хуже. И было решено записаться в программу бродалумаба (тема в нашем форуме - <a href="http://psoranet.org/topic/6746/">http://psoranet.org/topic/6746/</a>). Меня приняли, к этому времени (13.04.2013) сделано уже два укола. От первого укола не было абсолютно никаких сдвигов - всё то же жжение, новое появление красной сыпи, воспалённый ободок на бляшках.. Короче, неделю я была в отчаянии, что попала на плацебо. Но после второго укола - случилось чудо. На следующий день бляшки перестали гореть огнем и побелели в центре! Я была в шоке от того, что за 2 месяца я впервые начала хоть как-то жить и даже поднимать упавшие предметы с пола, и сама обуваться. До этого просила мужа, так как каждое движение причиняло боль и жжение, особенно где надо вытягивать какую-то конечность или растягивать кожу на туловище.

На сегодняшний день бляшки более-менее меньше шелушатся и немного стали потоньше. Но псориаз постепенно хавает середину опять - обострение до конца не остановилось. Считаю дни до следующей инъекции, которая будет в среду 17.04.

Природа и причины псориаза: 9. Нейрогенная теория



17 апреля, 2013

Псориаз - хронический дерматоз с рецидивирующим течением, неясной этиологией и сложным патогенезом. Как отметила **Уайта**, "в нашем форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" мы не только ищем методы лечения псориаза, но и пытаемся понять причины заболевания. Я понимаю, что это звучит смешно с точки зрения профессионалов, посвятивших свою жизнь изучению этой проблемы. Тем не менее мы читаем статьи, рассматриваем подчас самые абсурдные теории, пытаясь понять, что же лежит в основе этого заболевания".

Существует много теорий и гипотез происхождения и развития псориаза. В нашем журнале были ранее приведены: 1. Генетическая теория ; 2. Эндокринная теория ; 3. Интоксикационная концепция Дж. Пегано ;

4. Антиокислительная гипотеза; 5. Инфекционная теория; 7. Обменная теория; 8. Иммунная теория. Рассмотрим сегодня, что известно о нейрогенной теории происхождения псориаза.

.

Основоположник отечественной дерматологии А. Г. Полотебнов полагал (1886), что псориаз представляет собой симптомы вазомоторного невроза. Вазомоторный - связанный с мышцами в стенках кровеносных сосудов, в основном артерий. От сокращения этих мышц меняется просвет артерий, т.е. вазомоторный невроз - это спазм артерий, от чего ухудшается кровоснабжение участка кожи.

Многие исследователи указывают на важную этиологическую и патогенетическую роль при псориазе нервно-психической травмы. Ещё в 60-х годах XX века было установлено, что при псориазе содержание ацетилхолина увеличено в нервных окончаниях кожи и так называемых исполнительных органов, что позволяет, вообще говоря, рассматривать псориаз как кожную реакцию, в основе которой лежат нейрогенные механизмы. Нейрогенные влияния на возникновение и течение псориаза подтверждаются как результатами многочисленных специальных функциональных неврологических исследований, выявивших у больных псориазом существенные функциональные нарушения центральной и периферической нервной системы, так и и терапевтическим эффектом при применении медикаментозных средств, направленных на нормализацию их функций.

Н.Г. Боголево и др. (1986) с помощью электроэнцефалографических исследований выявили у больных псориазом нарушения функционального состояния образований ствола мозга на основании изменения биоэлектрической активности головного мозга. Установлена зависимость между степенью изменений ЭЭГ и вегетативно-сосудистыми расстройствами, такими, как колебания АД, головные боли, гипергидроз др. Другие исследователи рассматривают неврозоподобные состояния, отмечаемые у больных псориазом, как следствие, а не причину болезни, т.к. различные формы псориаза могут вызывать дисфункцию вегетативной нервной системы и нервно-психические нарушения в виде неврозоподобных состояний.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнение, что провоцирующее влияние на проявление псориаза или обострение его течения оказывают воздействие на организм «чрезвычайных раздражителей» (термин И. П. Павлова), или «стрессоров» (термин Г. Селье), к числу которых относятся сильные эмоции, травмы, инфекции, интоксикации и т. п. Тщательное обследование больных псориазом позволило установить соотношение между стрессором и тяжестью заболевания. Не было выявлено каких-либо специфических черт в структуре личности, характерных для больных псориазом. Однако у них отмечаются отклонения в психоэмоциональном состоянии в виде нарушения подвижности нервных процессов - преобладание тормозных процессов над возбудительными.

В прогрессирующей стадии психоэмоциональное состояние больных псориазом характеризуется депрессией с напряжением и нервозностью, а клинический регресс псориатических высыпаний не сопровождается улучшением психоэмоционального статуса. Часто начальные признаки спорадически возникающего псориаза можно сопоставить с какими-либо психотравмирующими ситуациями, хотя большинство авторов придерживаются мнения, согласно которому псориаз отнюдь не является психосоматическим заболеванием.

Суть событий, развивающихся в коже больных псориазом, сводится к преобладанию анаболических процессов, в основе которых лежит активизация генетического аппарата клеток «псориатической кожи». Принципиально такой процесс рассматривается как адаптационный, приводящий к увеличению синтеза нуклеиновых кислот и белков, составляющих материальный и структурный базис обеспечения долговременных приспособительных реакций.

Однако существуют взгляды, согласно которым функциональные нарушения со стороны нервной системы у больных псориазом трактуются как вторичные, являющиеся следствием дерматоза. Нервно-психический механизм хотя и объясняет некоторые особенности развития заболевания, в целом оставляет много сомнений. Ясно одно - у больных псориазом часто наблюдаются функциональные нарушения нервной системы и они не могут не оказывать влияния на течение заболевания, в частности, на его рецидивы.

----

#### Источники

Г. М. Беляев, П. П. Рыжков. «Псориаз. Псориатическая артропатия» (1998) - <a href="http://www.provisor.com.ua/archive/1998/N17/psoriaz.htm">http://www.provisor.com.ua/archive/1998/N17/psoriaz.htm</a> .

Г.Н.Маринина, В.С.Маринин. «Лечение псориаза» (2012).

## Да, кстати... Genka в аювердическом шалмане



18 апреля, 2013

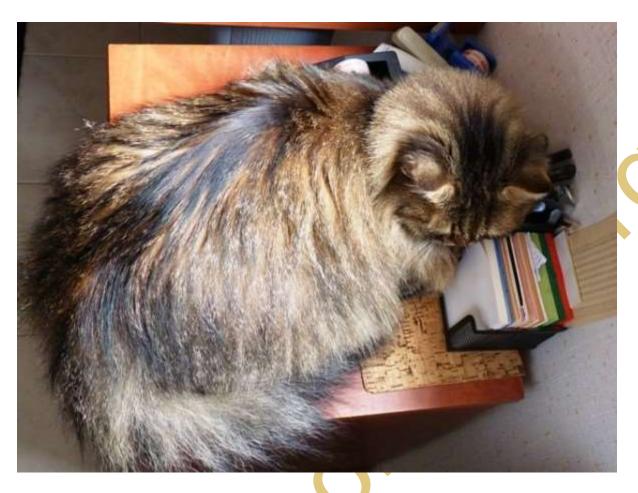
В Шри-Ланке в аювердическом шалмане надо мной просто надругались: меня начали превращать в женщину, и им даже удалось сделать это с небольшой частью моего тела. Началось всё безобидно: аювердщик предложил испробовать, как работает их крем для эпиляции, на что я заметил, что для подобных экспериментов на людях у меня есть жена. Но он отклонил это здравое предложение под предлогом того, что у моей жены нечего эпилировать, схватил мою руку и намазал её какой- то белой мазью. Усвоив на нашем Форуме, что все "народные медицины" - туфта, я не стал обращать внимания на эту мазилку, а пошёл гулять дальше по саду, рассматривая такие полезные растения, как бетель и кока. Но через десять минут аювердщик спрыснул засохшую мазь водой, приложил бумажную салфетку, снял её, и оказалось, что волос на моей руке больше нет, это место белое и гладкое, как у женщины. Я был в шоке, честное слово. Кроме того, прошло уже три дня, а следы этой зверской экзекуции всё ещё на моей руке...

Фото, цитаты, афоризмы



19 апреля, 2013

Галерея "Фото участников форума"



"... Если в вашем доме есть самое маленькое, неудобное и неприспособленное место, на него всегда есть претендент, даже если четверть претендента туда не помещается".

Фото: help

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

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

## #73

#### Verakso

... у меня хрустят все суставы, даже тазобедренные щёлкают, когда одеваю штаны

# Aly187

Я в состоянии только купить что-нибудь в магазине, порезать всё это (не мелко), положить одно на другое, ну и помазать чем-нибудь сверху.

## Agni

... спрашивайте, если будут возникать вопросы, может, поддержу не всегда дельным советом.

### Тереза

Если я жажду, значит мне это нужно, а на хрена приобретать, если это не нужно? И, опять-таки, если мне не нужно, то я и не жажду.

### Pol1

Mul, вы на крышу поднимитесь и там вам всё популярно объяснят на русском языке. В это время года там каждый второй - "профессор" дерматологии.

### fortis

у кого-то сильная реакция на сладкое - им вряд ли можно, да уже и не нужно.

## Mikhail Inq

Предполагаю, что у всех псориатиков есть предрасположенность к псориатической болезни.

# Рыба 50-х, или рыба по-польски



## 20 апреля, 2013

Рыба. "Опять рыба.." - скажет уважаемый читатель. И будет прав! Рыба рекомендуется доктором Пегано не меньше ЧЕТЫРЁХ раз в неделю. Позволю заметить, что именно методика Пегано показала великолепные результаты при достижении ремиссии. Не 100%, но довольно высокий результат удачных ремиссий. Поэтому у нас в меню - опять рыба. Ну, не готовить же рыбу по одним и тем же рецептам, давайте изобретать.



В последнее время стараюсь меньше готовить жареного, всё больше я стараюсь готовить варёным или тушёным или запечёным.

За счёт добавления лимона, рыба получается сочной, а яйцо делает ее нежной. Кстати, это изобретенный не мною рецепт. Моя мама готовила такую рыбу с картофельным пюре, ну еще яйцо она смешивала с растопленным сливочным маслом. Для своих близких мы можем сделать такое послабление, но нам ... картошка? Боже упаси, какая гадость, фи!

### Ингредиенты:

- Рыба (у меня была пикша)
- Яйцо
- Лимон 1 шт.
- Соль
- Перец черный молотый
- Укроп зелень 1 пучок или зеленый лук или и то, и другое.

### Приготовление:

Рыбу отделить от костей, сделать из нее филе.

Посыпать рыбу солью, перцем и отварить, можно добавить при варке рыбы перец горошком и лавровый лист (или приготовить в пароварке).

Яйца отварить вкрутую, остудить.

Отваренное филе рыбы присыпать молотым перцем, уложить в посуду, сверху полить лимонным соком. Присыпать рыбу измельчённой зеленью.

Посыпать потертыми на крупной терке отваренными яйцами.

Хороших выходных!

Уайта

р.s. Почему "Рыба 50-х"? У меня нет под рукой книги 50-х годов "О вкусной и здоровой пище", но почему-то я уверена - мама взяла рецепт именно оттуда. А в интернете я нашла подобный рецепт как "рыба по-польски".

Воскресный оффтоп. Бразилия. Часть 8



21 апреля, 2013

**К:** Ставим машину на стоянку. Проходим метров сто, и останавливаемся от крика через мегафон на английском "Русские идут!". Проидентифицировать меня легко (даже без парашюта и валенок), но относился этот возглас к группе из четырех парней с револьверами.



(N: Я люблю этот кадр! Мужики с пистолетами в разных позах...)

Снимался фильм про преступность в Рио. Попытка затесаться в массовку не удалась, один из распорядителей меня отфильтровал и прогнал прочь.







Я отошёл подальше и стал фотографировать **N.**, которая в это время фотографировала "русских", выбегающих из-за угла с револьверами. Хотелось закричать "пиф-паф, все убиты, а я в домике", настолько всё было любительски и понарошку.

Но как бы то ни было, русских с пистолетами в центре Рио мы видели.

**N**: По счастливому совпадению (эх, хотелось бы похвастать, что мы это специально планировали, но обманывать нехорошо) экскурсия проходила в воскресенье. В любой другой день недели мы потеряли бы кучу времени в пробках (мы его потом и потеряли, но это был другой день и другой гид). В этот же день город был пуст, жара и близость океана выгнали всех на пляжи. Пара машин на большом проспекте. Уникальное фото ПУСТОГО центра (down town). Стоять там в пробках в будний день от 30 мин до часа - милое дело.





Пошли гулять дальше, пришли в исторический район, странным образом связанный с Наполеоном. Когда в 1800-х годах наполеоновские войска захватывали европейские государства, будущий король Португалии Педро Первый со всей семьей удрал в заокеанскую провинцию Бразилию. Вместе с ним переехал весь двор с лошадьми и каретами, почта, телеграф и банки. И где-то в Бразилии им надо было располагаться. Решено было, что располагаться они временно будут в домах, построенных там, где живет местная провинциальная аристократия. А аристократия временно куда-нибудь денется. Болот и лесов вокруг много, так что с местом проблем не было. У аристократии на этот счет, возможно, было свое мнение, но кто их спрашивал? Незадолго до приезда короля страшный пожар прошёлся по центру Рио, дома, предназначенные для сноса, были уничтожены. Такой вот произошел досадный случай, нечаянно помогший Педро решить жилищную проблему.

К моменту приезда короля территория для проживания королевского двора была свободна. С тех пор имя Педро в русскоязычной общине Бразилии ассоциируется с нехорошим человеком

**N**: ( врет не моргнув глазом, не первый раз, если внимательный читатель действительно внимателен :). Впрочем... гиды врут не меньше и куда как более скучнее...)

**К:** Погуляли, посмотрели, поехали дальше.

Католический храм, построенный по проекту католических священников. Напоминает пирамиду майя (подтверждаю, забирался на такую в Чиченитце). На самом деле уникальное архитектурное сооружение. Пирамида внутри полая, в стенах открытые окна, горячий воздух, попадая снаружи вовнутрь, поднимается вверх, а холодный опускается вниз - туда, где ходят люди. Таким образом без кондиционеров и прочих диабольских ухищрений внутри всё время прохладно. Браво, ксёндзы, можете же, когда захотите!





Уйдя из лона святой католической церкви, мы поехали домой. День был насыщенный, а было еще только пять вечера.

Ну и что, что пять вечера? Ещё не вечер...

**N**: Вместо нашего здания попросили высадить у кафе Терезина (произносится как 3**и**на, ударение на "и"), рекомендованного любителям сладкого. Ожидания оправдались: малипусенькие пирожные, с чашкой бразильского кофе, на оживленном перекрестке, под трёп и лупоглазенье на прохожих уходили влёт.



**К:** Вообще смотреть на публику в Рио интересно. Во-первых, редкая смесь этносов, связанная с волнами эмиграции из всех стран и народов. Во-вторых, внешний вид в Рио определяет социальный статус: бедные толстенькие, богатенькие подтянутые. В-третьих, стиль одежды европейский с приятными вкраплениями экзотических украшений, дизайна, моды. Ну и в-последних (или во-первых?) - я уже упоминал, что пляжная форма одежды радует глаз и душу (а не то что вы подумали).

**N**: (Это замечание про статус-фигура мы услышали от обеих гидов. В разных вариациях. Один, например, упомянул плаж Ипанема в дорогом районе - видите, как народ следит за фигурой и бегает по утрам/вечерам?)

Прогулялись до нашей квартиры, переоделись, сбегали на пляж, вернулись, отдохнули перед вечером. Наступил вечер. В Рио он наступает, когда хочется, а не когда темнеет.

Вечером у нас было ШОУ и после шоу ёлка. Ёлка плавала в озере (всё правда и ничего кроме правды). В Рио по случаю католического Рождества в лагуне, выглядящей как небольшое озеро, плавала стометровая ёлка в огнях и фейерверках. Время было около полуночи, толпа на берегу кричала "ура" на португальском, пила, ела, плясала, фотографировалась и радовалась жизни так, как и надо ей радоваться.

**N:** Считается, что это самая большая ёлка в мире! Фото не получилось, фотограф был пьян...



---

Продолжение следует, на 100 серий мы не потянем, а серий 3 - 5 ещё сложим. Уайта.

vilona: Как я "сажусь на гречку"



24 апреля, 2013

В форуме <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> несколько участников, испытавших на себе распространённую при псориазе диету на основе гречки, отмечают её положительные моменты -

уменьшение и даже исчезновение внешних проявлений псориаза, иногда вплоть до ремиссии. Сегодня участница форума **vilona** рассказывает о своём опыте такой диеты.

#### Alexsovna:

vilona, а ты на какой срок на гречку собираешься садиться? Я так поняла, что ты не первый раз уже гречневую диету используешь? Вот тоже хотела попробовать, да никак не соберусь...

#### vilona:

Ну сегодня была греча и овощи, кефир, зелёный чай.

Извините за интимные подробности, но клизму делать не хочу, поэтому кишечник прочищаю клетчаткой (у меня на овощах это раз-два - и готово).

Потом на гречу дня на три + кефир, плюс зелёный чай (с югов прислали, листовой, краснодарский, запариваю в капельной кофеварке).

Потом овощи дня три, потом греча на неделю.

Вот я для себя отметила, что если резко на гречу не падать, а с постепенным переходом, то и кушать её легче, и кишечник нормально работает.

Если сегодня ем, а завтра только "греча-кефир-чай", то у меня стресс.

Я просто в прошлом году, когда на югах была, то именно так и получилось. Море-солнце-воздух- чистая горная вода, наглая подруга, которая меня этой гречей морила и больше ничего есть не давала - дали свой результат.

Чувства голода сильно не испытывала, ела её вволю (отвращения или ненависти не испытываю, до сих пор это мой любимый продукт). Если сильно пресно - то соевый соус капаю. Когда ем, отключаю мозг: "это ем не я, это не я ем...". Просто чтобы в желудке не было пусто. 8 кг в минус и очищение.

Три дня в поезде на всякой фигне вернули процесс обратно, но не сильно.

Главное для меня, чтобы именно резкого перехода не было. И всё нормально.

# О количестве применяемых наружных средств (мази, кремы)\*



25 апреля, 2013

\*.Оригинал взят с сайта врача К.М. Наумова, в Советы дерматолога

## Сколько нужно мази?

Далеко не во всякой инструкции к наружному лекарственному средству указывается сколько его нужно наносить на кожу. Часто встречаются рекомендации "наносить тонким слоем". А понятие о "тонком слое" у каждого пациента своё... Так сколько же мазать мази?

Если врачом (или в инструкции к конкретному лекарственному препарату) не указано иное, то общие рекомендации по количественному применению наружных лекарственных средств, выпускаемых в тубах (тюбиках) следующие:

Оптимальным инструментом для измерения количества лекарства является ладонная поверхность ногтевой фаланги указательного пальца.

Количество препарата, выдавленного из тюбика с отверстием диаметром 5 мм и занимающего на указательном пальце со стороны ладони расстояние от его кончика до ближайшего сустава, составляет одну дозу. Такая доза равна 0,5 грамма лекарственного средства. Ей можно обработать поверхность, равную площади двух ладоней взрослого человека.



# Доза "на кончике пальца"

Паховая область или кисть	1 доза	0,5 г
Лицо или стопа	2 дозы	1,0 г
Одна рука	3 дозы	1,5 г
Одна нога	6 доз	3,0 г
Туловище (спереди и сзади)	14 доз	7,0 г

# Литература:

- 1. Finlay A. Y., Averill R. W. The rule of hand: 4 hand areas = 2 FTU 1 gm. Arch. Dermatol. 128:1129-1130,1992.
- 2. «Секреты дерматологии» Д.Е. Фицпатрик, Д.Л. Элинг "Издательство Бином" 1999 с 392-393.

Фото, цитаты, афоризмы



26 апреля, 2013

Сегодня спецвыпуск "Еда - главное лекарство!"



# Галерея "Фото участников форума"



Что мы едим? Да вот, например: шашлычок из курицы. Фото: Тереза

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

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

#74

# Ingeborga

Кушают водку, а еду едят.

# fortis

Я на одной гречке-то 1 день не могу продержаться, мозг охреневает от такой диеты, а тут 21 день...

### A 112

...по сути мы ведь кормим не себя, а бактерий, которые живут внутри организма. Бактерия без питания, подходящего ей, умирает.

### Анатолий

... лечебное голодание - как Сикстинская Мадонна: оно само выбирает, кому нравиться, а кому нет.

### **Kulau-leprous**

Посылая е-мейл, ешьте сало

#### Ais

Мой организм, ожидая очереди в столовой за овощным салатом, чуть не накинулся на творожный сочник)

# Mikhail Ing

Народ подходил и с удивлением спрашивал: "Как Вы этого добились?". Я объяснял про строгую диету, и они грустные отходили.

# Творог



27 апреля, 2013

Субботние невредные рецепты от Уайты

Я колебалась, ставить или нет сегодняшние рецепты. Творог вроде бы не запрещён доктором Пегано, точнее - разрешён в небольших количествах. Но с другой стороны, индийские аювердические врачи категорически запрещают творог.

Опрос показывает, что молочные продукты могут сповоцировать обострение. И тем не менее, как мне кажется, в небольших количествах творог можно есть.

В последнее время я полюбила несладкий творог. Придумываю (или нахожу) разные сочетания, и в зависимости от дня недели или времени дня использую тот или иной рецепт. Ну, например, утром в будний день чеснок или зелёный лук в творог я не положу, а вечером в выходной я сделаю какую-нибудь пикантную закуску из творога.

Правда, сейчас я стараюсь им не увлекаться.



## ТВОРОГ С ЧЕСНОКОМ ПО-БОЛГАРСКИ

Чеснок истолочь с солью и, продолжая растирать, влить чуть-чуть оливкового масло. Затем добавить растёртый творог, приправить перцем, соком лимона и тщательно всё перемешать. Грецкие орехи почистить, слегка подсушить, истолочь и добавить в массу.

ТВОРОГ С РЕДИСОМ

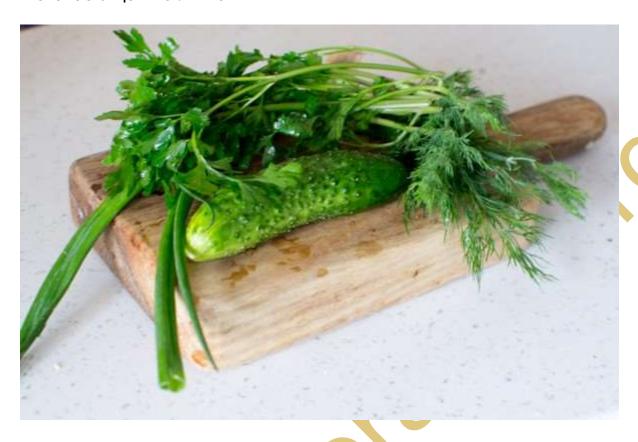


В растёртый и смешанный со сметаной или молоком творог добавить рубленый редис и измельчённую зелень укропа или петрушки, посолить.

100 г творога, 1-2 ст. ложки сметаны или молока, 5-6 редисок, 1 чайная ложка рубленой зелени укропа или петрушки, соль.



# ТВОРОГ С ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



Для творога хорошо помойте укроп, петрушку, зеленый лук. Обсушите, мелко порежьте. Огурец порежьте мелкими кубиками. Всё смешайте, добавьте соль, перец, укроп, петрушку, зелёный лук.



Хороших и солнечных выходных!

Уайта

# Воскресный оффтоп. Бразилия. Часть 9



28 апреля, 2013

Следующий день начался с заказа такси по телефону, точнее, заказал охранник, не говорящий ни слова на английском, но жесты "туриста такси хочет".

**N:** Точнее, я сказала на чистом бразильском: "ХАчу Такси!" Бразильский я учила 2 месяца перед поездкой. Работа на дорогу занимает от 30 минут до часа, за это время я в машине успеваю прослушать одну/две лекции, повторить, запомнить. В бразильском я даже доучила правила с числительными до 80. Кстати, аборигены весьма любезны. Всегда готовы к контакту, не лебезят, но внимательны, и иногда даже полезны. Возникает приятное ощущение комфортной социальной среды.

Такси приехало. Таксист тоже не говорит ни слова на английском (ну как сговорились..). Я без проблем объяснила, куда нам надо, а дальше - упс! что-то отвечает, начинает увлечённо объяснять. Я понимаю, но не всё.

**К:** Мы привычные, достаём бумажку и карандаш, рисуем (нет, не девочек, это другая история) дорогу, таксист пишет цифры, оказалось ,что он хочет 100 бразильанцев за доставку нас на первый холм, ожидание там, и возврат назад к нашему зданию. (**N:** Увы, я успела выучить числительные до 80). А... ну конечно, почему нет.

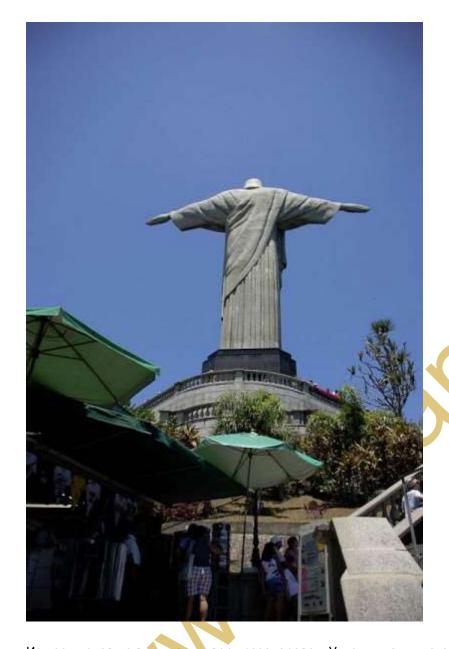
**К:** О деньгах. Зная, что надо торговаться, мы испытывали некий комплекс. Да, цена легко сбивается на 10%. При этом, вернув свои законные пару долларов, ты сэкономил на проезде в торонтском метро. Сколько ты таким образом отнял у аборигена, ты не знаешь, но на фоне всюду видимой нищеты видятся голодные дети, кричащие "Папа! папа!" Ну и кто ты после этого?". Кстати, как в Индии цену в 10 раз никто не завышает.



После насыщенного событиями и эмоциями предыдущего дня в Рио мы запланировали на второй день прогулку без гида, в относительно медленном темпе. В этот день мы планировали посетить две главные туристические достопримечательности Рио: холм Корковадо (со статуей Христа) и холм Сахарная Голова (без статуи Христа).

Оба холма выгодно отличаются от десятка других холмов и холмиков Рио наличием стандартной процедуры, следуя которой туристы забираются наверх. Ну и еще тем что оба эти холма выше своих соседей, т.е. вид сверху оказывается не закрыт ничем. Так как таких высоких и удобных холмов в Рио только два, они успешно конкурируют друг с другом за право называться лучшим. Народная мудрость гласит что днем вид лучше с Корковадо, а закат солнца лучше смотреть на Сахарной Голове. За неимением другой мудрости мы решили начать с Корковадо.

Доехали до холма Корковадо. Дорога идет не до конца, дальше такси не едет. На сам холм поднимаются мини-автобусы, на которые надо стоять в очереди. А чтобы стать в очередь надо купить билет. А чтобы купить билет надо стоять в другой очереди. Все очень знакомо, система как в гастрономе: одна очередь в кассу, другая за молоком. Мы, конечно, сделали это параллельно, нас ли учить.



Из песни слов не выкинешь - верх разочаровал. Уж слишком много народа. Общения с Христом не получилось, потому что во-первых народа много, вовторых вблизи видна грубая поверхность бетона, примитивизм не в стиле а в исполнении, ощущение неестественности и дискомфорта. Все же большое лучше видеть на расстоянии. Да, и народа много.

Виды сверху замечательны! Нафотографировались.. Но.. уж слишком много народа. Не протолкнуться.

Или просто мало места. Нет, скорее много народа. И еще бьющий в глаза китч охмурения. Не надо мне объяснять что Христос со мной, я это знаю. А если не знаю, то все равно не поверю. N: На фотографии видна фотографирующая толпа (мы стоим в такой же), холм Сахарная Голова (справа), домики далеко внизу, океанский залив и холмы вдалеке. Виды сверху завораживают. Справедливости ради скажу, что снизу статуя смотрится великолепно! Величественно возвышается

Сбежали. Была еще идея посидеть в кафешке наверху, но показалось некомфортно. И народа

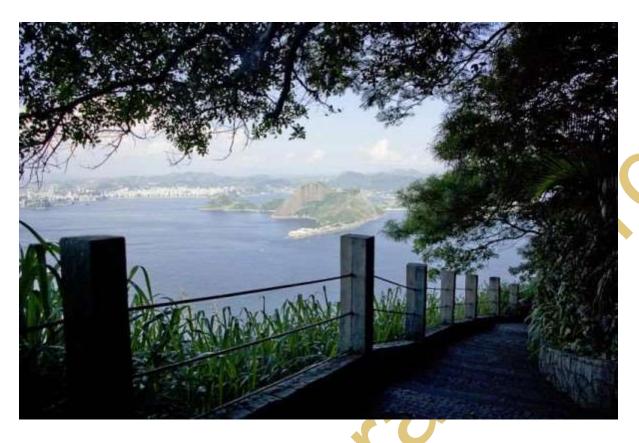
## много!!



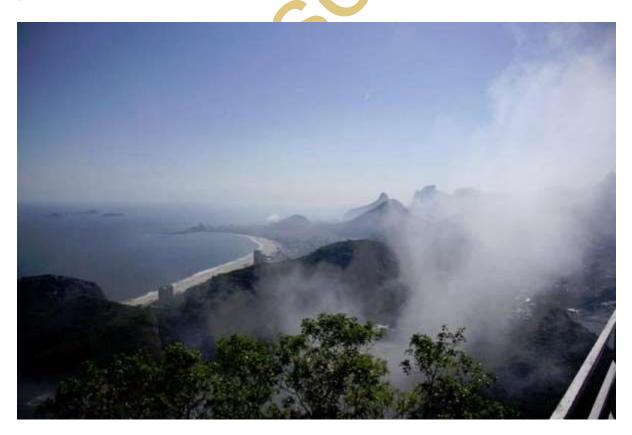
По дороге решили, что вместо возвращения домой поедем сразу на второй холм. Если он будет такой же как первый, то ставим галку, что посетили оба холма, и возвращаемся к нормальному отдыху. **N**: Второй холм оказался гораздо гостеприимней!! Вместо очередей и мини-автобусов - кабинки подъемной дороги. Подъем происходит в два этапа. Сначала с уровня земли на первый холмик, посиделки, прогулка по обзорной площадке.



На этот раз все было как-то уютно, людей мало, вокруг и первой и второй горы небольшие парки, кафе на первом уровне. Причем тропический парк на 2-й горе был очарователен своими прогулочными дорожками, можно сказать прямо вокруг горы, скамеечками, тишиной и какой-то безлюдностью, не хотелось уходить.



**К:** Пляж Копакабана виден в отдалении как сбыча заветных мечт. Расстояние оптимально, при приближении возникают нежелательные детали. Справа сквозь подплывшее снизу облако угадывается холмистый Рио.



Провели наверху ленивые пару часов. Пора спускаться.



Спускаясь в подвесном вагончике, встретили нашего вчерашнего гида Ману (какова вероятность в 10-миллионном городе встретиться со знакомым, если в этом городе ты знаешь три человека?). Он водил за руку двух туристок из ирландской деревни. Поздоровкались, поболтали, пофотографировались в вагончике, который лет 50 назад возил на холм мировую буржуазию. Создалось впечатление что гид нам и вправду обрадовался: довез до дома, по дороге заказал нам места в двух ресторанах, в которые мы планировали пойти этим и следующим вечером.



Вечером нас ждал ресторан Сатирикон (литературные ассоциации неуместны). По многочисленным отзывам это лучший ресторан морепродуктов в Рио. Ну а так как Рио славится едой вообще, ресторанами, в частности, и ресторанами морепродуктов если уж быть совсем точным, то мы ожидали что-то невозможное.

Невозможное свершилось. Устрицы были свежайшие, лобстер был нежен, мягок и в меру прян, даже кальмары, которые всегда подают либо резиновыми, либо пересушенными, были сочными и не тянулись.

## Мы сделали две ошибки.

Во-первых, расслабленные отсутствием кастовости Рио мы пришли в ресторан экстра-класса в приличной, но неадекватной одежде. Нас пустили, но была слишком очевидна дисгармония моих пляжных шорт с картинами на стенах, вымуштрованной прислугой, здоровенными аквариумами, дизайном стен, общим стилем ресторана. Мы пришли чуть раньше, и, в ожидании пока наш столик будет готов, присели в специально выделенной зоне в дизайнерские кресла, которые мы видели в Торонто незадолго до отъезда; в Торонто стоимость каждого из них была от \$3000 и выше. Охранники, официанты, посетители соответствовали. Все кроме нас.

Вторая ошибка была в том, что мы заказали рыбу. Это было простительно, потому что быть в ресторане морепродуктов - и не попробовать рыбу? После возвращения я прочитал, почему этого делать не стоило. В том случае, если рыба заказывается как основное блюдо, они в самом деле вылавливают живую рыбу из одного из аквариумов. А если, как это было у нас, рыба является дополнением к основному набору, то они позволяют себе подать замороженную рыбу. При этом правильно ее готовить они не умеют. В Интернете есть история, как в этом ресторане подали на стол рыбу со льдом внутри - не знали, как правильно разморозить. Возможно, в 30—50 градусов жары с океаном за углом и живой рыбой в аквариумах - замороженная рыба незнакома повару так же, как

нам незнакома океанская живая.

А в конце ужина был просто культурный конфликт. По окончании ужина в ресторанах такого уровня обычно выполняется некий обязательный ритуал: приносят распечатку с названиями и ценами съеденного/выпитого, отдается кредитная карточка, карточка возвращается клиенту с той же распечаткой и чеком, в который клиент вписывает в специальную графу чаевые (зависит от уровня сервиса, обычно 15-20%), расписывается, все улыбаются, клиент уходит.

В этом же ресторане последовательность была похожей, но распечатку блюд они не вернули, а чек включал только итоговую сумму, графы для чаевых не было. Я не знал включили ли они уже чаевые, и попросил принести распечатку блюд. Эта просьба была воспринята как выражение недоверия - неотесанный американец хочет проверить не вписали ли они лишнее. Языкового барьера не было, общение на английском шло без проблем, только культурный барьер был непробиваем. Я почувствовал дискомфорт, подписал итоговый чек, не оставил чаевых, мы сели в такси и умотали.

Потом я рассказал эту ситуацию гиду. Он объяснил, что чаевые включены в счет, можно было не волноваться по этому поводу. А распечатку блюд они не любят отдавать, уходя таким образом от налогов.

# Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 10



29 апреля, 2013

Продолжаем публикацию сообщений участников форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> о достигнутых в разные годы ремиссиях и их предположениях о причинах/триггерах обострений. Сегодня - поучительная история 2011 года, от участницы Martata.

Это мой первый пост, но живу по рекомендациям с форума уже год. Форум нашла год назад, спасибо организаторам и участникам, вы делаете очень хорошее дело. Мне 36, псориаз у меня с 5 лет.

Толчком к началу высыпаний послужили постоянные ангины в детстве. Родители лечили меня тогда от псориаза отдыхом на море, он исчезал с тела на лето и осень. Зимой появлялся опять - бляшка на животе или на ноге, голове, мазали Флуцинаром. И так я всю жизнь мазалась Флуцинаром/Лоринденом, но не часто - пару раз в месяц, этого хватало. В последние годы перешла на Синафлан (не специально, только он был в аптеке), пока однажды, как это бывает, он перестал помогать (и прочие неприятности, сами знаете), тогда я пошарилась в инете и нашла этот форум, хотя вообще-то искала новую гормоналку. Прочла про гормоналки и ужаснулась...

Хочу рассказать, как я прожила год без гормоналок, потому что именно форум надоумил меня их бросить. Может, хоть что-то кому-то пригодится или даст пищу к размышлению. Кстати, заметила, что псориазники вообще-то очень отзывчивые, сострадательные и совестливые люди (хотя, конечно, нужно знать к ним подход, потому что они ещё и мнительные).

Во-первых, я прочла выдержки из Пегано и, проанализировав своё питание и питие (методом проб в течение года), пришла к выводу, что провокаторы для меня, это - шоколад (самый агрессивный), цитрусовые, крепкий алкоголь, синтетический кофе. Вышеперечисленное исключила из рациона. Что касается кофе (натурального), помидоров/перцев и картошки, то не чувствую их плохого влияния на себя, может, оно и есть, но это ерунда по сравнению с действием основных моих провокаторов. Если быть честной, возможно, я их так люблю, что всячески оправдываю. Я вообще, похоже, люблю всё, что Пегано НЕ рекомендует. :) Кроме еды, сильный провокатор — стресс. Курю.

Во-вторых, когда появлялись высыпания с момента отказа от гормональных мазей, я сначала пробовала мазать их разными средствами, а именно, в ход шли различные кремы, раствор морской соли, яблочный уксус, ихтиоловая мазь, перетёртый чистотел или подорожник с обычным детским или увлажняющим кремом. В конце концов остановилась на том, что снимает воспаление и потом шелушение - это обычный крем для рук, но с одним обязательным условием: в этом креме должен быть аллантоин или экстракт алоэ (применяла кремы для рук - "Garnier" Интенсивный крем для очень сухой кожи с аллантоином и "Florena" Крем для рук с алоэ вера). Именно кремы с подобным составом за 3-5 дней снимают мне и по сей день проявления псориаза. Заметив действие алоэ и аллантоина, прочла о них несколько статей, они действительно помогают заживлять ранки.

Раз в 3 месяца меня обязательно срывает на плитку шоколада, похоже, я зависимый «шоколадожрач». И всё по новой - эксперименты, исследования, чтение спецлитературы, озарения и разочарования... впрочем, как у всех, кто ищет. Даже соблюдая диету, мы всё равно время от времени получаем обострения. Внешние проявления моего псориаза после пользования аллантоином проходят за 3-5 дней. Другие кремы не дают эффекта, псориаз продолжает расползаться, выглядит без изменений. На своём опыте вижу, что мой псориаз - нежный и пугливый. Высыпания/ранки, которые появляются, нужно срочно заживить, максимально быстро. Нельзя царапать, мочить, обдирать чешуйки, никаких антисептиков (они слишком сушат и раздражают), а тем паче что-то со спиртом - зелёнка, йод. Как только кожный покров начинает заживать, я понимаю, что всё будет хорошо, сейчас попустит.

Мои личные выводы после полного отказа от гормональных мазей в течение года:

- 1. Не употребляя свои провокаторы, можно избегать проявлений моего псориаза.
- 2. Если уж высыпало (шоколадный срыв или стресс), гормоналки нафиг, точно так же помогает обычный крем для рук с аллантоином или алоэ (правда, чуть дольше, но и вреда гораздо меньше). Приём шоколада, после утоления страсти :) тут же прекратить.
- 3. Мытьё годовы 3 раза в месяц дегтярным шампунем сдерживает псориаз ВЧГ.
- 4. Благотворно влияют ванны с морской солью и утренние/вечерние солнечные ванны. Обязательно достаточный сон.
- 5. Кожа должна быть увлажнена (любой крем без аллергенов), особенно в местах высыпаний.
- 6. Раздражительность на дураков, политиков, чиновников надо из себя вытравливать (им-то пофиг, а я вся чешусь). Больше позитива, менять мышление (главное поменять отношение к тому, чего нельзя изменить).
- 7. Нужно изучать себя. Псориазнику ничего не сходит с рук. Мой организм показывает высыпаниями, что ему не нравится, и на это нужно обращать внимание.

Всем желаю здоровья, не сдавайтесь!