

## Новейший препарат для эффективной терапии псориаза



1 апреля, 2014

Британские учёные М. Хард и Дж. Литлбридж из Винчестерского университета опубликовали в журнале *The Lancet* статью (ссылка ниже), посвящённую новой методике лечения псориаза, открывающей, без преувеличения, революционные возможности в терапии дерматозов аутоиммунной этиологии.

Цикл исследований указанных авторов касался пока надёжному купированию внешних проявлений псориаза у дельфинов вида *Grampus griseus* (серый дельфин). Действующим веществом в исследованиях реакции на него являлся легколетучий субстрат LHJ-04, полученный посредством экстрагирования раствора нижнего сегмента печени лекарственной каракатицы (*Sepia officinalis L.*) в тетрахлорэтилене. Концентрация LHJ-04, обладающего выраженными иммуномодулирующими свойствами, в запатентованном авторами препарате (коммерческого названия пока не имеет), действие которого исследовалось на данных млекопитающих, составляла 0.04%.

Испытуемые были разбиты на 2 группы по 25 особей с равным соотношением (2/3) самцов и самок в возрасте от 2 до 9 лет с наиболее характерными поражениями, т.е. с наличием псориазических очагов в областях лобных выступов и грудных плавников, не связанных с дебютом заболевания. Первой группе испытуемых ежедневно вводился внутримышечно препарат с LHJ-04 в течение 15 дней, вторая (контрольная) группа с той же частотой получала плацебо.

С целью исключения субъективизма при оценке результатов исследований сотрудниками, участвующими в эксперименте, применялся двойной слепой метод. При этом были учтены все пункты пересмотренного заявления CONSORT о стандартах представления результатов рандомизированных испытаний.

Под действием данной терапии у испытуемых первой группы наблюдалась постоянная положительная динамика клинических симптомов, вплоть до полного исчезновения псориазических очагов, причём данные эффекты ремиссии сохранялись в течение минимум 18 месяцев; дальнейшие наблюдения не проводились. В контрольной группе никаких клинических изменений симптомов в течение 15 дней не наблюдалось ни у одного из испытуемых. Отмечается, что указанные изменения в первой группе наблюдались у 24 испытуемых из 25 (одна особь по недосмотру персонала преодолела заграждение между бассейном и океаном и пропала), т.е. терапевтический эффект составляет минимум 96%.

Существенная положительная динамика клинических симптомов сопровождалась также коррекцией состояния иммунной системы и ВНС испытуемых первой группы. Регресс клинических проявлений псориаза сопровождался коррекцией состояний гуморального и клеточного звеньев системы иммунитета (снижение исходно повышенного IgE в 2.4 раза и существенный рост концентрации IgA в крови), что указывает на определяющую роль субстрата LHJ-04 в эффективности терапии псориаза млекопитающих, как аутоиммунного заболевания.

В настоящее время реализуется возможность применения разработанной и запатентованной авторами методики для терапии псориаза человека. Неофициальные данные в этом направлении внушают безусловный оптимизм в успешном решении одной из самых сложных проблем практической медицины - лечении псориаза человека.

Источник - "*The Lancet*", <http://www.thelancet.com/journals/langlo/issue/current> .

## Ладонно-подошвенная форма псориаза, случай Eva27



3 апреля, 2014

Форум "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" немало внимание уделяет отдельным формам псориаза, стандартным локализациям, возрастным особенностям и др. Так, существует тема форума "Псориаз на ладонях и на стопах" - <http://psoranet.org/topic/290/> . Сегодня участник форума **Eva27** рассказывает о своих ладонях и выслушивает советы форумчан.

### **Eva27**

Я набрела на этот форум, бороздя просторы сети на предмет решения моей проблемы. Денег на врача нет в данный момент и ещё месяц не предвидится.  
Фото:



То же самое на подошвах ног. Когда мажу кремом, ладони просто очень красные и довольно быстро высыхают. Я трачу просто литры крема...

Ничего не болит, не чешется, неудобств нет кроме того, что выглядит ужасно и стыдно за свои руки. Иногда на пальцах появляются трещинки, тоже довольно безболезненные.

Фактор наследственности имеется, у отца псориаз на ногах.

Буду рада любым предположениям, потому что сама уже запуталась...

### help

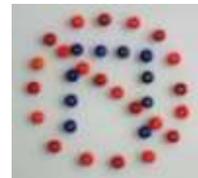
От того, что будут деньги на врача, само тут же не пройдет. В качестве смягчающего многие хвалят крем "Зорьку" - <http://psoranet.org/topic/2719/>.

А кроме того, при такой сухости, как мне кажется, надо использовать масло (можно попробовать любое, хоть детское, хоть из гастронома) и самый простой вазелин/ланолин без изысков, раз не чешется и не болит. Выделите себе носки "на выброс", чтобы жирный крем и вазелин не оставляли следов, руки можно понемногу, но часто "подмазывать", но чем-то содержащим парафин/петролат, чтобы пожирнее, но посуше было. На ночь можно на часок ноги-руки в ванночку с раствором самой обычной соли или с отваром овса засунуть (есть темы форума и про то и про другое, с подробностями), а потом маслом. Не обязательно что-то "суперпупер" искать, бывает, что и самое простое неплохо работает. На вид не ужас ужасный, по-моему, во многом можно обычной косметикой обходиться. К врачу стоит заглянуть, конечно, при случае, чтобы поставил диагноз, фотки-фотками, а они глазом лучше увидят.

### Ina

Чтобы лучше увлажнить очень сухую кожу, надо сначала нанести что-то увлажняющее легковпитывающееся, а потом вазелин или что-то очень жирное.

Фото, цитаты, афоризмы



4 апреля, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Заход солнца в Коваламе (Индия). Фото: Л.Юдина, прислано глебу

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

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

**#121**

**ddSat**

Жену надо завести. С ней поговорить можно, она выполняет роль йогуртоварки, мультиварки, пылесоса и прочей бытовой техники.

**Настя**

... никто никогда на матах не разговаривал, только дедушка пел песню про сукинского комарика.

**Tasha:D**

Про НИИ Ревматологии тоже отзывы читала, судя по ним - обычный баблосборник...

**help**

Это не пребиотик, или Гугл у вас неправильный.

**морошка**

На ММ есть два места паломничества - Израиль и Иордания.

**Shrek**

... жизнь такая странная штука, готов поверить и в бога, и в чёрта, и в советскую власть, лишь бы спастись

**глеб**

Ешь кашу и мало, а чувствуешь, что омары и много!

## Шинкованная капуста



5 апреля, 2014

По следам рецепта салатов, пара слов, рядом оказалась камера.



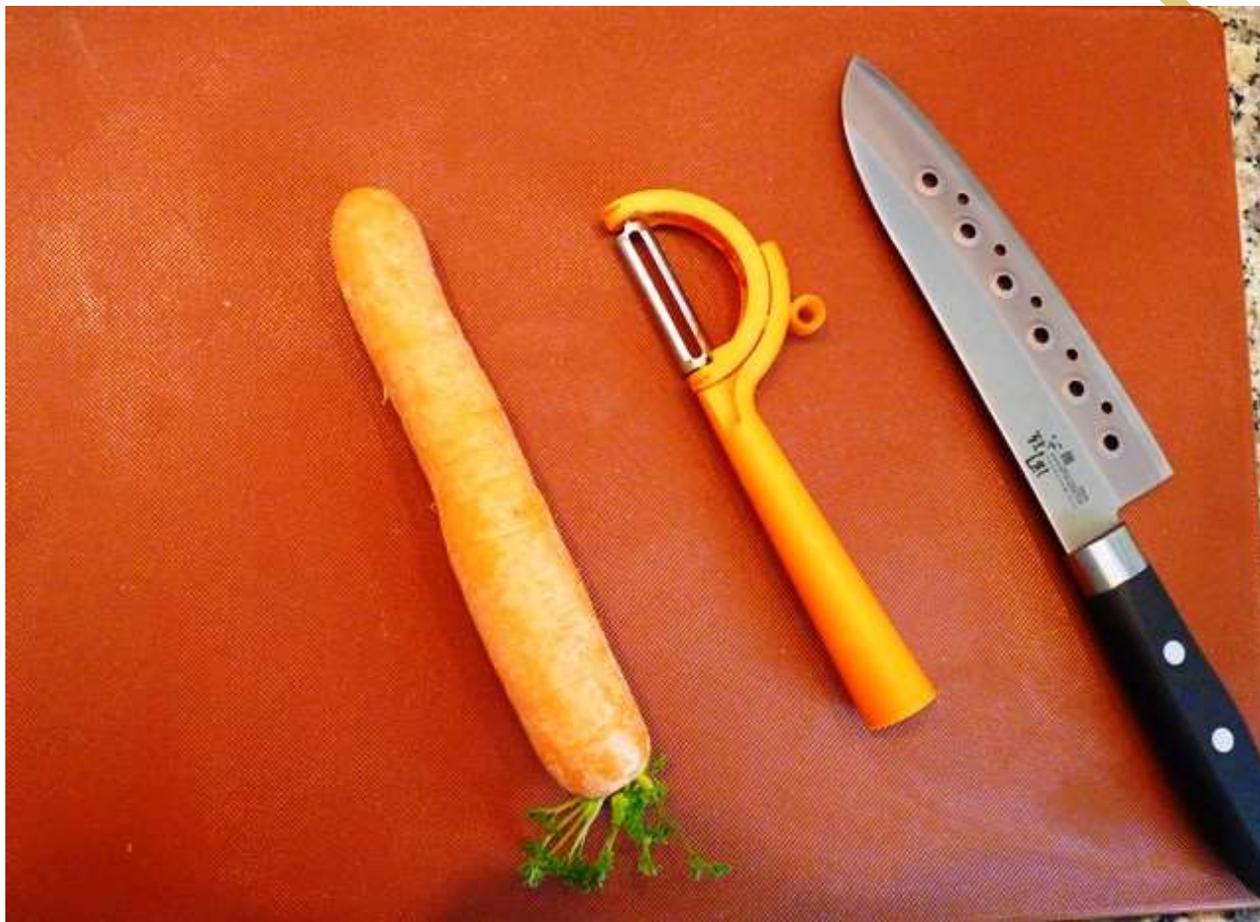
Простой рецепт, на приготовление уходит 5 минут, на случай если вообще облом шевелиться, быстрее, чем набрать этот пост. Ну просто смехотворно просто и быстро, даже и блюдом не назвать, но это съедобно.

Потребуется: капуста, морковка, любая зелень, соус для суши любой готовый (в его составе рисовый уксус,

соль-сахар, могут быть добавки). Если делаете суши сами, то сделайте уксусную смесь такую же, как для риса, тоже сойдет. Соус используется потому, что это быстро, рисовый уксус не настолько резко-кислый, как обычный, соль-сахар там уже растворены в нужной пропорции.

- Капуста. Нашинковать теркой-мандолиной 1 минута, ножом две, комбайном 16 (минуту шинковать и 15 минут его разбирать и мыть). Ничего примечательного, про неё нечего рассказывать. Миллиметр шириной, любым способом.

- Морковка. Можно натереть, но все трут, а мы будем резать. Ручками. Потому что нарезанная сохранит хруст, а натертая нет. Ну и эстетика, чо. Берем морковку, чистим. Далее, острым ножом нарезать на тонкие пластинки, либо взять овощечистку и нарезать ей, это гораздо быстрее. Сложить пластинки стопкой и нарезать поперек тонкой соломкой полмиллиметра шириной. (пальцы можно не резать, сгодятся)



WWW

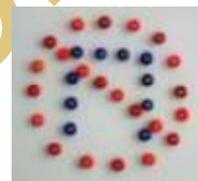


www.psc



- Скинуть капусту и морковку в миску, Всё готово, налить соус и перемешать рукой (!), чуть-чуть приминая, несильно, чтобы сохранить форму овощей. Оставить на час-полтора в холодильнике, оно чуть подмаринуется.
- Перед подачей слить избыток жидкости, если появился и не нравится, добавить мелконарубленной зелени, какая под рукой оказалась, перемешать, уже ложками. Всё, готово. Ни соли ни перца, ни масла, ничего не надо, оно уже самодостаточно, не сомневайтесь. Подавать холодным, чем холоднее, тем лучше. Если хочется вариаций, то можно рассматривать как базу для добавления прочих ингредиентов, ну тут уж на что фантазии хватит.

## Воскресный оффтоп. Ланкийский и азиатский фотодневник, ч. 1



6 апреля, 2014

Участник [форума A\\_112](#) представляет свой азиатский фотодневник, начиная со Шри-Ланки.

Шри-Ланка - страна с уклоном в социализм. Разговорный - английский.



Но птицам, залетевшим в наш туалет, не до политики.



Деревенская выставка-ярмарка цветов. Ананасы и капуста - лучшие цветы.



Хна у мужичков в моде.



Ланкийские хроники. Сёрферы в воскресенье - море по колено.



Лодки на приколе.



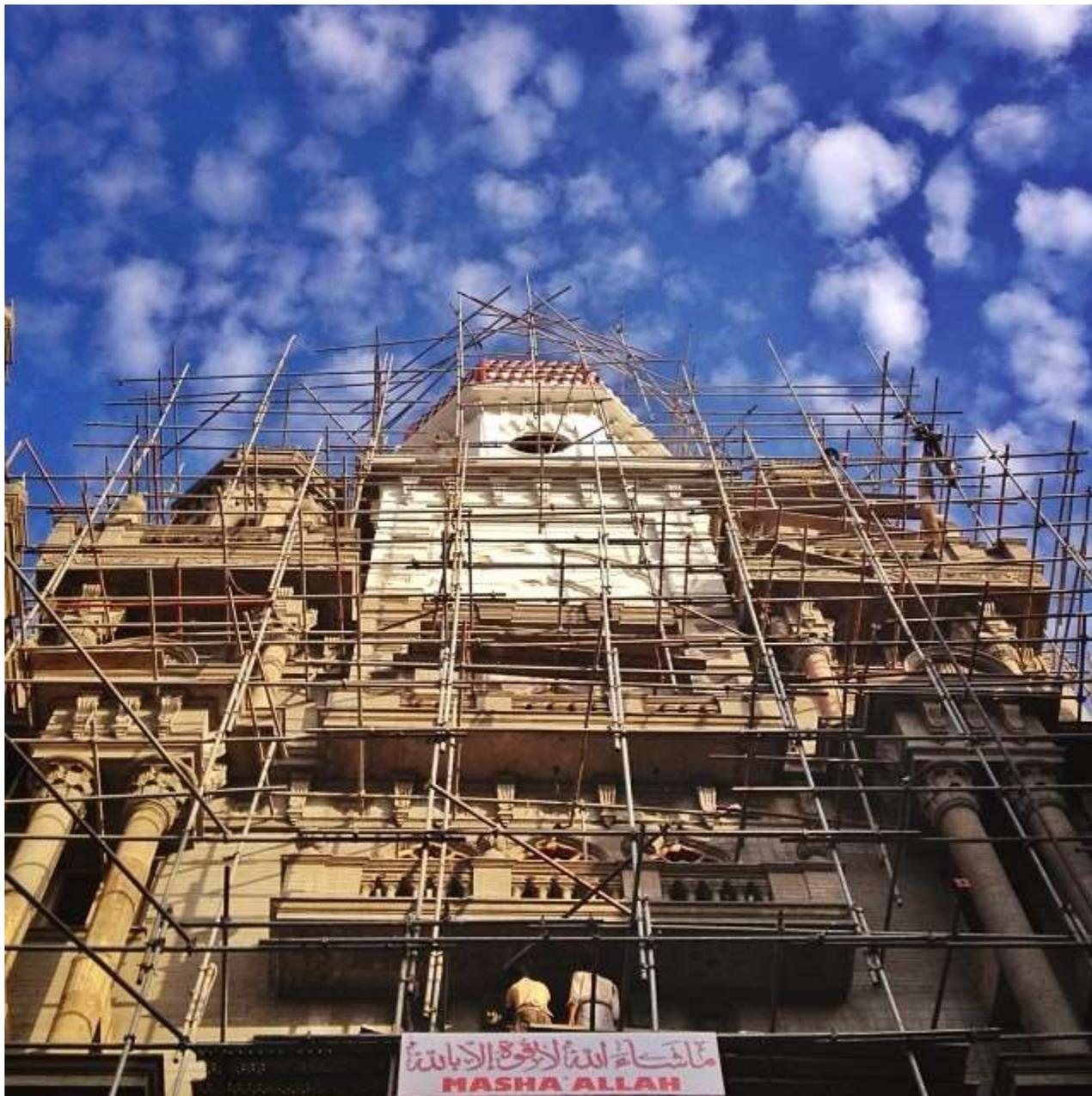
Иисус, спаси нас!

(ND-2210)  
**LORD JESUS SAVE US**  
PN#:0 Normal RT#:138-2/0  
Ref:873000067390 D:14-01-03 T:16:21:08  
ROUTE :MATHTHEGODA-PETTAH  
**THIBIRIGASYAYA-**  
**PETTAH**  
(Journey - 0.00 KM)  
**TOTAL : Rs.34.00**  
FULL: 2 \* 17.00 = 34.00  
Any Complain - 0777853400  
tline : 5559595 ATSL Telesoft

Om Shri Ganeshaya Namaha...



Маша Аллах.



Ул. Лотосная, д. 1.



(Продолжение следует...)

## Да, кстати... Опыт отыскания чистых морей, бухт и пляжей



7 апреля, 2014

Участник [форума А\\_112](#) :

Для восстановления кожи [при псориазе] необходимо чистое море.

Чистое море наблюдалось мною в Сафаге (Египет), Ичмелер (Турция), Кранево (Болгария), Матала (Крит), Варкала (Керала, Индия), Хиккадува, Мирисса, Тангалле (Шри-Ланка) - выбор остановил на Хиккадуве, Ко Чанг (Таиланд), на Самуи относительно чистым пляжем является Маепат, а также несколько бухт между пляжами Чавенг и Ламаи.

Из азиатских мест я ещё был на следующих островах: Пенанг, Лангкави, Гонконг и Сингапур. Чистота пляжей Лангкави зависит от погоды в Андамандском море Индийского океана. Чаше грязно, чем чисто. Сингапур и Гонконг - это финансовые столицы мира, там не до пляжей, но всё-таки в Гонконге мне понравилась бухта Clear water bay (залив чистой воды). И правда чисто.

Ну короче, если жить долго в одном месте, то в моём рейтинге топовые места занимают Шри-Ланка и Крит.

## О безглютеновой диете, мнения Lenskiy и help



8 апреля, 2014

*В форуме "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) периодически обсуждаются вопросы о влиянии на течение псориаза различных систем питания - таких, как сыроедение, раздельное питание, лечебное голодание, безглютеновая (БГ) диета, вегетарианство и многих других. На этот счёт существуют разные точки зрения, так же как и вообще на полезность этих систем. Однако всегда важен опыт участников по этому вопросу, примером тому - реплики [Lenskiy](#) и [help](#) по поводу предлагаемых "тестов на целиакию".*

### **Jullaja**

Хочу написать на тему ложно-отрицательных тестов на целиакию. Сегодня мне сказала гастроэнтеролог, что те тесты, которые делаются в лабораториях, будут ложно-отрицательными, если человек придерживается диеты, которая не содержит или мало содержит глютена. Чтобы тесты были точными, нужно неделю до теста употреблять в пищу большое количество глютено-содержащих продуктов. А в стационаре (если форма тяжелая), помимо всего прочего, делают и биопсию (через зонд), и тогда результаты 100%. Но при невнятных симптомах и подозрениях никто биопсию делать не будет.

### **Lenskiy**

Да зачем вам эти тесты? Если БГ диета вам помогает, то какая разница, чего там показывают тесты? Тем более что псориаз для медицины до сих пор остается тёмным заколдованным лесом.

Я пробовал эту диету и могу сказать с уверенностью, что связь глютена с псориазом есть, хоть я и не сдавал никаких тестов. Мои наблюдения за собой показывают это лучше всяких тестов. Связь, возможно, не такая, как у целиатиков, которые сильно реагируют на все формы глютена, но связь с пшеницей однозначная и выраженная. С пшеницей нам дружить нельзя.

В БГ диете при псориазе другая проблема - витамины. Основная часть витаминов группы В попадает к нам из хлеба. Заменить их приёмом синтетических витаминов, как это делают целиатики, для меня оказалось проблематично. У меня аллергия на такие витамины. Да и нельзя же их вечно принимать. Можно, конечно, выкручиваться всякими фасольями, горохом и гречкой, но они очень быстро надоедают. По факту начинаешь есть один рис с картошкой и мясом, и тут сразу начинается жуткое обострение из-за недостатка витаминов. Короче говоря, чувство - будто ходишь по тонкому льду. Нужно постоянно следить за глютеном, за витаминами... чувствуешь себя лабораторной крысой, и уже не рад ремиссии такой ценой.

### help

Нет, и я об этом писал в другой теме. Перед анализом крови этого типа НЕ надо есть много продуктов с большим количеством глютена. Просто если диета с пониженным содержанием глютена, то на несколько дней перед забором крови надо перейти на ОБЫЧНУЮ. Цель теста - не в том, чтобы выяснить, не сдохнет ли пациент от буханки хлеба и кило макарон в день. Цель теста - выявить пониженную восприимчивость или вообще невосприимчивость к глиадину в НОРМАЛЬНЫХ условиях. Обожравшийся глютеносодержащими продуктами организм точно так же даст недостоверный результат, как и сидящий на безглютеновой диете. Понятно, что если результат завышенный, то можно пациента "усиленно полечить и поддиагностировать" ещё на пару тысяч евро. Потом порекомендовать не есть мучного, не ошибёшься. В случае с псориазом, скорее всего, результат будет нормальный, об этом много говорили. Влияние глютена в данном случае с целиакией не связано. Оно есть, это отмечено многими, но с патологией восприимчивости к глютену это не связано никак. Все, кто делал этот тест, получали нормальный результат (и я в том числе), однако влияние есть, и это "медицинский факт". Остаётся принять это как факт, сделать соответствующие выводы, и не тратить лишних денег на бессмысленные исследования. IgE и антиглиадин-антитела - этого вполне достаточно. Первое - индикатор аллергии, второе - для страховки и самоуспокоения.

## О видах фототерапии при псориазе - ПУВА vs UVB NB



9 апреля, 2014

*В нашем форуме есть большой раздел [Лучевая терапия \(фототерапия\) в лечении псориаза](#), где обсуждаются как облучение ультрафиолетом (всех видов), так и лампы, лазеры, солярии, ПУВА (PUVA), UVB NB, UVB 311, комбинированное светолечение и многое другое, относящееся ко всем видам данной терапии. Сегодня участники форума, исходя из своего опыта, сравнивают эффективность, достоинства и недостатки ПУВА-терапии и терапии UVB NB (311 нм).*

**Катюсик-Лапусик**

Я посещаю ПУВА уже второй раз. Первый мой поход был в 2009 году. Тогда псориаз поразил моё тело почти полностью, не было только что на лице, ничего мне не помогало. Все мази, пилюли, чистка крови, витамины - бестолку. Отходила я тогда все 30 сеансов через день, потом ещё 4 для закрепления. И забыла я про псориаз до февраля этого года, и то вылез он у меня после родов, так как гормональный сбой произошёл. Я не могу сказать, что ПУВА вреднее гормоналок всяких и пилюль. Результатом осталась довольна, так как такой долгой ремиссии у меня никогда не было. И больше скажу - после этих процедур волос на моей голове стал и меньше выпадать, и быстрее расти. А ногти стали намного крепче. Единственный побочный эффект, который был у меня - это небольшая тошнота от Аммифурина - сенсбилизатора, увеличивающего чувствительность кожи к лучам. Но таблетки можно и ПУВА-ваннами заменить, которые вообще никакого вреда вашей печени не нанесут, так как используются местно и в организм ничего не попадает. А побочный эффект может дать любое средство, даже безобидная на первый взгляд карталиновая мазь, организм у каждого индивидуален. Поэтому каждому своё. Мне просто так жалко людей, которые всю жизнь пользуются гормонами, причём почти каждый день, а потом это и к атрофии кожи приводит, и к артритам, не говоря уже о внутренних органах. Я надеюсь, что последующие 30 сеансов мне помогут, и ремиссия будет длительная. И вам всем желаю найти то, что вам поможет добиться чистой кожи надолго. И с малым вредом для вашего драгоценного здоровья.

### Gregory

И я начал второй раз проходить курс фототерапии - UVB NB... Первый раз проходил курс год назад. Ремиссия длилась 5 месяцев. Плюс в конце курса, а он был длинный, 40 процедур, тоже было хорошее состояние. Примерно полгода из этого календарного года мог посещать СПА. Надеюсь, и на этот раз поможет. Пока после 8 процедур наблюдаю улучшение.

### Катюсик-Лапусик

Аж на 10 процедур больше - **ужас**. В этот раз у меня уже после 3-го сеанса улучшение. Я просто перед процедурами пластырем токсиновыводящим пользовалась, начала пить Эссенциале форте Н, Триовит витамины и противовоспалительное Глицирам. Где сильные поражения, мажу аммифуриновым раствором, и улучшения налицо. Мне кажется, что даже 30 сеансов будет много.

### Aly187

Фигня всё это -- и никакого **ужаса** тут и рядом нет -- одному хватает 7 процедур, другому нужно их 45 -- и то и другое имеет место быть и нормально -- псориаз у всех разный и в разной стадии запущенности.

Есть ещё один наиважнейший момент -- одни жрут на каждом сеансе ядовитый аммифурин на ПУВА-терапии, а другие никаких ядов не жрут на UVB NB сеансах. 30 раз сожрать внутрь себя аммифурин на ПУВА, вот это ИМХО -- реально ужас ... ((

Так что не нужно ставить в один ряд по степени вреда 30 сеансов ПУВА-терапии и 40 сеансов UVB NB терапии -- 30 сеансов ПУВА однозначно вреднее, тем более с пероральным применением ядовитого аммифурина, чем 40 сеансов самого современного UVB NB.

Так что ужаснитесь лучше своей ПУВе, Катюсик-Лапусик, ибо на то есть серьёзные основания, чем переживать за Gregory с его современным нарроубандом, прекрасными врачами и самым современным оборудованием в Израиле.

А если в ваш "комплекс" добавить ещё с десяток полезных мероприятий, то и трёх сеансов, может быть, хватило бы. Как правило, "в комплексе" -- "до кучи" назначают чаще по 10 сеансов, а когда в виде чисто монотерапии, то обычно примерно по 30.

И ещё самый важный момент -- насколько врач талантливо будет угадывать дозировку на каждый сеанс. Можно провести 7 мощнейших сеансов с огромным эффектом, а можно "сходить" на 70 недосеансов с околонулевым эффектом. Ибо оборудование и криворукость-прямоукость врачей везде разные...

## Вопросы и ответы. Нужно ли покупать УФ лампу при псориазе?



10 апреля, 2014

**Вопрос:** Нужно ли покупать ультрафиолетовую лампу для домашнего пользования?

**Ответ:** Ультрафиолетовое облучение обычно помогает при псориазе, и в стационарах и поликлиниках его часто применяют. Некоторым пациентам сложно проходить такое лечение в стационаре по семейным обстоятельствам или в связи с условиями работы, и они хотят иметь такие лампы дома. Не все ультрафиолетовые лампы имеют необходимый спектр ультрафиолетового излучения, подходящий для лечения и профилактики псориаза. При использовании некоторых видов ламп или при неправильном их использовании можно получить ожог кожи и даже обострение псориаза.

Подробнее об этом — на нашем сайте, рубрика [Фототерапия псориаза](#).

Фото, цитаты, афоризмы



11 апреля, 2014

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org



A\_112 занимается йогой. Фото от A\_112

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

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

**#122**

**vilona**

Мази, крема расположены по всей квартире в ручной доступности.

**jasenjka**

... вынуждена была отдать ребёнка свёкрам на 4 дня, все ЦУ выдала, пакет овса приложила.

**Ingeborga**

Яйца, как ни крути, точно яйца...

**ddSat**

Не питаться, а какать надо правильно, а чтобы правильно какать, надо хорошо кушать.

**help**

Исследования, проведенные на футбольном стадионе во время матча, выявили, что запуск порно одновременно на все информационные экраны приводит к ничьей 0:0 вкупе с безмолвием сорока тысяч болельщиков...

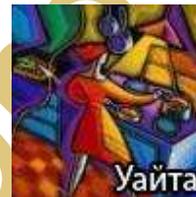
**глеб**

Пиво надо пить в молодости. Потом оно в глотку уже не лезет.

**Ворман**

... прекратить вкусно есть не сложнее, чем бросить курить.

## Коричневый рис с чечевицей - рецепт Дж. Пегано



12 апреля, 2014

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

Рецепт довольно простой и выигрышный для тех, кто любит чуть обжаренный лук. Я люблю запах лука, когда он шкворчит на сковородке. Собака сразу поднимает голову, потягивается и трусит на кухню. Муж тоже.. поднимает голову от компьютера и задумчиво спрашивает, а что это у нас будет и скоро, и можно ли поскорей, а то есть что-то хочется. Так что, достаточно одной луковички и вся семья у ваших ног. Некоторые виртуально, а некоторые буквально, крутятся и просительно заглядывают в глаза.



Ингредиенты на 6-8 порций

2 чашки коричневого риса

1/2 чашки чечевицы

1 большая мелко нарезанная луковица

3 ст. ложки сафлорового масла

4 чашки кипящей воды

морская (крупная) соль по вкусу

В тяжелой глубокой сковороде разогреть масло, добавить лук и тушить на маленьком огне до золотистого цвета. Добавить рис и чечевицу, тушить еще 3 минуты.



Добавить кипящую воду, соль. Довести до кипения, помешивая. Тушить на маленьком огне около 45 мин или до готовности.



Хороших выходных!  
Уайта.

## "Первый раз на ММ, помогите с информацией..."



14 апреля, 2014

*В журнале ранее уже был ряд материалов о лечении псориаза на Мёртвом море (ММ) - например, [здесь](#), [здесь](#) и др. Далее участник [форума .help](#) отвечает на вопросы .Желанной, которая ещё не была на ММ.*

### **Желанная**

Здравствуй! Очень много полезной информации тут почерпнула для себя! Благодарю всех за это! Даже специально зарегистрировалась ради этого. А заодно ещё уточнить кое-что. На данный момент у меня жуткое обострение, такого ещё не было в моей жизни. После третьих родов, которые прошли 4 месяца назад. Муж меня хочет отправить на ММ в апреле-мае. И сказал мне об этом вчера! Я там ни разу не была. Кто сможет, помогите с информацией.

1. С 4-летним ребёнком можно ехать? Не тяжело будет и мне и ему?
2. А зачем в отеле нужен солярий, на солнце не лучше загорать? или это другой какой-то солярий? - у нас это такие кабинки с искусственным ультрафиолетом.
3. Что из основного нужно взять с собой?
4. основные параметры отеля я поняла это собственный пляж, этот солярий и бассейн с морской водой. или еще чего-то упустила?
5. Планирую ехать на 21 день. Или стоит увеличить до 25? Прочитала у кого-то, что больше 21 дня - эффективней.
6. Вообще одной страшно ехать, более дискомфортно. Не представляю, как раздеться с моими шикарными бляшками на ногах и животе? Перед мужем-то неудобно себя чувствовать стала. Но, как я понимаю, там таких "красивых" много, может, и не будут на меня обращать внимания?
7. Что ещё нужно знать новичку на ММ?

### **help**

1. Будет тяжело обоим. Вам нужно максимум времени находиться на пляже или в солярии, а это ОЧЕНЬ жарко, и ребёнку столько солнца просто бесполезно. Лучше 4-летнего с собой не брать. В некоторых отелях есть и развлекалка для детей, но на такое долгое время там не оставить, ему надоест. Одному без присмотра в морскую (Мёртвого моря) воду ребёнку не соваться, и в море тоже - это само собой.
2. Солярий - это, как выше сказали, загон для загара, можно и просто на пляже, не суть важно на самом деле, если не надо совсем раздеваться.
3. Минимум. Только то, без чего не хочется обойтись. А вообще взять то, чем можно занять себя долгие часы на солнце - книжки и т.п.
4. Посмотрите интернет насчет отзывов, их навалом про все отели, может что-то не понравится.
5. 3-4 недели, зависит от возможностей
6. Там таких много, стесняться нечего, и в отелях, и в солярии, и на общих пляжах тем более.
7. Постараться до поездки как минимум избавиться от повреждений на коже (трещины и т.п.). Быть готовым к ооочень скучным трём неделям, иметь соответствующую мотивацию. Озаботиться средствами связи с семьёй. Прочитать всё, что доступно на тему ММ.

## Вопросы и ответы. Берут ли в российскую армию с псориазом?



15 апреля, 2014

**Вопрос:** Берут ли в российскую армию с псориазом?

**Ответ:** Нет, не берут. Согласно положению о военно-врачебной экспертизе Статья 62 "Расписания болезней", пункты:

- а) **трудно поддающиеся лечению распространенные формы** хронической экземы, **псориаза**, атопический дерматит с распространенной лихенификацией кожного покрова, буллезные дерматозы;
- б) хроническая крапивница, рецидивирующие отеки Квинке, **распространенный псориаз**, абсцедирующая и хроническая язвенная пиодермия, множественные конглобатные угри, атопический дерматит с очаговой лихенификацией кожного покрова, дискоидная красная волчанка, фотодерматиты, красный плоский лишай;
- в) ограниченные и редко рецидивирующие формы экземы, **ограниченные формы псориаза**, склеродермии, ихтиоз;

Под распространенной формой псориаза понимается наличие множественных (3 и более) бляшек на коже различных анатомических областей.

Решение вопроса годности к службе в рядах Российской Армии решается медицинской комиссией районного военкомата. В этом случае принимают во внимание все заболевания, присутствующие на момент медицинского освидетельствования, в том числе и со стороны кожи. При этом учитывают длительность течения и межрецидивных промежутков, наличие или отсутствие инвалидизации (например, при псориазе степень выраженности псориатического артрита) выраженность клинических проявлений на момент осмотра.

Для оформления в запас необходимо фиксировать факты обострений в Вашем КВД в течение 3 лет до призыва (раз в 2-3 месяца). Снимайте каждый год копию с карточки. Копии храните у себя. Копии должны быть заверены подписью главного врача и круглой печатью лечебного учреждения.

По заключению ВВК и ПК определяется категория годности и выдаётся военный билет.

Если Ваше мнение не совпадает с мнением призывной комиссии о категории годности Вас к военной службе, Вы имеете право и должны бороться за свое право на отсрочку или освобождение от призыва на военную службу по состоянию здоровья. Это право дано пунктом 7 статьи 28 ФЗ "О воинской обязанности и военной службе".

См. также тему форума "Псориаз и армия" - <http://psoranet.org/topic/1578/> .

## Серый: "Вот что ему [псориазу] надо, а?"



16 апреля, 2014

*В форуме есть раздел "[История и истерия болезни](#)". Сегодня участники форума рассказывают Серому, что, по их мнению, нужно псориазу, который он обзывает нехорошим словом.*

### Серый

В общем, псор ещё раз подтвердил свою загадочную природу...

Псориаз с 15 лет, после сильнейшего стресса из-за смерти бабушки. Опыт лечения стандартный - гормоны, травки, бабки. Лучше солнца и какой-то настойки трав на дёте ничего не помогало.

В детстве расстраивался о наличии бляшек на голове. Сейчас был бы счастлив, если бы они были ТОЛЬКО на голове, а не на 25-30 % тела.

А всё из-за неумеренного употребления алкоголя, "вредной" провоцирующей еды, особенно люблю паслёновые (помидоры). Алкоголь - раз в неделю, в основном вино, реже водка и пиво.

Режим питания - каша утром, обед - овощи, мясо (ничего жареного), ужин - салат из свежих овощей, курица или рыба.

Зима, как всегда, приносит кучу "снега" в кровать и перманентное обострение. Не была исключением и эта зима - новые высыпания и зуд не заставили себя ждать. В общем, из года в год всё как обычно.

Февраль, март, апрель: Солярий 10 сеансов - толку нет. Прием лордестина на ночь (чтобы утром не просыпаться в крови).

С понедельника началось прямо резкое улучшение! Уже вместо некоторых блях белая незагорелая кожа... Вот что ему, скотине, надо-то, а?

### Олег777

Надо ему, чтобы ты бросил пить!!

### Ina

Я думаю, ему надо весну и солнышко. По опыту с Объектом были случаи, когда дня три вынужденных прогулок под весенним солнышком останавливали обострение. Изменения происходили настолько быстро, что было на чудо похоже (такое я наблюдала раньше только на ММ). Питание не изменилось ни на грамм и прочие негативные факторы тоже.

### глеб

Серый! Говядину меняешь на баранину. Овсянку на пшёнку, гречку, рис (они без глютена).

Рыбу и мясное ешь отдельно от гарниров из круп, овощей. Добавляешь фрукты и лецитин. И ты в шоколаде.

В этот момент умных рекомендаций по еде просто не останется. Они все будут выполнены. Если не поможет, придётся переходить к физиопроцедурам.

Витамины ещё надо добавить. А то можно огрести нехватку оных из-за отсутствия хлеба.

## Обновленный сайт PSORA.NET. Путеводитель.



17 апреля, 2014

Привет. Вы уже, думаю, оценили новое лицо сайта "Псориаз? Давайте лечиться вместе." - <http://psora.net>  
Изменилась структура и навигация. Поэтому, не будет лишним опубликовать отдельно страницу сайта "Путеводитель по psoraNet". Что, с удовольствием, и делаем.

### Путеводитель по PSORANET

Автор — участник форума **Тереза**

Уважаемые новички!

Если вы не умеете пользоваться форумом, то прежде всего загляните сюда: <http://psoranet.org/forum/145>  
или спросите здесь: <http://psoranet.org/topic/3605/>

Разобрались? Тогда читаем дальше.

Для начала вам предоставляется список ссылок, который поможет немного сориентироваться в информационном пространстве нашего форума. Ссылки являются только малой частью того океана информации, которую содержит форум. Прошу обратить внимание, что инфа, содержащаяся в нижеперечисленных ссылках, не является панацеей для лечения псориаза. Мало того, что помогает одним, совершенно не означает, что это поможет другим. Каждый подбирает себе метод индивидуально. Наберитесь терпения, пробуйте, ищите и у вас всё получится.

**Прежде чем задать вопрос или создать тему, ознакомьтесь со всем списком тем, возможно, она уже существует.**

А также много полезного и информативного вы можете узнать в СТАТЬЯХ на этом сайте. Список разделов вы видите с правой стороны. Можно также воспользоваться поиском по сайту или поиском по тегам (список тегов справа внизу).

Если возникли какие-то затруднения в пользовании форумом или не знаете, где поместить свой вопрос, пишите здесь: <http://psoranet.org/topic/3605/>

**РАЗНОВИДНОСТИ ПСОРИАЗА**– (себопсориаз, парапсориаз, экссудативный, пустулёзный и др.)

<http://psoranet.org/forum/13/>

**Псориаз на лице**

<http://psoranet.org/topic/65/>

**Псориаз на голове**

<http://psoranet.org/topic/62/>

<http://psoranet.org/topic/2758/>

<http://psoranet.org/topic/3357/>

<http://psoranet.org/topic/129/>

**Ладонно-подошвенная форма**

<http://psoranet.org/topic/290/>

**Псориаз на ногтях –**

<http://psoranet.org/topic/208/>

**Псориаз у детей –**

<http://psoranet.org/forum/107/>

**Псориаз при беременности –**

<http://psoranet.org/forum/108/>

**Артрит –**

<http://psoranet.org/forum/14/>

## **МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ**

**Медикаментозное**

**Лекарственные препараты:** [LINK](#)

**Наружные средства (мази) –**

**Гормональные – (Применять осторожно!)**

<http://psoranet.org/topic/137>

<http://psoranet.org/topic/3048>

**Негормональные-**

<http://psoranet.org/topic/1779>

**Мази на солидоловой основе –**

**Магнипсор –**

<http://psoranet.org/topic/5405/>

**Архив Магнипсора 2004-2010 г.г. –**

<http://www.psoranet.org/topic/2733> и <http://psoranet.org/topic/172>

**Цитопсор –** <http://psoranet.org/topic/2386/>

**Карталин –** <http://psoranet.org/topic/3262/>

**Архив Карталина 2004-2008 г.г. –**

<http://www.psoranet.org/topic/2729>

<http://psoranet.org/topic/379>

**Физиотерапия**

**Лазеротерапия –** <http://psoranet.org/topic/1326>

**Фототерапия –** <http://psoranet.org/topic/639>

**ПУВА-терапия –** <http://psoranet.org/topic/77>

-----  
Курортотерапия и бальнеотерапия

<http://psoranet.org/forum/9>

лечебные ванны

<http://psoranet.org/topic/141>

ФИТОтерапия –

<http://psoranet.org/topic/203>

Метод Стародубского –

<http://psoranet.org/topic/220>

Метод «монастырь» —

<http://psoranet.org/topic/51>

О ПИТАНИИ И ДИЕТАХ —

<http://psoranet.org/forum/15>

Диета по Пегано - [LINK](#)

Рацион-2000 [http://www.psora.df.ru/ration\\_2000.html](http://www.psora.df.ru/ration_2000.html)

ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:

Сильный зуд и борьба с ним –

Статья «Зуд при псориазе: причины, методы устранения, наш опыт» —

<http://psoranet.org/topic/1180>

<http://atopic.ru/forum/index.php?showtopic=1419> (это другой форум, но советы стоят внимания)

Как снять обострение – <http://psoranet.org/topic/3089/> <http://psoranet.org/topic/16> <- Архив

Форумчане делятся своим опытом лечения:

<http://www.psoranet.org/topic/55>

<http://www.psoranet.org/topic/2182>

**ВНИМАНИЕ! ОБМАН!**

Прежде чем приобрести то или иное средство, ознакомьтесь с информацией:

<http://www.psoranet.org/forum/35>

Фото, цитаты, афоризмы



## Галерея "Фото участников форума"



Народное творчество форума. Портрет. Рисунок **Alastor**

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

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

**#123**

**Pino**

Плюсы псориаза - угадываем таблетки по внешнему виду.

**Vinogradinka**

Ох уж эти японцы, то арбузы квадратные, то яйца треугольные...

**ddSat**

Вот допустим, я люблю колбасу, но я же не занимаюсь с ней сексом.

**Медведица**

И очень возмущаюсь, что другие могут, и после них там воняет.

**морошка**

... что поделаешь, такое сезонное запятнение.

**Alexsovna**

Где тот грёбанный гений, который избавит нас от нос рот брови?

**глеб**

Чем бы таким подышать, чтобы повторить эффект Мёртвого моря?

Желе из персика/малины и йогурта - рецепт Дж. Пегано



19 апреля, 2014

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

Так как у нас одновременно три праздника, то позвольте всех, кто празднует, поздравить!

**Светлой Пасхи!**

**!поэ пш**

**Happy Easter!**

И десерт от Пегано к празднику - просто, быстро и вкусно!



#### Ингредиенты на 4 порции

- желатин,(обычно около 50 г желатина на 1 л)
- 1 чашка персикового сока (или малинового сока)
- 1 чашка низкокалорийного йогурта без добавок
- 1 персик, очистить и разрезать (или горсть малины)
- 1,5 ч.л. фруктового сахара

Растворить желатин в 0.5 чашки холодного персикового сока. Разогреть вторую половину персикового сока, влить разведенный желатин и добавить сахар. Из персика и йогурта сделать миксером (или блендером) пюре. Смешать пюре с желатином, разлить по чашкам и остудить



Мне рецепт понравился, я бы не додумалась делать желе с йогуртом. Между прочим, насчет сока я думаю автор погорячился. натуральных соков уже давно не продают, а вся эта химия нам не нужна. Впрочем, мы сами сделаем сок, не так уж и сложно из фруктов. Для этого желе я сделала сок из малины. И еще.

Положите немного мяты, будет полное ощущение весеннего праздника!



Уайта

## Экстракт плодов шиповника при псориатическом артрите



21 апреля, 2014

*В разделе форума "[Псориатический артрит](#)" обсуждаются симптомы, диагностика, лечение, препараты, профилактика, прогнозы и многое другое, относящееся к псориатическому артриту (ПА). Участник форума **Владимир** рассказывает о своём опыте облегчения состояния при ПА на базе нового средства - GOPO.*

[4.04.14] Похоже, что появилось первое натуральное средство - GOPO ( glicoside of mono and diglycerol), полученное из семян и плодов шиповника, эффективное при симптомах артрита. Средство выделено и получено датскими исследователями ([ссылка](#)), и клинические испытания показали, что GOPO при артритах помогает 9 больным из 10. Доза на один приём - вначале 3 капсулы по 524 микрограмма GOPO 2 раза в день. После достижения эффекта поддерживающая доза - 2 капсулы 2 раза в день. Эффективность необыкновенная, но это не фантазия, а результаты клинических испытаний. Особенность этой жирной кислоты GOPO в том, что она полностью разрушается уже при нагревании до 80 градусов, поэтому обычный чай и сироп из плодов шиповника не работают, там этой жирной кислоты уже нет. Сейчас научились и запатентовали способ холодной вытяжки из плодов шиповника. Меня самого артрит рук просто замучил, боль не давала спать и ограничивала подвижность. Любое неудачное движение приводило к такой острой боли, что меркнет в глазах. Без особой надежды купил упаковку GOPO и две недели приёма по инструкции - 3 капсулы по 524 микрограмма GOPO в каждой - привели к резкому снижению боли и увеличению подвижности. И это просто шиповник! Сейчас прекратил приём таблеток Вольтарена полностью. Так что похоже, что шиповник работает. В статьях говорится, что особенно помогает при болях в руках, а у меня как раз "отказывали" руки. GOPO сейчас в широкой продаже.

[20.04.14] Прочитал сегодня [статью](#). Стало понятнее, как датчане получают экстракт из плодов шиповника: оказывается, вытяжку готовят одновременно и из семян, и из кожуры плодов шиповника. При сушке температура никогда не превышает 40 С, а вытяжку готовят на воде при температуре только 4 (четыре) градуса С! Согласитесь, что это нетривиально, я никогда даже не слышал, чтобы делали вытяжку на воде при температуре, близкой к её замерзанию!

Таким образом, сушить плоды шиповника на солнце или в печке совершенно нельзя, варить сироп тоже нельзя, даже небольшое нагревание разрушает важнейший компонент в шиповнике - GOPO. Сейчас допил вторую упаковку GOPO, это всё вместе будет 200 капсул, по 6 в день (2+2+2). Боли в плечевом суставе значительно уменьшились, стало значительно лучше, даже по сравнению с Вольтареном. Побочек никаких.

Публикация патента в прошлом году - [здесь](#).

## Вопросы и ответы. Как избежать опухания сустава при псор. артрите?



23 апреля, 2014

**Вопрос:** Как избежать опухания больного сустава при псор. артрите?

**Ответ (McSure):** Возможно, мой случай не типичный, но рекомендуемые многими средства прогревания (мази и проч.) приводили к противоположному результату - опухоль разрасталась и не проходила длительное время. Наоборот, охлаждение под струёй ледяной холодной воды, прикладывание льда и/или снега приводили не только к остановке роста опухоли, но и резко повышали действенность анальгетика/НПВС (диклофенак), что позволяло уменьшать дозы лекарства. Поэтому рекомендую пробовать различные варианты термического воздействия на опухающий сустав - возможно, это индивидуально.

## Мёртвое море, опыт обращения в местные клиники



24 апреля, 2014

В разделе форума [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) приведены отзывы участников о санаториях, курортах, местах, где они побывали, и достигнутых в лечении псориаза результатах. Заметное место занимают отзывы о курортах Мёртвого моря (ММ), где отмечается в целом высокая эффективность терапии с использованием факторов ММ. Особенностью курортов ММ является наличие многочисленных клиник, где предлагаются дополнительные к традиционным (море + солярий) процедуры и средства. Ранее в журнале участники высказывали свои мнения о местных клиниках, например, [Ina \(здесь\)](#): "В клинику мы поехали больше из любопытства... Выслушали лекцию о псориазе, ознакомились со списком процедур, преискурантом, единодушно решили, что это пустая трата денег и времени" или [microboxxx \(здесь\)](#), который пришёл к выводу, что клиники - это развод, он пишет: "Приехав, я стартовал с людьми, которые ходили в клинику. И у нас были чёткие улучшения с одинаковой скоростью. Ну и скажите мне, в чём тогда логика отдавать 800 баксов?". Сегодня о своём опыте обращения в клиники на ММ рассказывает [sergey\\_](#).

Был на ММ с 26.03.14 по 9.04 Эйн-Бокек Спа-клуб. Первый день и день вылета выпали. Посетил клинику Avantgarde Clinics LTD, которая в отеле. Насчитали 1248\$. Сходил в Паулу (эта клиника в торговом центре) для сравнения, здесь 1620\$. Скопил до минимума: Avantgarde Clinics LTD 366\$, в Пауле 476\$. Читал опыт форумчан, но решил всё-таки пообщаться с докторами. В Avantgarde Clinics светили лампочкой: Фототерапия на аппарате Lavly компании Alma Lezer, by Israel №8. Мазали мазями Sulphur salicil 5%, Urea 10%, St-pomada, LCD. Доктора в период лечения уверяли, что всё хорошо. Зачем-то доктор заставлял

сдирать шелушение губкой. Я сначала не сдирал, но потом решил попробовать. После этого к руке было не прикоснуться дня три. Видимо, зря я это делал.

Загорал в солярии на крыше с 7-30 до 11-00 и с 15-00 до 17-00, потом солнце заходит за гору. Купался 1-2 раза в день по 15-20 минут. Купил мази - 2 баночки по 100 г по 100 шекелей за банку (по совету врачей). Результат слабый. Где-то прошло, а где-то так же краснота и шелушение. Локти, запястья, небольшие пятна на коленях и ногах. Теперь дома домазываю мази по 100 шекелей.

Пообщался с поляками (это уже в солярии дня через 3), ездят не первый год. У двоих чуть ли не сплошное пятно от шеи до пяток, говорят, что через 3 недели будут чистые. Я уезжал, они загорали 6-7-й день.

Конечного результата я, конечно, видеть не мог. Но и не верить оснований у меня не было. Две недели недостаточно, минимум 21 день процедур - это солнце, масло для загара и увлажняющий крем. И никаких клиник.

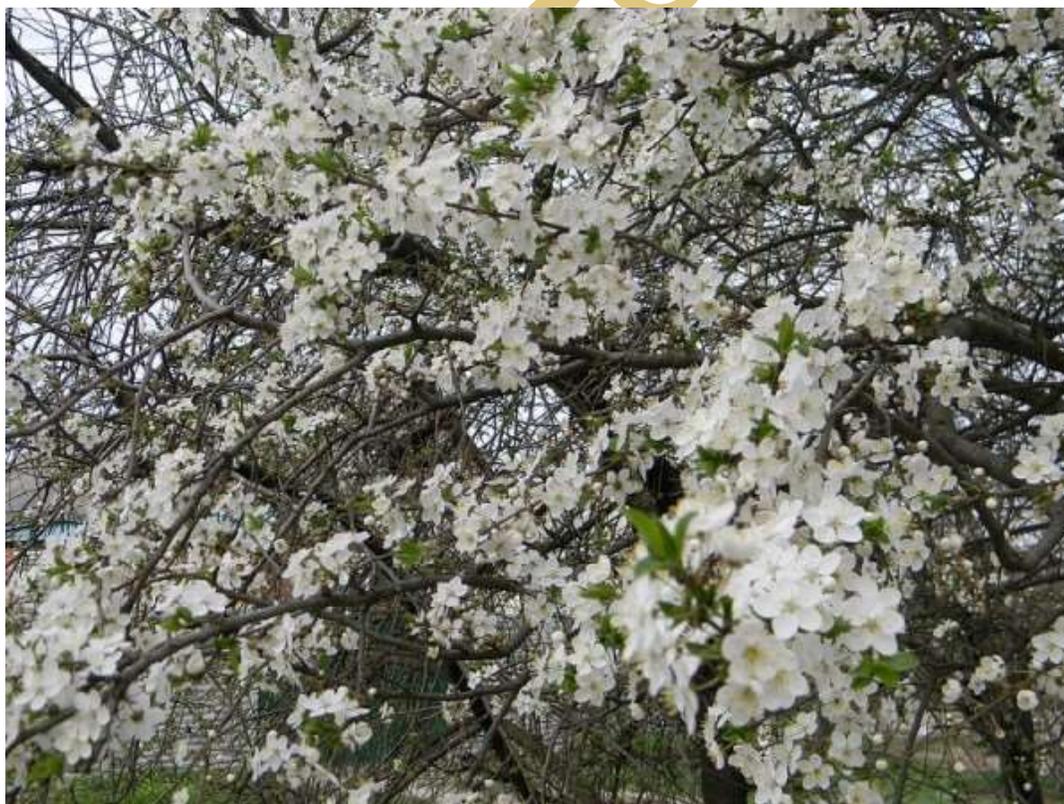
Всё-таки правы те, кто говорит, что не надо ходить в клиники. Убедился сам, но хотел, как лучше. Да и жутко интересно было, как там лечат. А вообще там клиники - на каждом шагу. И рассказывают завлекательно, и относятся приветливо и внимательно. И первый опыт у всех - это клиника. Кто приезжает второй раз, в клинику уже не обращается.

## Фото, цитаты, афоризмы



25 апреля, 2014

### Галерея "Фото участников форума"



"Весна идёт, весне дорогу!"... Фото: **Vinogradinka**, 17.IV.14

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

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

**#124**

**Ваня**

... не в меру всё ел (в т.ч. жирное, выпечку, острое и т.п. - пока не обжирался, не успокаивался).

**Alex1965**

Дружбой ночью не займёшься.

**ddSat**

... когда чешешь бляшку, это ощущение круче всяких сексуальных оргазмов

**A\_112**

Это всё вносит мощный дисбаланс в сложную архитектуру человеческого организма, и поэтому вообще неудивительны никакие заболевания при такой жизни.

**Alu187**

... (И почему всё, что касается чистой кожи, так часто достигается путём вставления чего-нибудь в задницу??)

**гогль**

Был на Гоа, всё культурно, человеческих кака не видел

**глеб**

Стресс - фактор ухудшения, нейропептиды как побегут внутри вас - фиг отфильтруешь. В итоге - положить на всё и на всех. С прибором.

Крем-суп из сладкого картофеля - рецепт Дж. Пегано



26 апреля, 2014

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



#### Ингредиенты на 6-8 порций

- 4 чашки нарезанного сладкого картофеля (батата)
- 1,5 чашки нарезанной морковки
- 3 чашки крупно нарезанного лука порея <предварительно тщательно вымойте>
- 2 чашки крупно нарезанного сельдерея
- 8 чашек воды
- 0.5 чайной ложки морской соли (sea salt)
- 0.5 чайной ложки тархуна

Комментарии: Что я изменила — добавила больше сельдерея и лука порея, изменив рекомендуемые пропорции на равное количество батата, лука и сельдерея. Добавила специи. Сладость от батата ушла и суп стал очень и очень вкусным.

#### Рецепт:

Положить нарезанные батат, лук порей, морковку, сельдерея в кастрюлю, добавить воды и соли, довести до кипения и на медленном огне варить около 40 минут.



Все супы готовила на пол порции (т.е. на 2-х человек), так что на следующей фотографии половина порций.

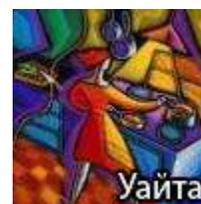


Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере.



Хороших выходных!  
Уайта.

День в Вашингтоне



27 апреля, 2014

Недавно мы побывали в Вашингтоне. Маленький фотоотчёт о прогулке в Национальный музей. Или, точнее, заметки об американцах.

Это мой любимый кадр. Почти Париж. Дождь, туман, карусель (читайте ниже), зонты, влюблённые и почти Эйфелева башня (Монумент Независимости).



www.ps

Вид в другую сторону. Капитолий.

Американцы бегают. Это было удивительно, под дождём бегало много народа. Здоровая Америка.



www.ps

Карусель привычно радует глаз в Европе и удивляет в Америке. Похоже, не только меня. Для многих это просто "новинка". Подростки с удовольствием забираются на лошадок, смеются и фотографируют друг друга.



WWW.P

Две маленькие американочки, я думаю, впервые увидели карусель. Смотрите, они пытаются понять, что это такое. Кстати, кроссовки и джинсы с детства :), впрочем, это действительно удобно для детей.



www.ps

Протестующие. Стоять около Капитолия (кажется) нельзя, а молча ходить, сколько угодно. Какие-то они были... несчастные. Несколько человек безнадежно ходили с плакатами по парку.

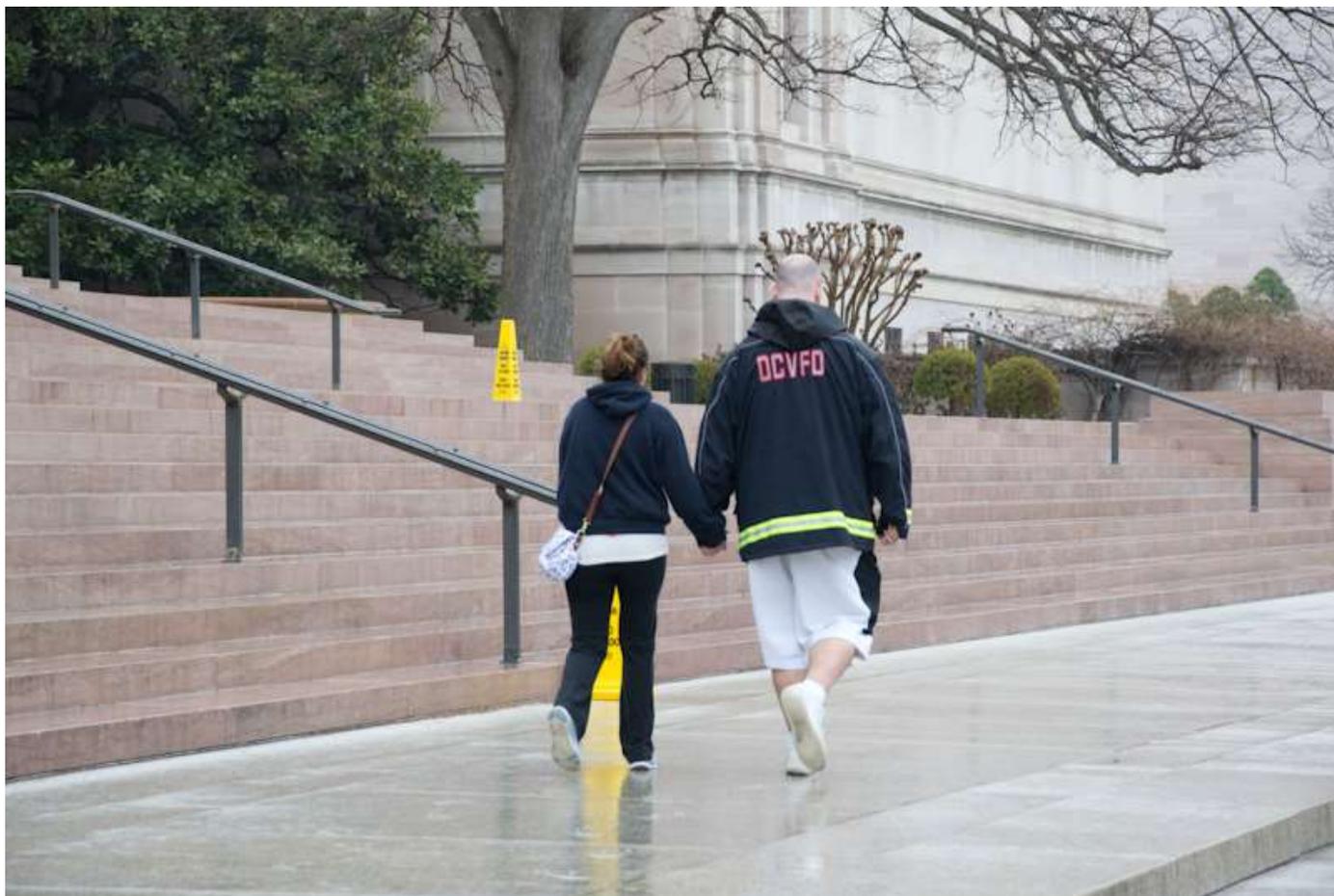


www.ps

Культурные различия. Увидев эту троицу, я сразу определила, какая страна. Легко, верно? Обувь (не кроссовки) свидетельствует - Европа. Брюки о том же. Беретик(и) о том, что скорее всего - Франция. Мужик в шляпе, вероятно, местный друг (американская шляпа, джинсы). И манера держаться.



И почему нет сомнения в идентификации этой парочки :) ?



www.psoranet.com

Небольшой парк перед музеем.

Домик симпатично обманывает глаз (по фотографии понятна иллюзия? Кажется, что он выгнут в твою сторону, хотя в действительности в другую)



www.p

Ещё есть скульптура Красный конь (я бы не догадалась, если бы не табличка), пирамида, серебряное дерево и прочее, но все фотографии в маленький отчет не вместишь, да и цель у меня другая. Вот зайчика только ещё покажу



www.psoranet.com

Сам музей поражал богатством. Вход бесплатный. При входе библиотека (бесплатно) с фильмами и книгами. Удобные кресла и диваны.

Можно взять устройство-электронный гид с лекциями (об истории картины/художника). Тоже бесплатно, правда просят оставить водительское удостоверение.



WWW.R

Несколько компьютеров с фильмами.



www.ps

Если бы у меня тут было бы такое... обзавидуешься! Какой бедный и бестолковый музей в Торонто! Разве что новое здание красивое.

Вашингтонской музей поражает богатством, как, впрочем, многие музеи Америки. Вот на минутку одна стена одного из залов с картинами Моне.



WWW.R

Мы пришли почти к открытию, поэтому застали тишину и пустые залы. А к полудню была просто толпа. Американцы не изменяют своей привычки говорить громко, так что шум стоит не музейный.



www.psoranet.com

Приходят с детьми всех возрастов, дети раскованы, бегают, никто их не одёргивает, никто не кричит на детей. Но это вообще и всегда.



www.ps

Все спокойно располагаются как им удобно. Сидят на полу очень часто,



www.ps

особенно художники. Кстати, он весьма неплохо рисовал пастелью скульптуру.



Есть и специальные места отдыха. Фонтан, летний сад, скамеечки.



В целом осталось приятнейшее ощущение продуманности всех мелочей.

Сейчас ходят разговоры о том, что не хватает денег и, похоже, скоро музей будет платным. Но я вообще удивлена, как долго они продержались бесплатно и с таким великолепным сервисом.

Напоследок. Балерина говорит по мобильному,



www.psu

- "прозорливая" картина Дега!



Уайта.

Вопросы и ответы. Влияет ли на псориаз состояние нервной системы?



28 апреля, 2014

**Вопрос:** Влияет ли на псориаз состояние нервной системы?

**Ответ:** Состояние нервной системы и психологический стресс не являются основными причинами псориаза. Однако некоторые отмечают ухудшение течения псориаза в период стресса. Лица, находящиеся в состоянии эмоционального кризиса, как правило, хуже соблюдают рекомендации по правильному лечению псориаза, что, возможно, влияет на ухудшение их состояния. Тем не менее, нельзя исключить того, что психологические факторы могут и непосредственно влиять на течение псориаза. Кроме того, у большинства имеющих псориаз отмечены некоторые функциональные расстройства нервной системы при

распространённых и стойких высыпаниях на коже, что замедляет процесс лечения. Часто отмечается влияние стресса как триггера (запускающего фактора) на активизацию псориатических процессов.

## Скин Кап - опять и снова



29 апреля, 2014

*В журнале ранее были публикации о Скин-капе и его разновидностях (см., в частности, в <http://psoranet.livejournal.com/173059.html> ). В форуме тоже есть соответствующая тема "[Скин Кап опасен при псориазе!](#)". Сегодня [help](#) излагает основные тезисы и выводы по этому вопросу максимально кратко.*

Всё плохо... На протяжении многих лет, сотен постов и т.д. я пытаюсь донести одну мысль, а реакция почти всегда похожая, все читают по диагонали.

Попробую ещё раз.

**Тезис 1.** FDA и прочие регуляторы запретили Скин Кап НЕ ЗА СОДЕРЖАНИЕ гормонального компонента.

**Тезис 2.** FDA и прочие регуляторы запретили Скин Кап ЗА СОКРЫТИЕ ЭТОГО ФАКТА ОТ ПОТРЕБИТЕЛЯ.

**Тезис 3.** Никто не запрещает гормональные препараты, они совершенно легальны и широко распространены. И ничего в этом плохого нет, есть масса случаев, когда применение гормонов оправдано, и это не ограничивается псориазом.

**Тезис 4.** Как и любой другой лекарственный препарат, гормоносодержащее средство сопровождается инструкцией по применению, с предупреждениями и побочными эффектами. Назначающий гормоносодержащий препарат врач об этом в курсе и представляет себе последствия.

**Тезис 5.** Поскольку содержание гормона "в рецептурных дозах" подтверждено, то сокрытие этого факта вводит потребителя в заблуждение (применение гормонов имеет ряд особенностей, ограничений и пр.), создавая иллюзию безопасности, что совсем не так.

**ВЫВОД 1:** Скин Кап МОЖНО применять, осознавая, что он содержит гормон (в неизвестной концентрации) и чётко представляя его особенности применения, побочные действия и ограничения. Достаточно взять инструкцию к любому наружному препарату, содержащему сильный гормон, и прочитать. В этой части они почти одинаковы.

**ВЫВОД 2:** Скин Кап НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ применять, если считаете, что он негормональный, это заведомый высочайший риск печальных последствий. Сотни участников форума в своих историях это подтверждают, не говоря уже о других ресурсах.

**ПРИМЕЧАНИЕ 1.** FDA и подобные регуляторы имеют чёткую политику "лучше перебдеть", если есть сомнения или недостаточно данных для положительного решения, то его не будет. Политика любого МинЗдрава в большей или меньшей степени зависит от денег.

ПРИМЕЧАНИЕ 2. Римское право "все сомнения - в пользу обвиняемого" в медицине не действует, а как раз наоборот. Чем больше сомнений - тем выше шанс, что сомнительный случай будет истолкован НЕ в пользу пациента, то есть такой препарат, аппарат или метод применяться не будет.

Надеюсь, сформулировал 47 страниц в 10 строках.

Да, кстати... О роли Т-клеток в патогенезе псориаза

30 апреля, 2014

"За последние 20 лет обсуждалось, кератиноциты или иммуноциты (в основном Т-клетки) несут основную ответственность за развитие псориазических поражений. Некоторые исследования подтвердили центральную роль Т-клеток в патогенезе псориаза... Исходя из этого, псориаз в настоящее время рассматривается многими исследователями как Т-клеточно управляемое аутоиммунное воспалительное заболевание. Различные исследования поддерживают концепцию, что развитие заболевания зависит от проникновения в кожу Th1/Th17 клеток, которые стимулируют макрофаги и дендритные клетки продуцировать цитокины (такие, как ФНО-а), что в дальнейшем поддерживает воспаление и вызывает ненормальную пролиферацию кератиноцитов".

(Подробнее в <http://psora.net/?p=586> )



www.psoranet.org