

СОДЕРЖАНИЕ:

Первоапрельское: Литературные пародии (2)	1
Кто не рискует, тот запивает лекарство правильно	8
Мужской половой член и псориаз, теория с практикой	11
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 202	13
Псориаз и "радиация как временное средство"	15
Псориаз: "Куда поехать лечиться? Я свой выбор сделала..."	16
Кулинарная суббота: Листья мангольда	16
Фототерапия UVB NB и совет врача	18
Псориаз. "А как сейчас ваши пятнышки после бассейна?"	19
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 203	20
Воскресный оффтоп: Всё цветёт в Германии.....	24
stefaniya: "Самые гипоаллергенные и полезные продукты могут провоцировать псориаз".....	41
Собака vs псориаз.....	41
Кулинарная суббота: Меню при псориазе на 14 дней. День десятый	42

Первоапрельское: Литературные пародии (2)



1 апреля, 2017

Литературные
ПАРОДИИ

Творчество участников форума. Предлагаем вашему вниманию пародии участников форума на стихи других участников.

(Часть 1 - см. <http://psoranet.livejournal.com/369467.html>)

RedMen:

Добавим меланхолии.

Переулоч, переулоч!
Пуст, тревожен, тёмн, гулоч,
Свищут вольные ветра...

Вербa старая согнулась,
Сиротлива и хмура,
Над колодцем без ведра...

Не скрипят ничьи ворота,
Не блеснёт ничьё окно,
И в тягучую дремоту
Всё вокруг погружено.

Ни души в домах щелястых.
Лишь сверчок сверчит во рву,
И кобыла тёмной масти
Щиплет жухлую траву...

Ответ help:

Добавим меланхолии к меланхолии.

Переулоч, переулоч!
Пуст, тревожен, тёмн, гулоч,
Свищут вольные ветра...

Водки хватит до утра!
Не пойдём на дождь до лавки,
Неча пить - покурим "травки".
*

Вербa старая согнулась,
Сиротлива и хмура,
Над колодцем без ведра...

Унесли - и не вернулось.
А строение мертво.
Видно, кем-то "умыкнулось",
Проще - с...ли его.
*

Не скрипят ничьи ворота,
Не блеснёт ничьё окно,
И в тягучую дремоту
Всё вокруг погружено.

**Лишь не дремлет телевизор,
Светится в любом окне.
Сериальные "сюрпризы"
Смотрит зритель в полусне.**

*

Ни души в домах щелястых.
Лишь сверчок сверчит во рву,
И кобыла тёмной масти
Щиплет жухлую траву...

**В ваших это всё мечтаньях -
Кляча посреди Москвы.
Хоть "Полянка" и название -
Ни соломы, ни травы.**

*

Ответ Тереза:

Ударим позитивом по меланхолии и негативу!

Переулок, переулок!
Наш любимый закоулок,
Веселится детвора...

Верб с головой склонённой,
Хоть и дряхла, но бодра,
Под её ветвистой кроной
Посидим мы до утра.

Постучу в твои ворота,
Кину камушек в окно,
Даже если непогода
И на улице темно.

В доме греется печурка
И сверчок сверчит в углу,
В хлеве сивая каурка
Щиплет свежую траву.

*

Ответ help:

Позитивом на позитив.

*(сначала там были немного другие строки, но "16+" же не поставишь...)**

Переулок, переулок!
Наш любимый закоулок,
Веселится детвора.

Детский снизу голос гулок.

**Возвращается с прогулок,
Занозивши жопы "булок"
(На скамейках "отдохнула"),
Матом кроет столяра.**

*

Вербка с головой склонённой,
Хоть и дряхла, но бодра.
**Чаю б выпил, мать едрёна!
Хрен - колодец без ведра...**

*

Постучу в твои ворота,
Кину камушек в окно.
**Получить люлей охота?
Разобьётся же оно...**

*

В доме греется печурка
И сверчок сверчит в углу.
**И сосед, сбежавший с дурки,
Кур гоняет по селу...**

*

=====

RedMen:

Кажется, я перечитался шестистопных ямбов, аха.

Прости мне долгое молчанье --
Мой голос слабый вряд ли нов.
Язык немеет от сознанья
Бессилия ответных слов.
В начале дней, во время оно,
Единым Словом жизни лоно
Творец всего благословил --
То было время Слов и Сил.
Но нынче слово измельчало
И в череде пустых забот
И человек уже не тот:
Не помня своего начала,
В нагроможденьи слов своих
Уже не верит в силу их.

*

За что ж? За то ль, что малодушно
Он предал прежний идеал,
Движенью модному послушный,
А новый так и не создал
В круговерченьи дней конечных?
За то ли, что вопросов вечных
Бежит, и в бега суете

Стремленья у него -- не те?
Иль он, пришибленный тоскою,
Отдохновенье и покой
В награду жизни прожитой
Не ждёт за гробовой доскою,
Но мнит один лишь смерти тлен,
При жизни смертью истомлен?

*

Не знаю я. В ответе кратком
Сказать мне не хватает сил,
Подслушал что у муз украдкой,
И что за них досочинил,
Что вычитал в библиотеках,
Что перенял у людей --
А я во всём подобен им
И теми же страстями носим.
И так же мыслю мелко-дробно,
И так же мелко суетлив,
И так же мелко тороплив
В суждениях, и им подобно
Несу сомнения ярем.
Вот почему язык мой нем.

*

[Ответ help:](#)

*

"Прости мне долгое молчанье --
Мой голос слабый вряд ли нов.
Язык немеет от сознанья
Бессилия ответных слов..."

*

*Ну, если, как бы, откровенно,
Конечно, в общем, как всегда,
Не то, чтобы бессильем бранным,
Не так, чтоб словом современным,
Традиционно - неизменно,
Вам объяснил бы, господа:
Настолько слогом очарован,
Язык мой онемением скован
От невозможности сказать
Простым понятным русским словом:
"Да скушно мне, е...дрёна мать!"
Решил вот, что-то наклепать,
Каких-то ямбов накидать,
В коммент оффтопный всё собрать,
"Отправить" кнопку нажать,
С дивана жопу оторвать,
Переместиться на кровать,*

Всё, нафиг энторнет, я - спать.

=====

*

RedMen:

Бледная селёдка
На моём столе
Принакрылась шубой
В блюда хрустале.

На сметанно-свёкольном
Снежную каймой
Расцвели узоры
Белой бахромой.

И грустит селёдка
В сонной тишине,
Пуговички блещут -
Радость ребятам.

Шевелит закуска
Мнится мне, хвостом...
Только Хелп ругается
Грубым языком.

Ответ help:

Отпишем Рэду,
Пусть запомнит он:
Селёдка с сыром -
Это моветон!
А если этим он
Не будет удовлетворён,
Добавим,
Что помои в сервировке -
Моветон!

Ответ RedMen:

Сыр идёт там не к селёдке,
А добавкою в салат.
Сочетаний тех отличных
Нежный вкус не оскорбят.

И помои в сервировке
Пусть никто не тычет в лоб -

Я совсем не удивлюся,
Если это "фотошоп".

(Затевать же спор о вкусах
Не прилично нам, ей-ей.
Намекнём лишь осторожно -
Не пихайте ямб в хорей).

Ответ help:

Что вы, право, как же можно
Ямб запихивать в хорей?
Вы пошли дорогой ложной,
Я ж не п...р и не гей.
Ямб, он без ограничений,
Это орган для любви.
Но хорей для развлечений
Не подходит, се ля ви.

Ответ RedMen:

Эй, товарищ, не пытайся
Этот орган для любви
Запятнать нечистой мыслью --
Но любовь свою яви.

Натурал иль гей, неважно --
Все опутаны страстьми.
Слогом выпреним и нежным
Всех любовью обойми...

Ответ Тереза:

Эк вас занесло от селёдки к пиханию органов! Возвращаемся в исходному материалу:

*

Я в хореях не сильна,
Но знаю, что селедочка
Замечательно вкусна
Со стаканом водочки!

*

А ещё в селёдке
Полно Омега-три,
Она для нас полезная
Снаружи и внутри!

=====

Кто не рискует, тот запивает лекарство правильно



3 апреля, 2017

Оригинал взят у [valkiriarf](#) в [Кто не рискует, тот запивает лекарство правильно](#)

Гремучая смесь

Всем известно, что некоторые лекарственные средства плохо сочетаются друг с другом. Но мало кто знает, что опасную для жизни «гремучую смесь» с лечебными препаратами могут образовывать совершенно безобидные, если вообще не полезные сами по себе, напитки, которыми мы запиваем таблетки.

Самым «коварным» продуктом, который никаким образом не желает взаимодействовать с лекарствами, по праву считается **грейпфрут и его сок**. Специалисты помнят о трагической истории пациента, умершего от передозировки **Липримара** – популярного средства для снижения холестерина. Выяснилось, что прямой вины препарата в его смерти не было. Этот человек долгое время применял это лекарство без каких-либо осложнений. Правда, до того времени, пока он не пристрастился к свежевыжатому грейпфрутовому соку, выпивая его ежедневно по несколько стаканов. В итоге пациент скончался от тяжелой почечной недостаточности. Его почки были забиты белком, образующимся при распаде мышечной ткани, – так протекает типичная передозировка Липримара и других подобных лекарств для снижения холестерина.

Как оказалось, в грейпфруте и его соке есть особые вещества, тормозящие работу печени, и за то время, пока она «недееспособна» и, соответственно, не утилизирует, поступившее в организм лекарство, его концентрация в крови нарастает, достигая того опасного уровня, когда появляются все побочные эффекты сразу.

В принципе, информация о том, что взаимодействие грейпфрутового сока со многими лекарствами непредсказуемо по своим последствиям, не стала неожиданностью. Давно известно, что если запивать грейпфрутовым соком лекарство для снижения давления, то его количество возрастает сразу же в два раза. А разгрузочная грейпфрутовая диета на фоне приема оральных контрацептивов чревата высоким риском тромбообразования.



С кем грейпфрут не «дружит»

С грейпфрутовым соком не «уживаются» сердечные препараты, антидепрессанты, антибиотики, противоопухолевые средства. В «черный» список входит около 50 лекарственных средств, и этот список расширяется с каждым днем. Поэтому во время приема лекарств лучше вообще отказаться от употребления грейпфрутов и соков из них. Так, если вы принимаете один из нижеперечисленных препаратов, то о грейпфрутовом соке (особенно свежевыжатом) на некоторое время стоит забыть:

- анксиолитики – алпразолам, буспирон, мидазолам, триазолам;
- антиаритмические – амиодарон, квинидин;
- антибиотики – кларитромицин, эритромицин, тролеандомицин;
- антигистаминные – фексофенадин;
- антидепрессанты – сертралин, флувоксамин;
- антикоагулянты – варфарин;
- антиэпилептические – карбамазепин;
- b-блокаторы – карведилол;
- блокаторы кальциевых каналов – дилтиазем, фелодипин, никардипин, нифедипин, нимодипин, нисолдипин, верапамил;
- гиполипидемические – аторвастатин, флувастатин, ловастатин, симвастатин;
- гормональные препараты, содержащие кортизол, эстрадиол, метилпреднизолон, прогестерон, тестостерон;
- иммуносупрессоры – циклоспорин, сиролимус, такролимус;
- ксантины – теofilлин;
- опиоидные анальгетики – альфентанил, фентанил, суфентанил;
- противовирусные – ампренавир, индинавир, нелфинавир, ритонавир, саквинавир;
- противогельминтные – альбендазол;
- противогрибковые – итраконазол;
- противокашлевые – декстрометорфан;
- противоопухолевые – циклофосфамид, этопосид, ифосамид, финастерид, тамоксифен, винбластин, винкристин;
- препараты для лечения эректильной дисфункции – силденафил, тадалафил.

А что с остальными соками?

С прочими соками дела обстоят немного лучше. Они не так сильно влияют на лекарства, как напитки на основе грейпфрута, но не следует забывать, что соки уменьшают, например, активность **но-шпы** и увеличивают токсичные свойства **противогрибковых препаратов**. Фруктовые соки, особенно кислые, сводят на нет эффект приема антацидных препаратов, **уменьшающих кислотность желудочного сока и сульфаниламидов** (стрептоцид, сульфален и т.п.), которые являются щелочами по своей химической природе. А если, принимая антигипертензивные препараты, запивать их соком черноплодной рябины или земляники, то артериальное давление снизится до слишком низких величин, поскольку в этих напитках содержатся сосудорасширяющие вещества. Антикоагулянты, принимаемые для разжижения крови, не стоит запивать клюквенным соком, так как подобное сочетание легко может привести к внутреннему кровотечению и смертельному исходу. Также все цитрусовые соки нельзя употреблять совместно с аспирином – это вызывает сильнейшее раздражение слизистой желудка. Эти же соки ослабляют действие сердечных гликозидов (дигоксин и др.), седативных и противовоспалительных средств.

Однако у соков есть и «поклонники» – поливитаминные комплексы и препараты железа. Их усвояемость в

дополнение к сокам, наоборот, только улучшается.

Чем еще нельзя запивать лекарства? И чем можно



Воздержитесь от чая, поскольку присутствующий в нем танин обладает способностью ингибировать действие чуть ли не всех лекарственных препаратов. Танин образует нерастворимые соединения и попросту заставляет выпадать в осадок многие лекарства. Что касается **кофе**, то лучше избегать его употребления при приеме мочегонных и возбуждающих средств. Также не рекомендуется сочетать кофе с оральными контрацептивами, антипсихотическими препаратами, антибиотиками пенициллинового ряда, эритромицином (ослабление действия). Но при этом кофе усиливает активность теофиллина (расширение бронхов) и инсулина, вызывая эффект их передозировки при нормальных дозах. А вот **молоко**, наоборот, нейтрализует действие препаратов, содержащих кофеин (цитрамон, аскофен, каффетин). Кстати, молоко является существенным «препятствием» и для лечения анемии. Не «дружат» с молоком противогрибковый флуконазол и такие антибиотики, как тетрациклины (метациклин, доксициклин) и хинолоны (ципро-, ломе- и левофлаксацин). Они образуют устойчивые хелатные комплексы с кальцием, присутствующим в молоке в больших количествах. В результате «связанные» препараты проходят через пищеварительный тракт насквозь, практически не всасываясь. И наоборот, индометацин или резерпин, в силу химических особенностей действующего начала, рекомендуется запивать молоком. Это относится и к препаратам йода.

Довольно часто таблетки запивают **газированной минеральной водой**. Делать **это категорически не рекомендуется**. Углекислый газ непредсказуемо меняет кислотность лекарственного препарата и его свойства. Существуют и исключения. Например, эритромицин или аспирин лучше запивать любой щелочной минеральной водой (Ессентуки №4, №17).

Если в инструкции специально не указано, чем именно следует запивать тот или иной медикамент, воспользуйтесь практически универсальным средством – **водой комнатной температуры**.

Алкоголь и лекарства не сочетаются

Прием лекарственных препаратов требует полного отказа от алкоголя. Истина эта прописная, но повторить ее лишней раз не вредно, тем более что многие люди думают, что алкоголь не совместим лишь с такими препаратами, как транквилизаторы, антидепрессанты, нейролептики и снотворные. А ведь это совсем не так. Гораздо опаснее, например, сочетание спиртного с обычным обезболивающим парацетамолом.

На алкогольном фоне не усваиваются антибиотики. Метронидазол, к тому же, в сочетании с алкоголем вызывает эффект, сходный с действием антиалкогольных препаратов на основе дисульфирама (Тетурам, Антабус, Эспераль), вплоть до коматозного состояния. По этой же причине алкоголь абсолютно несовместим с приемом любых противодиабетических препаратов и инсулина – в этом сочетании он может привести к диабетической коме.

Наверное, уже не надо говорить, что алкоголь существенно усиливает действие таких лекарственных препаратов, как клофелин. Это приводит к резкому падению артериального давления и нередко заканчивается летальным исходом. А вот о том, что аналогичное влияние спиртные напитки оказывают и при совместном приеме с такими широко распространенными лекарствами, как $\beta\beta$ -адреноблокаторы (анаприлин), известно мало. А их принимают не только гипертоники, но и практически здоровые люди, подверженные тревогам, и эти же люди входят в группу риска лиц, злоупотребляющих алкоголем.

Не следует забывать, что употребление вместе с алкоголем нестероидных противовоспалительных препаратов приводит к раздражению слизистой желудка и может стать причиной кровотечения. Подобными последствиями, включая и кровоизлияния, оборачивается совместный прием алкоголя с антикоагулянтами – за счет еще большего снижения свертываемости крови.

Таким образом, взаимодействие некоторых лекарств с алкоголем может носить различный характер, но в любом случае оно нежелательно. Об этом надо помнить, а еще лучше – вообще исключить алкоголь из рациона на время медикаментозного лечения.

Мужской половой член и псориаз, теория с практикой



5 апреля, 2017

Избранные сообщения участников [форума](#) о лечении стандартных локализаций псориаза, применяемых при этом средствах и методах, о сделанных наблюдениях и выводах. Сегодня [ddSat](#) и [help](#) рассказывают об опыте устранения проявлений псориаза на пенисе. Есть ещё тема [Псориаз на пенисе](#) в "Мужском клубе".



ddSat

... Если бляшка соскочила на головке члена, то хоть сколько её суши - толку не будет. Для снятия неприятных ощущений надо смазывать хоть силиконом, хоть детским кремом.

Влажная, щелочная среда - pH женского здорового влагалища ~ 4,5 считается щелочным, всё, что ниже - кислотным. Лечение псориаза женским влагалищем - лучшая терапия псориаза на пенисе.

Кандид не надо, вернее, они есть везде, главное, чтобы их популяция сильно не разрасталась.

help

В отношении псориаза - может быть, хотя совсем не уверен, мокнуть псориазу нехорошо. А в отношении того, что его отягощает на этом месте, то есть инфекций, то влага - неперемное условие размножения микроорганизмов (это ещё и способ доставки питания), а щелочная среда мало что даст в плане защиты. Ухудшают псориаз инфекции, как на половых органах, так и вокруг. На МПЧ присутствует флора двух видов. Первая - своя собственная, та, которая живёт на любой коже. Допустим, что она в балансе (про дисбаланс чуть позже). А вот вторая - "пришлая", и она, в свою очередь, тоже двух видов. Одна - из воздуха и окружающего пространства: бельё, вода, лавки, руки (кажется странным, однако на дверных ручках, деньгах, поручнях общественного транспорта и прочем "зверинец" ещё тот). Вторая - из всяких сторонних мест, куда пенис попадает добровольно, микробиология влагалища, рта и ануса (чего не бывает, народ затаежник ещё тот, распустились, панимашш) каждая по-своему разнообразна и для него бесполезна.

Есть среди всего этого разнообразия и то, что любит щелочную среду. Но дело не только в этом, pH среды - только один фактор из нескольких. Ну во влагалище среда кислая, но это не значит, что на ответной части разъёма должно быть то же самое, многое из того, что для девочек нормально и живёт с ними всю жизнь, для мальчиков бесполезно (и наоборот). Поэтому в идеале - чисто, максимально чисто, лучше без искусственно созданной "среды" и четверга. И самое простое (да и наиболее эффективное) в этом плане - самое обычное мыло. Всякие "дезинфицирующие" - полная ерунда, смысл в "мыльности" мыла. Оно действует предельно просто: уменьшает силу поверхностного натяжения воды (ну, влаги, жидкости, по сути, чистой воды-то нет на коже), что приводит к изменению важного параметра - клеточной

проницаемости. Осмотический барьер разрушается и флора перестаёт размножаться и расти, клетки деформируются, деградируют. Естественно, если колония разрослась, то одного мыла недостаточно, но в "стационарном состоянии" это самое хорошее средство (кстати, открытые раны не надо бояться мыть с простым мылом перед перевязкой с антисептиком, это ускорит заживление, промыть-обсушить-перевязать) (кстати-2, всякие "безмыльные жидкие мыла", получившие распространение за последние годы, в плане их прямого назначения хуже самого простого, обычного мыла).

По наблюдениям и своему опыту, "зверинец" настолько катастрофически может ухудшать псориаз, что ликвидация лишней флоры привела к практически полному уходу каких-либо проявлений без возврата (на 100% нельзя, конечно, сказать... поди знай, когда вылезет - завтра или через 20 лет).

Моё мнение - на половых органах и вокруг стратегия такая: если что-то появилось, то сначала выжить всех гостей, даже если и кажется, что взяться им неоткуда и даже если в лаборатории ничего не выросло. Т.е. применение пары наружных препаратов разного спектра, дней по 10, ликвидация потенциальных источников - вреда не будет, а потом уже разборки с тем, что осталось. И вот формула "сухо-чисто" давала наилучший результат.

Не исключаю, что у других может быть иначе, это у меня такая "теория с практикой" построилась и работает, не факт, что единственно правильная. :)

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 202



7 апреля, 2017

Галерея "Фото участников форума"



Клещевина на даче. Фото: **ddSat** (2017)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№ 202

Оxіc

Ремиссия расслабляет.

Львёнок

... делов-то осталось - организовать финансирование ближайшего университета, чтобы её <теорию> подтвердили. Или опровергли. Для них разницы нет, им бы только наукой заниматься.

Ingeborga

Про коитус печалька.

ddSat

Псориаз сам по себе - аллергия на жизнь, наследственность первична.

Катрин

Раньше я была из тех, про кого говорят "в поле ветер, в жопе дым".

vasilina

Свобода может дорого стоить. Пищевое отравление, поджог, антисанитария...

Львёнок

В наиболее хихикающей части моего мозга сразу возникло предположение...

Псориаз и "радиация как временное средство"



11 апреля, 2017

Избранные сообщения участников [форума](#) о ремиссиях и обострениях псориаза, о применяемых при этом средствах и методах, а также о личных наблюдениях и фактах. Сегодня [rosko2](#) рассказывает о своём опыте невынужденного воздействия радиоактивности на проявления псориаза.

[rosko2](#)

[2.12.2015] ... С недавних пор замечаю явные улучшения. Долго перечислять, - характерные бляшки остались только ниже колен и на икрах (немного чешутся). Везде в остальных "местах обитания", на местах бляшек - остались только гиперемизированные участки кожи (просто кожа чуть темнее обычной, как средний синяк). Нигде не чешется (кроме как под коленями), на башке корку не ощущаю, ногти от здоровых практически и не отличишь, жена, подметая, не видит гор "чешуи". Короче, небо и земля. Чем лечил? Ничем. Никаких диет, также курю и выпиваю, никаких мазей и таблеток. Что могло вызвать улучшение? Не знаю. Есть одно подозрение. Начиная с весны-лета этого года подвергаюсь воздействию радиации по работе, периодически приходится работать с радиоактивными источниками. Дозы не такие большие, но всё-таки... америций-241 и цезий-137. Короче, вот такие пироги. Собираюсь и дальше облучаться (по работе, естественно). Что получится - будем посмотреть.

[1.04.2017] Чуть больше года назад писал об "успешном излечивании от псориаза" радиацией. Так вот: перестал облучаться (по независящим от меня причинам), и псориаз медленно, но уверенно возвращается. К сожалению. Ну хоть год пожил как здоровый. Тоже неплохо. Одно можно сказать почти со 100% уверенностью: **радиация как временное средство** - работает. Другое дело, что простому обывателю не так-то просто "получить дозу", поэтому эта информация абсолютно бесполезна большинству. Её бы куда-нибудь в исследовательские центры. К тому же радиация в медицине используется, в принципе.

[help](#)

Когда-то давно была тема о радиации и псориазе, лет 8-9 тому, наверное. Всего не помню, но какая-то литература насчёт лечения рентгеновским излучением приводилась, лет 50 назад испытывали, вроде. Но направление развития не получило. Боюсь соврать, плохо помню, надо поискать попробовать.

[FROL](#)

Методика действительно старая. О рентгенотерапии в книге Марининых, [раздел 3.3](#):

*

Цитата

Рентгенотерапия состоит в обработке элементов кожных патологий рентгеновскими лучами. Диапазон длин волн этих лучей — от 0,006 до 2 нм, но для терапевтических целей используются мягкие (более 0,1 нм) и ультрамягкие около 1 нм) рентгеновские лучи (лучи Букки). Такое излучение в лечебных дозах не дает лучевых повреждений кожи даже после повторного применения. Облучение проводится дозами по 0,5-0,9

Гр один или два раза в неделю до общей дозы 3,5-4 Гр. При псориазе применяется также рентгенотерапия зобной железы.

*

Псориаз: "Куда поехать лечиться? Я свой выбор сделала..."



13 апреля, 2017

Приближается курортный сезон. В разделе форума [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержатся отзывы о действиях на проявления псориаза и псор.артрита курсов лечения и пребывания в санаториях, местах курортов и отдыха. Сегодня о мотивах выбора места курортотерапии рассказывает участник [Aranel](#).

(Предыдущая запись о Нафталане - psoranet.livejournal.com/382544.html . Статья о нафталанотерапии - <http://psora.net/?p=3090>)

Была в Карловых Варах (вообще ни о чём), была на Мёртвом море (дорого, скучно, клиники на ММ впаривают цинковые мази и гели алоэ по нереальным ценам. Рекомендуют гормоналки для поддержания результата, да ещё и под пленку. Результат был, но скорее от соли, чем от лечения). Была также и в Турции (просто пляжный отдых, море+солнце). И др.

Отдельно - мнение об Азербайджане. **Я свой выбор сделала** - это Нафталан. Ценник доступный, шикарные условия, результативность налицо. Для бюджетного отдыха можно доехать на поезде до Баку и оттуда - на автобусе до Нафталана. Самый недорогой санаторий - ОЦ "Нафталан".

Еду на майские в Карабах, буду рада компании.

Кулинарная суббота: Листья мангольда



15 апреля, 2017

Сегодня предлагаю читателям не совсем рецепт, скорее знакомство. Листья мангольда. Для меня в своё время это было приятным открытием.

Не буду выдумывать новое, а скопирую немного [отсюда](#). От себя добавлю: мангольд тушёный или свежий - это очень вкусно!

"Помните детскую загадку: «Над землёй трава, под землёй бордовая голова»? Правильно – свекла! Но есть свекла, для которой эта загадка ну никак не подходит.



По содержанию витаминов листья и черешки мангольда намного богаче обычной столовой свеклы. В них много витамина К, который необходим для нормального свёртывания крови. При нарушении функций печени или при длительном приёме лекарств, особенно сульфаниламидных или салициловых препаратов, это вещество крайне необходимо организму. Но следует помнить, что витамин К разрушается при тепловой обработке, поэтому мангольд желательно употреблять в сыром виде.

Также листья обладают кровоочищающими свойствами – это было обнаружено ещё в античные времена (в древних медицинских трактатах сохранились рецепты). Современная медицина считает мангольд одним из самых полезных видов зелени: его употребление в пищу благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижает артериальное давление, служит эффективной профилактикой склероза и атеросклероза. Кроме того, мангольд положительно действует на поджелудочную железу. Если его есть регулярно, то из организма выводятся нерастворимые соли, улучшается работа печени и повышается иммунитет. При всём этом мангольд – очень лёгкий продукт: в 100 г содержится всего 19 ккал (1,8 г белков, 0,2 г жиров и 2,14 г углеводов)."

И прочая, и прочая...

Сегодня я приготовила самое простое блюдо. Без витамина К, разрушила его тепловой обработкой :). Просто потушила листья. Изумительно! Рекомендую! Прекрасный гарнир к рыбе или мясу, но и как самостоятельное блюдо просто великолепно!



Приятного аппетита!

Уайта

Фототерапия UVB NB и совет врача



17 апреля, 2017

В форуме существует важный раздел о фототерапии псориаза, где обсуждается применение ультрафиолета всех видов, лампы, лазеры, солярии, PUVA, UVB, комбинированное светолечение и многое другое, относящееся к различным аспектам этого вида терапии. Сегодня участник форума **YuliaArt** делится своими сомнениями по поводу советов врача в конкретном случае применения узкополосного ультрафиолета (UVB NB).

(Тема форума о фототерапии - psoranet.org/topic/3045/ + psoranet.org/topic/6892/)

YuliaArt

Снова нуждаюсь в вашем авторитетном мнении, коллеги... Напомню, что у меня первое обострение за долгие-долгие годы и высыпания были очень распространённые: лицо, шея, руки, живот, бока особенно, подмышки. Короче - всё, кроме ног. На ногах было пару точек. Я прошла 15 процедур UVB [NB] на лампе Дермалайт. Почти вся очистилась, процентов 90 высыпаний депигментированы, остались белые пятна, но есть ещё пара мест (в подмышках, на боках), где остались тёмные следы, ближе к коричневому цвету. И

парочка пятнышек, которые краснеют только после душа.

После 15-й процедуры я зашла к врачу, чтобы посоветоваться по поводу продолжительности, она посмотрела и сказала, что стоит прекратить, так как это остаточные явления, сухость кожи. Посоветовала после душа пользоваться топикремом. **Я в растерянности** опять, ведь кожа же ещё не на 100% чистая. Будет ли сохраняться и накапливаться эффект ещё некоторое время? Просто я могу пойти и попроситься ещё хотя бы на 3-5 процедур, это не проблема, но я не знаю, как правильно. Доктор аргументирует тем, что не нужно злоупотреблять этим методом, чтобы продлить его эффективность для меня. **Посоветуйте, пожалуйста, как мне действовать.** Последний сеанс минут 11 суммарно на две стороны был. Кожа реагирует очень спокойно, максимум лёгкое покраснение, и то редко.

Genka

Я думаю, что стоит доверять врачу. Кроме того, по моему опыту, желание "добить" и получить 100% результат часто приводило только к тому, что успешный метод переставал давать результаты вообще и потом хуже действовал при повторном применении. Не зря на этом форуме многие отмечают, что постепенное достижение ремиссии делает её более продолжительной.

help

Логика в словах врача есть, и вот почему. Есть два подхода. Первый – лупить до победы, «и ещё чуть-чуть», чтобы не пропустить остатки. И это работает. Второй – «запустить процесс», довести его до «точки перелома» и дать дальше организму закончить его самостоятельно, попутно вырабатывая некую устойчивость на будущее. И... это тоже работает. Чем руководствовался врач, сказать трудно, возможно, ему виднее.

Псориаз. "А как сейчас ваши пятнышки после бассейна?"



19 апреля, 2017

Избранные истории участников [форума](#) о лечении псориаза и псор. артрита, применяемых средств и методах лечения, о качестве жизни и многом другом. Сегодня участники делятся наблюдениями и выводами при посещении бассейна.

YuliaArt

Охис, а как сейчас ваши пятнышки после бассейна? У меня ремиссия после фототерапии, и где-то через неделю я пошла в бассейн. Посещаю 3 раза в неделю + баня турецкая и финская.

Диету соблюдаю не так строго, как когда я вся цвела после НГ, стараюсь питаться правильно, исключаю вредности. В принципе, уже почти месяц прошёл после окончания курса, ситуация более-менее стабильная. Высыпаний, можно сказать, нет, но с натяжкой. Потому что в голове информация о них всё-таки осталась, и каждый прыщик вызывает приступ паники. Думаю, многие здесь поймут, о чём я. Визуально сейчас на мне ничего нет, появляющиеся прыщики добровольно уходят, на лице особо опасные я подмазываю протопиком на всякий случай, они уходят с миром. Но вот сегодня обнаружила на шее, точнее даже, на подбородке высыпания именно там, где они у меня были.

Вода в бассейне, конечно, сушит кожу, но я пользуюсь топикремом, вроде увлажняет хорошо. Неужели завязывать с бассейном? Высыпания не красные, а просто бледно-розовые, но очень раздражают...

Охіс

YuliaArt, сейчас на коже всё спокойно. В бассейн хожу регулярно, в среднем 2 раза в неделю. Бассейн реабилитирован полностью. Даже если в прошлый раз со стороны кожи это была реакция на хлор, то теперь я это понимаю так, что просто общее моё состояние на тот момент позволило бассейну стать триггером.

Сейчас пользуюсь только чистотелом (смесь сока чистотела с солидолом, мёдом и т.п. из "народных рецептов"), протираю голени, кисти рук. Пятен не осталось совсем. Только на кисти руки у меня осталось не то что дежурное, а сигнальное пятно, "информирует" о любых переборах. После бассейна обязательно мажу кожу увлажняющими кремами, лосьонами. Очень, кстати, понравился гель для тела H2O. Кожа и на следующий день очень приятная. А запа-ааах... ммм...

В сауну хожу не очень часто, но бывает, что посижу, погреюсь, хамам совсем не люблю. Диеты почти никакой. Избегаю паслёновых, но не категорически. Не ем жареное, жирное. В последнее время ем много шоколада почему-то... И поскольку кожа сейчас в состоянии, не похожем на весеннее (обычно в марте бывало всё уже предельно обсыпано), считаю, что это благодаря бассейну.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 203



21 апреля, 2017

Галерея "Фото участников форума"

Цветущий апрель...



Германия, 15.IV.2017. Сирень цветёт. Фото: Elle.



Украина, Ужгород, 16.IV.2017. Сакура цветёт. Фото: мама **Vesna**.



Украина, Харьков, 19.IV.2017... No comments. Фото: **Vinogradinka**.

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№203

Львёнок

Я всегда догадывался, что просмотр порно положительно влияет на псор...

Очередной

Народ по миру ездит, к своей заразе иноземную завозит.

ddSat

Вообще живот - это хорошо, запас питательных веществ на трудные времена.

Надежда39

А у нас к приёму баксов очень разборчиво относятся, говорят, \$ - это товар и он должен выглядеть соответственно, не как гнилая морковь...

FROL

... полёт фантазии неограничен, но на область идиотизма не простирается.

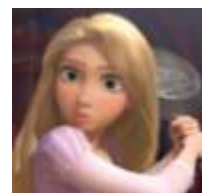
Львёнок

Да ваще пора вводить закон о защите соплей немосквичей от москвичей. Забижают, СВО. Троечники недоученные.

Охіс

Иногда уозость мышления была бы мне на пользу, если бы трусость не мешала.

Воскресный оффтоп: Всё цветёт в Германии...



23 апреля, 2017

Участник форума Elle:

Магнолии цветут вовсю.





И цветочки всякие...

*



*



*



*



*



*



*



*



Ещё цветочки...

*



*



И ещё магнолии...

*



*



Кустик какой-то.

*



К Пасхе:



stefaniya: "Самые гипоаллергенные и полезные продукты могут провоцировать псориаз"



25 апреля, 2017

Истории от участников нашего [форума](#) о средствах и методах, применяемых при псориазе и псор. артрите. Сегодня [stefaniya](#) рассказывает свой случай лечения псориаза у ребёнка с сопутствующим сахарным диабетом.

[2011] ... Мы обратились в Москву [вот с чем]: сахарный диабет инсулинозависимый, мальчику 6 лет, а псориаз нам ставили ещё с роддома... Лечились у достаточно известного доктора, Юрия Захарова, с 2002 по 2007 годы с небольшими перерывами. Муж военный, часто переезжали, иногда приходилось бросать, так как у нас сообщение было только паромное, до поезда не так просто добраться. В итоге вот уже пять лет не колем инсулин и псориаза у нас нет, только раз выступили бляшки, когда сын переел ананасы на Пхукете, когда отдыхали в Таиланде (раньше аллергии не было на это), и всё. Кожа чистая, волосистая часть тоже. Так вот, нам давали разные сборы пить с перерывами, но я точно знаю, что туда входило: девясил, корень лопуха и корень валерианы. В свое время, «учуяв» подозрительный запах, наша кошка просто сошла с ума, ходила за пакетом с травой и орала. Я спросила у Юрия Александровича, что там, он сказал, что это довольно известный трёхкомпонентный состав из тибетской медицины, который там так и называется: «три главных», и что валериана и девясил в данном случае не успокаивающее и не отхаркивающее, как думают многие, а воздействуют на печень. Как бы то ни было, главное - результат, а он есть, значит в словах доктора есть истина. Мазь мы тоже делали, но сами, нам давали сухой состав, а мы его на водяной бане (сливочное масло+это) варили долго, потом мазали, туда тоже входили череда, крапива и девясил. Всех компонентов я не знаю, а вот это запомнила.

[2017] Очень давно, в 2011 году, я описала [см. выше] наш случай с лечением псориаза на фоне сахарного диабета 1-го типа у сына 6 лет. Так у нас до сих пор всё хорошо, главное, что без инсулина остались. Недавно вышла новая книга профессора, сейчас на фейсбуке можно напрямую вопросы в [его группе](#) задать. Но я хочу остановиться на питании, многое изменилось, если кратко: **при аутоиммунных болезнях (диабет, псориаз) даже самые гипоаллергенные и полезные продукты могут провоцировать болезнь!** Есть специальный анализ, который показывает иммуноглобулины и пищевую скрытую непереносимость, там дают распечатку, что можно кушать, а что вообще нет.

Собака vs псориаз



27 апреля, 2017

Участник. [форума](#) .Владик :

Взяли из приюта собаку.

На строгую научность наблюдения не претендую, но есть контрольные бляшки, которые собаке вылизывает с большим удовольствием, прямо приходится оттягивать его.

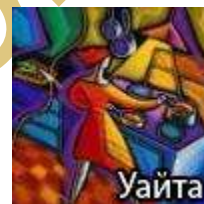
Именно эти пятна приобрели контур здоровой кожи. На данный момент примерно на 4 мм диаметрально.

<...>

Собака очень любит меня и жену, а любовь, как мы знаем, на многое способна... :)

P.S. Как сообщалось в форуме, к бляшкам "пристрастны" некоторые кошки, а также рыбки *garra rufa*, см. тему <http://psoranet.org/topic/364> .

Кулинарная суббота: Меню при псориазе на 14 дней. День десятый



29 апреля, 2017

Мы уже давно публикуем наши переводы и наше исполнение рецептов из книги доктора Дж. Пегано о здоровом питании при псориазе. Пришло время опубликовать примерное меню, рекомендуемое при лечении псориаза...

День девятый - <http://psoranet.livejournal.com/321979.html> (там же ссылки на меню, дни 1...8)

Питание по Пегано. Основные принципы меню при псориазе - <http://psoranet.livejournal.com/163435.html> .

*

Примерное меню по Пегано. День десятый

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

Завтрак

- Салат из батата и ананаса
- Крекеры цельнозерновые
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

- Бурый рис, грибы, зелёный горошек и тофу
- Крем-суп из сельдерея
- Салат из свежих листьев с лимонной заправкой
- Вода или травяной чай



Ужин

- Баранина в яблочном вине (apple cider)
- Морковка на пару с заправкой из оливкового масла или совсем немного сливочного масла с мускатным орехом
- Свежие листья салата с огурцом (без заправки)
- Вода или травяной чай



Между едой - разрешённые закуски.

Не забывают 6-8 стаканов воды в день (за 30 мин. перед каждой едой выпивать один стакан).