

Masta: Опыт диеты Пегано при псориазе + ПА



2 апреля, 2015

Участники форума, испытавшие на себе действие диеты и режима, предложенных д-ром Дж. Пегано (<http://psoranet.org/topic/7265/>), отмечают в целом положительный эффект при псориазе и псориатическом артрите. Далее Masta описывает свой опыт применения диеты Пегано.

Меня зовут Макс. Решил поделиться своей историей. Псориаз с 18 лет, сейчас мне 31 год. За эти 13 лет была только одна полная ремиссия, когда в первый раз прокапал гемодез - было это лет девять назад. С тех пор псориаз не отступал, в довесок лет восемь назад начал проявляться псориатический артрит (ПА).

Сначала болели тазобедренные суставы, потом ключичные и рёберные сочленения, постепенно артрит свалил в постель, не мог работать, пришлось прибегнуть к нестероидным противовоспалительным (НПВС). Два года на найзе. В этот период не обращался в больницу, так как находился в Москве на заработках, обсыпало полностью, кожа была поражена процентов на 90... Пришлось уехать в родной город.

Врач сказал, что надо прекратить пить найз (бросил), почки и печень дороже. Но могу сказать что после диспансеризации боли на какое-то время отступили. До этого даже дышать было трудно. Для справедливости хочу сказать, что отношение к лечению в стационаре было всегда скептическое, так как лечение не помогало. Из препаратов: витамины, глюконат, отечественный эссенциале, никотинка, гемодез, салицилка с гормональным и противоаллергические. Не помогало! Отношение к медикаментозному лечению окончательно испортилось. Ходил в больницу лишь для поддержания состояния псориаза. Псориаз же тем временем не спал и продолжал потихоньку прогрессировать: если до этого форма была обыкновенной, то к прошлому лету под бляшками начал заметно скапливаться экссудат, и я позеленел...

Решил, что с этим надо что-то делать, поехал в Крым. Перед отъездом безрезультатно заглянул в больничку, врач, присвистнув, предположил, что форма моего псориаза переключалась в экссудативную, в историю записал - псориаз обыкновенный и сказал - купите витамины, а то у нас нет... За месяц в Крыму практически полностью очистились руки и туловище, на ногах было заметное улучшение, верхняя часть ног очистилась, внизу на икроножной части остались лишь частичные высыпания, лицо и голова в похужем состоянии. Я было восстал духом, но в течение двух месяцев псориаз вернулся в полной мере, с собой прикатил обоз и маленькую тележку - напрочь отказала шея, снова начали болеть рёбра, спать невозможно, начал пить ибупрофен, чтобы чуть снять болевые ощущения, после Крыма, кстати, прошёл курс на дневном...

Эмоциональное состояние - минус сорок, если бы не поддержка любимой, с которой мы уже девятый год вместе, не знаю, что бы я делал. Вот так и жил до некоторых пор, особо не пил, курил, не наркоман, обычный парень с псориазом. Надо сказать, было трудно! Помогала вера в себя и в то, что способ есть.

Этим способом оказалась диета по Пегано.

Начал в начале декабря, яблочная диета 3 дня, ну и строгая диета. Рыба и птица в рационе присутствуют, но чаще ем рыбу, как правило, на ужин съедаю среднего размера камбалу, реже ем пикшу и треску. Все это дело с салатами - огурцы, редис, китайская капуста, лук, листья салата, тёртая морковь или овощи на пароварке, брокколи, цветная капуста, шпинат, стручковая фасоль, опять же морковь, кабачки. Крупы раз в день с салатом, как правило с утра - в основном гречка, иногда булгар или рис. Также из круп - изредка

пшённая каша на молоке, но это в последнее время. Рагу из тушёной капусты, кабачков, фасоли раз в неделю или вместо этого - горох. Последний месяц раз в неделю могу позволить себе макароны. Также в салаты иногда добавляю обезжиренные сыры. Ну и супы, редко, правда, - чечевичный, гречневый. Раза 2-3 в неделю - творог около 200 г. Заменяю им приём пищи. Иногда яйца 2-3 шт. в неделю. Помимо этого, перекусами в течение дня, яблоки. Последнее время злоупотреблял овсяным печеньем, псориаз незамедлительно отреагировал. Придётся отказаться. Голода не испытываю. Вот в принципе и весь рацион. Ну это помимо травяных чаёв и воды.

Через 2 недели.

Отказался от ибупрофена несмотря на то, что болела шея, плечо (кстати с плечом до сих пор беда, частично утратило подвижность, но болевые на настоящий момент практически прошли, как и в шее), рёбра, ключицы, колени и пальцы на ногах. Мой ПАСИ = 44 (хотя, возможно, я неверно оцениваю красноту и зуд, потому как бляшки стали практически цвета кожи, ноги и местами тело ещё красновато-розовые, зуд слабый и только ноги. А был мой ПАСИ - под 90). Пятна розовые, не мокнут, но тоненькая корочка нарастает за два дня, тогда иду в ванну с солью, после ванны детский крем, 4 месяца не пью, курить не бросил - НАДО! Артрит беспокоит, но не сильно, начал относительно спокойно спать.

В общем, пока результат обнадеживает. Беспокоит сильная потеря веса - до начала диеты весил порядка 65 кг, сейчас, по ощущениям - 50-55 максимум, т.е. потерял за это время от 10 до 15 кг!.. Из-за проблем с суставами веду малоподвижный образ жизни, но скоро начну заниматься. Диету планирую продолжать, но есть опасения из-за потери веса.

Прошло ещё 2 недели...

Вот решил дополнить картину. Когда описывал состояние кожи и суставов, упустил такой момент. Где-то с полтора-два месяца назад, ориентировочно на середине срока продолжительности диеты, в районе средних пальцев начали опухать стопы, сильнее всего это выражено, когда некоторое время посижу. Когда ходишь, всё не так плачевно, но одновременно усилились болевые ощущения, т.е. воспалительный процесс с крупных суставов (плечо, шея, колени) перепрыгнул на мелкие. Надо заметить, что плечо, шею, колени отпустило практически полностью, потихоньку начинаю разрабатывать. Ноги же болят довольно сильно, хромаю, но больше всего беспокоит отёчность. Отекают именно стопы, и при этом ухудшается подвижность пальцев, когда отёк спадает, что происходит довольно быстро, подвижность возвращается и болевого синдрома как такового нет. Только когда ходишь. Высыпания на стопах и запястьях покрасневшие и со временем заливаются чем-то (экссудатом?). Поход в больницу оттягиваю, пожалуй, стоит сходить. Но не хочу диклофенак и гормональные мази.

Кожа, а поражено её порядка 80%, продолжает проходить, бледно-розовые участки становятся всё обширнее, почти прошли высыпания (не поворачивается язык называть то, что на теле, высыпаниями, так как было сплошняком, псориаз изначально разрастался из крупных бляшек), прошли на плечах, груди, ноги ниже колен, тонкая корочка нарастает очень редко, местами практически здоровая кожа обширными участками по 20-30 см...

Кулинарная суббота: Салат из грейпфрута с мятой (Mint Grapefruit Salad)



4 апреля, 2015

Рецепты, которые мы здесь публикуем, не выдуманы нами. Иногда они видоизменены, иногда найдены на безымянных сайтах, таких, как BBC, ВсеРецепты., иногда найдены в блогах и ЖЖ. В последнем случае я обязательно даю ссылку на автора. Зачастую автор либо перевёл рецепт из книг известных поваров, либо приготовил и видоизменил, да и вообще вложил труд по выбору рецепта из сотен других. В этом случае нельзя не отметить и не поблагодарить автора за удачную работу.

Совсем недавно я открыла для себя очень приятный блог Едуарда Насирова. Живёт он во Львове, вегетарианец. Как он пишет про свой блог, "В этом журнале нет сложных многоэтажных блюд, с которыми нужно возиться весь день, также нет и деликатесов, которые стоят как квартиры".

Итак, с удовольствием представляю простой и вкусный рецепт из грейпфрута с мятой. Почти как у автора. Мне пришлось исключить мёд как не самый для нас полезный продукт, тем более он в этом салате не является необходимым. Красный грейпфрут сам по себе сладок, свеж и приятен.



- 1 грейпфрут,
- маленький пучок мяты,
- чуть сбрызнуть маслом из виноградных косточек (не обязательно),
- щепотка перца по желанию.

Грейпфрут очистить от кожуры и перепенок, так сказать, филировать)) Делать это советую над миской, чтобы не потерять сок, который может образоваться. В этот сок добавить масло, перемешать хорошенько, если сока не было, можно пару долек выдавить в заправку.

В миску сложить фрукты и заправку, перемешать. Добавить измельчённые листья мяты и дать настояться минут 20-30 в холодильнике. Всё! Можно подавать при желании, добавив свежий молотый перец!

И последнее. Такой салат мне нравится как десерт после еды.



© www.psora.net

Кстати, недавно автор стал лауреатом национальной фотопремии "Украина в объективе" в номинации "вкусная страна", поздравляем!

p.s. Важное добавление от участника форума Львенок : Дж Пегано не рекомендует цитрусовые при артрите, и в случае аллергии на них.

Уайта.

Псориаз ВЧГ у ребёнка, простые средства борьбы



6 апреля, 2015

В разделе "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)" участники форума делятся опытом применения трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов и других средств нетрадиционной медицины при лечении псориаза и псориатического артрита. Недавно участник форума .Наська. рассказала о наборе простых средств, хорошо помогающих при псориазе волосистой части головы (ВЧГ) у её 8-летнего ребёнка.



У моей дочери псориаз проявился первый раз в 3 года - было в основном ВЧГ и несколько бляшек на попе. Мазала белосаликом (ДВ бетаметазон - гормон). Очень хорошо помогало. Сейчас нам 8 лет, и вот в январе месяце пошло такое обострение, что никакая мазь не брала. Дала себе клятву больше никогда не пользоваться мазилками. Перешли на травы, 1,5 месяца - эффекта ноль. А корочка расплзлась на полголовы. Плакала, не знала, что делать и как быть.

Встретила знакомую, у которой тоже, оказывается, псориаз. Вот она посоветовала нам сделать следующее: заварить крепкий чай КАРКАДЭ (суданская роза). Мазать поражённые места 2 раза в день. (Желательно делать это в перчатках, руки сильно пачкаются.) На ночь на ВЧГ наносить масляную маску, которая состоит из 2 ст.л. оливкового масла и 2 ст.л. льняного масла. И 1-2 раза в неделю сок лука втирать в ВЧГ. Всё! Нам очень помогает! Сегодня 5-й день. Корки, этой ужасной псор-короны на ВЧГ, абсолютно нет! Есть на голове участки, на которых уже никакой красноты. Я этому безумно рада. Делать надо всё это 1,5-2 месяца. А после сокращать до 1-2 раз в неделю. Надеюсь, вам тоже поможет! Дай Бог всем нашим деткам скорейшего выздоровления!

О теориях и теоретиках



8 апреля, 2015

Я неоднократно упоминал о всяческих шарлатанах, о разводах в виде чудо-приборов, о препаратах, которые ничего не лечат, и прочем дерьме, созданном для относительно лёгкой, хотя и невысокоморальной добычи денег. Подумал, что один момент остался без должного внимания, непонятно почему он им обделён. Хочу написать пару слов о теориях. Точнее, о ТЕОРИЯХ.

Как-то всё более и более авторы разнообразных чудес пытаются не просто впарить их измученным поправкой здоровья пациентам, но и под всю эту дрянь подводят «научную базу». Причем, в некоторых случаях она настолько правдоподобно выглядит, что безоговорочно принимается за чистую монету, со всеми вытекающими последствиями в виде просранных на очередной развод разного размера и необходимости обычно немаленьких сумм нелишних денег. В этой заметке я попробую дать ориентиры для страждущих, на что можно обратить внимание, за чем стоит последить, в надежде на скорое (или не скорое) появление нового препарата или метода лечения, а чему стоит сразу безоговорочно указать – «фтопку!»

Итак, в традиционном стиле, полдюжины разновидностей тухлых теорий, с единственной конечной целью – вас надуть и развести на деньги.

1. Теория противоречит здравому смыслу, либо базовым законам физики/химии/биологии. Знаний школьного курса вполне достаточно, чтобы понять, что перед вами развод. Классический пример такого рода теории – «память воды». Вполне достаточно было прочитать в школе учебник по химии, чтобы понять, что это абсолютный обман. Что характерно, чаще всего авторы даже не утруждают себя тем, чтобы правдоподобно «одеть» такого рода теории.

2. Теория имеет долгую историю, массу якобы научных данных, десятки «фундаментальных» учебников, собственных профессоров и их школы, но никакого практического или статистического подтверждения. Классический пример – гомеопатия. Со времён её создателя, проходимца Ганемана, не существует вменяемой статистики, чёткой рецептуры, протоколов лечения с описанием дозировок и сроков применения, показаний и противопоказаний. Каждый гомеопат сам себе изобретатель, впрочем, чаще всего это фуфло в виде рецепта пишется от левой ноги или тупо копируется по принципу «всем – касторки». Как и в предыдущем случае, при попытке подобраться к теории с точки зрения базовых научных понятий (правда, школьного курса для такой категории теорий уже недостаточно), всё разваливается. Не верите? Ну попробуйте вылечить гомеопатией пуделя или канарейку, они не понимают умных слов и не реагируют на плацебо. Ах, нет? Лабораторная крыска всё-таки сдохла, несмотря на разведение «одна молекула на ведро воды»? Ну так и идите нафиг с такими теориями.

3. Полуправда-маскировка. Теория содержит, как часть себя, проверяемые и хорошо описанные факты, на которых базируется развод. Это самый опасный вид псевдонаучного развода, пришедший из СМИ. Его опасность заключается в том, что для начала подаются хорошо известные, статистически достоверные и научно обоснованные факты. До этого момента всё хорошо, и подозрений не вызывает. Однако, далее, на них постепенно наворачивается какой-нибудь бред, позволяющий подвести пациента с усыпленной

бдительностью к самому тривиальному разводу. Примером такого рода теорий являются чудо-пищевые добавки. «Человеку в сутки по оценкам ВОЗ надо стопицот миллиграмм хреноксида!», и это чистая правда. Далее цитаты, список статей уважаемых профессоров и всё такое. Замечательно и честно. А затем «Хреноксид Магния в капсулах производства Живодёрного завода, работающего по стандартам блаблабла, содержит тройную норму для пополнения запаса хреноксида в организме и избавит вас....(далее список недугов из первой части текста)». Ну как не поверить? Всё чистая правда. Кроме того, что избыток хреноксида почки отправят в горшок, а именно магниевая его соль (самая дешёвая в производстве) организмом вообще не усваивается, более чем на 5%. В итоге – обычный развод, хотя и искусно замаскированный.

4. Салат. Это разновидность предыдущего развода, распространённая так же часто. Отличается тем, что действительные факты и статистика тщательно перемешаны с антинаучным бредом, и такой салат подаётся, как чудо-теория. Распознать это, так же, как и предыдущий вариант, непросто, потому что немаленький процент в этой мешанине вполне съедобен. Но, как и в настоящем салате, всего 5% несъедобного продукта превращают весь тазик перемешанного салата в говно. Классический пример такой теории – акупунктурные лазеротерапии, и подобные воздействия на организм магнитными, высокочастотными, световыми и прочими способами. Казалось бы, некий эффект от воздействия некоего магнита «в целом» доказан, исследования есть, статьи написаны, статистика присутствует. Но авторы салата не заостряют внимание на том, что их свистелка в 600 раз менее мощная, чем то, что исследовалось уважаемыми учёными. Это мелочь, её можно не упоминать вообще. А осторожные слова из статьи «как вспомогательное средство при восстановлении опорно-двигательного аппарата» просто вклеить в виде трёх страниц диагнозов из МКБ (раздел-то тот же!). И нате вам, очередное чудо готово. Сомневаетесь? Ну и зря, вот же, целый академик написал, что магнит помогает коленке! И неважно, что связи между исследованием и притянутой к статье свистелкой нет вообще никакой. Салат обычно завершает наибессмысленнейший текст, максимально непонятный и правдоподобно выглядящий. К примеру, «вихревое квазистационарное магнитное поле меняющегося вектора (эффект которого доказан ещё в ноябре 1917 года академиком Дзержинским), создаваемое нашим устройством, послужит достойным дополнением к курсу глюкозамина и восстановительных процедур коленного сустава; отдельные программы и рекомендации индивидуально для вашей левой ноги составила наша команда ведущих специалистов по левым ногам».

5. «Новые, революционные теории». Отличаются тем, что недоказанные теории базируются на недоказанных фактах. Как следствие, появляется чушь, порожденная чушью, хотя и может выглядеть крайне правдоподобно. Распознать этот вид довольно просто. Пытаться вникнуть и понять не стоит, несмотря на кажущуюся правдоподобность. Применяемость околонулевая, поэтому настоящим разводом является редко, но не вполне безвредны - мозги засрать может основательно, и подвигнуть на ненужные эксперименты. А распознать действительно просто: не найдётся и дюжины тех, кому использование этой теории действительно помогло (разве что, кроме автора).

6. Откровенный обман ради обмана. Авторы даже не утруждают себя правдоподобностью. Просто отфонарная чушь, рассчитанная на потребителя с гипертрофированной восприимчивостью к печатному слову. Классический пример такого мегаразвода – «цеппинг» Х. Кларк, абсолютнейший бред, придуманный кухаркою. В этот же ряд можно смело поставить всех профессоров космологии, астральных терапевтов и прочих академиков рейки (и палки), вместе с многословной галиматьёй ими производимой. Определить эту разновидность разводной теории намного проще, достаточно пары капель здравого смысла, а знаний физики или биологии даже и не требуется. Авторы-лекари, как правило чрезвычайно далеки от медицины, не забывая, впрочем украшать себя изобретёнными собой же титулами, званиями, а то и орденами. Клиническая психиатрия, короче, но вредная для окружающих.

Как общие рекомендации по опознанию наукообразного развода, могут быть советы схожие со способами проверки других разводов:

- Поищите информацию о теории в источниках, не связанных с её авторами, распространителями и последователями
- Поищите информацию об авторах теории и их научной деятельности. Времена «науки одиночек, рождённой на коленке» в медицине давно прошли, все медицинские открытия и изобретения делаются в научных и исследовательских центрах, зачастую международных, имеющих необходимые условия и оборудование. Микроскопы Левенгука это замечательно, но это уже история
- Попробуйте понять, как работает теория, насколько она согласуется с элементарными законами физики, математики, химии, биологии, известными со школьной парты
- Поищите «тех, кому помогло», не из числа авторов, распространителей и последователей теории, а просто «с улицы»
- Включите, чёрт возьми, мозг, наконец, и поймите, что чудес не бывает. Все чудеса готовятся заранее, зайца в шляпу фокусник кладёт за кулисами.

Будьте здоровы.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 150



10 апреля, 2015

Галерея "Фото участников форума"



Ровно 5 лет, как бросил... Фото: FROL

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

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

#150

Львёнок

... с натуральным обменом тоже не всё понятно. Энтропия, так её растак.

Alu187

... покупатель, в общем-то, один из двух дураков на рынке -- как сорока -- и любит, чтобы было не безопасно, а красиво, понтово

RedMen

Ну и чо ты с катушек съехал? Какой ты буддист после этого?

ddSat

Совсем голова не работает на сахаре

help

С тем же успехом можно утверждать, что псориаз в обострениях синхронизирован с сиреневым слоем кармы...

Angelinka

У каждого своя история, кто-то ест таблетки, кто-то холодец...

Ville7Walo

... мне же 23, я только и делал, что жил неправильно.

Декспантенол при послеродовом обострении псориаза

14 апреля, 2015

*В форуме постоянное внимание уделяется проблеме псориаза во время беременности, а также в период грудного вскармливания - раздел ["Беременность и псориаз"](#). Это нашло своё отражение и в журнале - см. раздел [Каталога "Мамы и дети"](#). Сегодня участник форума **Katriel** описывает свой случай косметического ухода при очагах на волосистой части головы (ВЧГ) после родов.*

В связи с рождением ребёнка (2 года назад) завязала со всеми мазилками и послеродовое обострение снимала Д-пантенолом. [действующее в-во - декспантенол, как и для ряда других коммерческих названий и форм (например, бепантен и т.п., см. [здесь](#))]

По-моему, результат удовлетворительный. Не знаю, как с лечебным эффектом, но поддерживать опрятный внешний вид помогает (у меня самый ой-ой-ой на ВЧГ с заходом на уши, брови и скулы). После родов псориаз залез на глаза, до конца вывести так и не удалось, но Д-пантенол позволил полностью снять шелушение, зуд и красные пятна вокруг глаз.

Кроме того, для девушек важно, что он нежирный, быстро впитывается, можно использовать под косметику и на корни волос.

Дискуссии. Псориаз и пиво

16 апреля, 2015

Продолжаем публикации в рубрике "Дискуссии", где размещаются материалы, которые, как правило, вызывают оживлённое обсуждение и дискуссии в [форуме](#). Темы дискуссии - самые разнообразные, относящиеся к псориазу и псориатическому артриту.

*Участник форума **Stator** нашёл публикацию, помещённую ниже и посвящённую риску развития и обострения псориаза при регулярном употреблении пива. Этот вопрос нередко обсуждается в форуме. Посетители нашего блога [psoranet](#) также приглашаются к дискуссии - как в форуме, участниками или гостями (в теме [Псориаз и алкоголь](#)), так и здесь, в журнале - в виде комментариев.*

У женщин, которые выпивают не менее пяти порций пива в неделю, риск развития псориаза повышается более чем вдвое.

Сотрудники Бостонской больницы Brigham and Women's проанализировали данные 82 869 женщин в возрасте от 27 до 44 лет. К моменту начала исследования ни одна из участниц не страдала псориазом.

На протяжении наблюдения женщины раз в два года отвечали на вопросы, касающийся потребления разных видов алкоголя — обычное пиво, «лёгкое» пиво (с пониженным содержанием алкоголя), красное вино, белое вино, крепкое спиртное, и их количестве. Все они должны были сообщить исследователям о заболевании псориазом, если этот диагноз подтвержден врачом.

Так, после введения поправок на возраст, физическую активность, диету, массу тела и отношение к курению оказалось, что у женщин, выпивающих 5 и более стандартных 350-миллилитровых порций обычного пива в неделю, риск развития псориаза примерно в 2,3 раза больше, чем у непьющих. Употребление аналогичных (в пересчёте на чистый спирт) доз других напитков, в том числе «лёгкого» пива, и меньших доз обычного пива на риск псориаза не влияло.

Руководитель исследования Абрар Куреши (Abrar Qureshi), высказал предположение, что причиной обнаруженной взаимосвязи может быть содержание в обычном пиве белка глютена, которого в остальных напитках гораздо меньше или нет вовсе. Однако точная его роль, как и прямая причинно-следственная связь между употреблением пива и возникновением псориаза, остаётся невыясненной.

Кулинарная суббота: Рыба с овощами и сливочно-шафрановым соусом



18 апреля, 2015

Еще один рецепт от nelly. Все получилось очень и очень вкусно. Спасибо Nelly за великолепные рецепты!



Ингредиенты на 4 порции

2 средних клубня фенхеля

2-3 большие моркови

100г свежего зелёного горошка в стручках (sugar peas) у меня не было

2 ч.ложки растительного масла

100 мл овощного бульона использовала просто воду

2 ст.ложки сливочного масла

щепотка шафрана

200 мл белого вина

100 мл сливок

500г грамм филе белой рыбы (у nelly была щука с кожей, без костей)

соль, перец по вкусу

Приготовление:

Залить в сотейнике нитки шафрана белым вином, подогреть, отставить.



Клубни фенхеля помыть, срезать веточки, разрезать пополам, вырезать кочерыжку и порезать тонкими полосками.



Морковь вымыть, очистить, порезать по диагонали. Разогреть масло в сковороде и слегка обжарить овощи на небольшом огне.



Добавить бульон и готовить овощи на небольшом огне минут 6-8.

Филе рыбы вымыть, высушить.

Уайта: я не обжаривала рыбу как рекомендовано по рецепту, а легко потушила минут 10-15. Но по рецепту делаем так:

Разогреть масло в сковороде, выложить рыбу кожей вниз и обжарить минуты 4 на среднем огне до корочки. Перевернуть рыбу и снять сковороду с огня пока мякоть рыбы не дойдёт в жаре сковороды и масла до прозрачности. Выложить рыбу на бумажные полотенца, чтобы впитался излишек масла. Посолить и поперчить.

Пока рыба доходит, закончить с овощами. В сковороду, где они готовились, процедить белое вино, настоящее с шафраном и добавить сливки. Соус слегка уварить. Посолить и поперчить по вкусу.



Подача: разложить по тарелкам овощи, полить соусом и выложить сверху рыбу. Подавать.



Комментарии *nelly*:

- время готовки филе зависит от его толщины. У меня был дикий аляскинский лосось, где-то 1.5 см толщиной хватило.
- готовила молодую трёхцветную морковь, вымыла, не чистила и не резала, так целиком с фенхелем обжарила и тушила. Супер!
- думаю, что лучше всё же использовать белую рыбу. Судак очень хорошо так приготовить.
- шафран я от себя добавила. У Шубека была ваниль, содержимое стручка добавлялось к овощам.
- если у вас есть сифон, то соус можно подать в виде пены. У меня нет, обошлась так.

Комментарии Уайты:

У меня была рыба тилапия, филе, мне не надо было сильно обжаривать рыбу.
Вкууууснооо!



Уайта.

Да, кстати... Псориаз и генетические факторы



20 апреля, 2015

Большинство иммунных нарушений, как показали исследования, были связаны с наличием антигенов лейкоцитов человека (HLA), группы белков-маркеров, ведущих к аутоиммунным заболеваниям, и реакцией организма на них.

Ключевыми являются восемь генов, предрасполагающих к псориазу (PSORS 1 – 8). Некоторые изменения в этих генах увеличивают риск псориаза и псориатического артрита. Они также связаны ещё с четырьмя известными аутоиммунными заболеваниями: сахарным диабетом 1 типа, болезнью Грейвса, целиакией и ревматоидным артритом. Предполагается, что все эти заболевания имеют одинаковые генетические

основы. Внесение недавно выявленных изменений в группу генов, известных как LCE, может защитить от развития псориаза.

Наблюдения caesar. 2. О солидоловых мазях

22 апреля, 2015

Помимо разделов, посвящённых официальной медицине, в форуме существует отдельный раздел ["Нетрадиционная медицина в лечении псориаза"](#), где участники делятся опытом применения и обсуждают разнообразные рецепты средств и методов нетрадиционной и народной медицины. Сегодня своим опытом и выводами о применении солидоловых составов делится участник форума caesar. (Наблюдение caesar #1 – в пред. выпуске)

Поделюсь своими наблюдениями насчёт солидоловых мазей. Если просто начать мазать в период обострения, то эффекта у меня нет. Я сначала делал "внутреннюю подготовку", т.е. применял [описанную в статье](#) одну из диет, помогающих снять обострение (пару-тройку недель), или [тиосульфат](#), или, например, без всяких диет - в отпуск и на море. По прошествии времени кажется, что результатов нет. Вот тут-то я доставал солидолку, и она убирала псориаз самое большее за неделю. Так и сейчас произошло: прошло 40 дней с начала приёма метотрексата, всё это время бляшки продолжали чесаться и шелушиться. Потом я достал свою солидолку, начал обильно мазаться, и сейчас, за 5 дней применения, уже почти ничего не осталось - одна дежурная бляшка, и та почти побелела. Резюмируя моё наблюдение, можно сделать вывод, что если мазь не снимает бляшки за неделю, то нужно прекратить мазать и предпринять что-то другое на общем уровне в течение нескольких недель, а потом сделать новую попытку.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 151

24 апреля, 2015

Галерея "Фото участников форума"





В Вильнюсе. Фото: **Окси** (2009)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#151

Львёнок

Сплошные дни рождения. Причём настолько уважаемых людей, что пью практически через день.

Angelinka

... я не могу задать эти вопросы врачу, ей не нравится моя любознательность. Говорит, поначитались инета и загнали себя в угол.

Silikaat

Объектыч побледнел, потом позеленел, потом протрезвел, но глазки были хитрые-хитрые.

Long

Ремиссия была глубокая, но изменений не было, т.е. пятна были видны.

Охис

Я, конечно, туплю, но от чистого сердца...

logik

Каждый организм - это мир со своим характером <...>, иммунитетом, кровообращением, потоотделением и даже мировоззрением.

Львёнок

... одно дело толкать правильные теории, а другое дело по ним жить.

В нашу гавань заходили корабли...



26 апреля, 2015

Вспоминаю свой осенний отпуск в Одессе. Я и раньше не раз бывала в морских городах, но то всё были курортные города, в Одессе же постоянно чувствуешь, что это город именно портовый. На улицах постоянно встречаются моряки в форме, очень много курсантов и курсанток морских учебных заведений, взгляд всё время цепляет якоря и цепи, а уж когда приходишь к морю или на морвокзал, то невозможно оторвать глаз от огромных мощных красавцев кораблей, маленьких катеров, юрких буксирчиков и высоченных кранов.



К морвокзалу ведет знаменитая Потемкинская лестница, которая до реконструкции спускалась ступеньками прямо в морской прибой.



Сейчас же лестница стала немного короче, упирается в оживленную улицу, за которой начинается территория морвокзала.



Летом здесь наверное не протолкнуться среди отдыхающих, а вот осенью людей раз-два и обчёлся, что позволяет спокойно прогуливаться и наблюдать за морем и морским движением. 😊



Вот маленький буксирчик заводит в порт огромный грузовой корабль. Я долго наблюдала, как он тянул за собой эту машину от самого входа в порт.



Почти прибыли. 😊



А на берегу моряков встречают они, родные, любимые, ждущие с нетерпением их возвращения.



У причала готовятся к зимовке изящные парусники. Эх, вот бы увидеть их во всей красе, летящими по волнам под крыльями парусов.



www.psc



А порт растягивается на километры побережья и виден практически отовсюду.





Грузы-грузы-грузы...



Привозят, увозят...



И море, просто море...



А порт не спит даже ночью.



www.psc



За сим прощаюсь, до следующих встреч. 😊

Гормональные топики в лечении псориаза, разумная схема



28 апреля, 2015

*В форуме есть тема "[Лечение псориаза гормональными препаратами](#)", где приведено много историй и наблюдений по этому вопросу. В нашем LJ уже были истории общения участников с гормональными топиками (наружными средствами) - см., например, [здесь](#) - как правило, они негативные. Сегодня участник форума **Renina** из Санкт-Петербурга рассказывает о более разумных схемах применения этих средств, которые, в том числе, позволили ей "пересмотреть своё отношение к гормональным мазям".*

Наверное, этот пост субъективный, но я пересмотрела своё отношение к гормональным мазям. От полного отрицания до умелого использования в особых случаях. Простите, что так длинно... таланту писать кратко учусь.

У меня год назад случилось страшнейшее обострение (спина - 70%, ноги - 40%, руки и голова - "мелочи", но на пару ладошек отдельных пятен набиралось). Тогда я впервые решилась на гормоносодержащие мази. Ещё в 10-м классе нашла форум psoranet.org (хвала создателям!), читала и поняла, что гормональные мази - зло. Это был 2003-2004 г. В больницах доктор тогда давала мне разные мази (дипросалик, гидрокортизон и ещё что-то), но я вообще лечиться не любила и мазаться - тем более (психологически было тяжело смотреть на свои пятна).

Поэтому мазь "смывала" в унитаз, а от чесания и для увлажнения помогали настойки чистотела и бабушкина мазь из топленого сала с берёзовым дёгтем.

Жила с длительными ремиссиями в пару лет. Случающиеся обострения снимала голоданием, методом "Монастырь" и курортотерапией. Так дожила до 26 лет, вышла замуж и бац! после свадьбы - за 2 зимних месяца постепенно накрыло, да так сильно, что чистотел не помогает, от солидола и антипсора гнойные прыщики, от дёгтя временное облегчение, в "Монастырь" не уйти из-за работы, на голодание не могла решиться из-за проблем с животом.

Я плакала после душа, чесалась, делала аутотренинг, чтобы заснуть.

В итоге сдалась и пришла к дерматологу. Впервые за 8 лет самолечения.

На вопрос "Чем лечитесь?" рассказывала про диету, травки, топленое сало, дёготь и прекрасное Чёрное море...

Доктор предложила:

- гемодез-Н внутривенно,
 - эссенциале внутривенно,
 - диета по Пегано строгая,
 - фулорцин,
 - UVB-терапия,
 - цинковая мазь с подсолнечным маслом (их местное производство),
 - элоком + салициловая с заменой после снятия корки на нафталановую мазь,
 - адвантан 3 раза. Не в день, не в неделю. А просто - 3 раза - через день на лицо тончайшим слоем,
 - масса обследований крови, и поиск микробов или бактерий в бронхах\легких\моче\кале.
- Все мази я получила в больнице. И первую неделю повторяла привычку молодости - в унитаз. Через неделю доктор, осматривая меня, сделала заключение, что я "не соблюдаю назначений и не мажусь мазями". Я призналась, что боюсь гормонов. На что получила экскурс в фармацевтику, биологию и химию. И угрозу - "ПОЛОЖИМ ВАС В СТАЦИОНАР!"
- Тут я поняла, что больничного стационара и больничной еды я боюсь ещё больше, чем гормонов, и сдалась...

Схема лечения с применением гормональных мазей на 1-ю неделю была следующей:

- *Фулорцин (это конечно, не гормон, но им надо было мазать пятна, свежие и старые по периметру),
 - *Элоком 1 р/день на ночь, тонким слоем, наносить ватной палочкой. Через 20-30 мин. салициловая мазь, слоем чуть толще.
- Утром смыть в душе и приезжать на UVB,
- * Адвантан на лицо не более 3-х раз, на ночь, "тончайшим слоем". С утра умыться и на UVB,
 - *Капельницы эссенциале и гемодеза 1 р/день,
 - *диета.

Схема с применением гормональных мазей на 2-ю и 3-ю неделю:

- *Элоком 3 р/неделю только на места с явным покраснением и рельефом,
- * нафталановая мазь каждый день,
- * 4 раза в неделю UVB,

- * Капельницы,
 - *Фукорцин, если 1-2 новых пятнышка появляются,
 - * диета.
- # К этому времени высыпания уменьшились в 2-3 раза, спала краснота, ушли шелуха и чесотка.

Схема с применением гормональных мазей на 4, 5, 6, 7, 8-ю недели:

- *Элоком 1 р/неделю только на места с явным покраснением и рельефом, до полного их ухода,
 - * диета,
 - * увлажняющие крема или оливковое масло,
 - * продолжение UVB до 30 сеансов.
- # Результат в итоге за 2 месяца: осталось пара пятен на руках диаметром 2-3 мм и на спине 6-7 пятнышек такого же размера.

И, как говорила выше, таким образом я пересмотрела своё отношение к гормональным мазям. Для снятия обострения - это возможный инструмент, который применять стоит аккуратно (ватной палочкой тонким слоем) и отменять постепенно.

А дальше уже поддерживать состояние душевного баланса и не расслабиться с диетой (ну это личная зарубка).

Мне хватило на 7 месяцев, пока я (дура-дура) не испробовала в ресторане абсолютно АНТИ-ПЕГАНО блюдо - варёные мидии в помидоро-чесночном бульоне, со свежим хлебом, закусывая сыром с белой плесенью.... Короче, чревоугодие стоило обострения, которое снимаем с доктором по аналогичной схеме, но уже без адвантана.

Всем добра и гармонии!

Да, кстати... С псориазом в КВД (представление в трёх актах)



30 апреля, 2015

Участник. [форума .RedMen](#) :

... Началась эта бяка в лесу, где я строил дом для богатого дядьки (шабашка такая была). Сначала у корней волос на левой стороне лба что-то непонятное мокнущее, размером со спичечный коробок. Думал, глухомань, какая-ни-то инфекция; домой приеду — пройдёт. Щас... Месяц, второй — только новые очаги появляются.

(1) Пошёл в КВД. «Это мокнущая экзема, мажьте салицилкой». Результат — ноль... вру, зараза захватила всю волосистую часть головы + уши. Окрас ярко-алый, если корку повредить, течёт сукровица и засыхает быстро. Прошло полгода.

(2) Пошёл в КВД. Врач уже новый: «Голубчик, не волнуйтесь, мы Вам поможем. Вот целестодерм — последняя разработка! Должно всё пройти!». Результат: корка несколько подсохла и... всё. Это осень-зима 1992-93 г.г. Я уж по привычке, домашние вроде тоже.. К лету стало напоздать на лоб.

(3) Пошёл в КВД. Врач опять новый (кабинет тот же), стро-огий дядька. Он: «На что жалобы?» — Я, показывая на красный лоб и уши: «А вот!» — Он: «А что это?» — Я: «Не знаю, пришёл вот у вас спросить» — Он: «И я не знаю» — Я: «??» — Он, выписав рецепт и подсунув мне: «Купите это и мажьте!» — Я: «?!» — Он: «Идите!» — Я: «Что это Вы мне написали?» — Он: «Идите. Придёте, когда будете готовы к диалогу».

Занавес. Почему-то думаю, что такие сцены повторялись тысячекратно.

www.psoranet.org