

## Тринадцать вопросов о псориазе (8)



3 апреля, 2019

### Участник форума help:

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

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

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

### ОТВЕТЫ УЧАСТНИКОВ ФОРУМА

Den-Zok

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

Что он заразен.

*2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?*

"Ой, а что это у тебя?".

*3. Псориаз не лечится?*

Лечится. Просто пока человечество не нашло метод. Не лечится вообще только смерть.

*4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?*

Конечно, изменила.

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

Только если речь пойдёт о постоянной терапии биопрепаратами. На всё остальное, включая лицензионную Отеслу, денег пока хватает.

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

Правда.

### *7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?*

Можно. Причина псориаза неизвестна, и знахарь, смешав слюну жабы, корень мандрагоры и кровь японской девственницы, может случайно попасть в правильную химическую формулу.

### *8. Хотели бы вы забыть о болезни?*

Что значит "забыть"? Вылечиться хотел бы, а с деменцией пока повременю.

### *9. После гормонов ничего больше не поможет?*

Поможет.

### *10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?*

Когда артрит скрючивает так, что небо с овчинку, и болит всё от пяток до макушки, то не до секасов всяких.

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

Опускаются. Затем вновь поднимаются.

### *12. Происходили ли с вами забавные случаи?*

Происходили, но они не были связаны с псориазом.

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

Не слушать ничьих советов. Мой тоже не слушайте.

## **Медведица**

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

"Если приложить побольше усердия, он лечится, это ты просто ленишься". - Дальше идёт рассказ о том, как папа/троюродный брат/сват вылечил его хной/скин-капом и т.п.

### *2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?*

Проявлять жалость, спрашивать про инвалидность и т.п. Это неприятно и не несёт никакой пользы.

### *3. Псориаз не лечится?*

Официально на сегодняшний день - нет. Добиться ремиссии - реально.

### *4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?*

Да:

- 1) Стала внимательнее относиться к своему здоровью в целом, ЗОЖ-пункты приобрели новый смысл.
- 2) Узнала людей сильных духом (на форуме и не только).
- 3) На какие-то другие жизненные проблемы научилась спокойнее реагировать (пока не на все, ещё есть над чем работать).

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

Нет.

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

Это человеку решать. Поменяв образ жизни, можно поймать ремиссию и вообще подольше сохранить здоровье.

### *7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?*

Можно получить ремиссию.

### *8. Хотели бы вы забыть о болезни?*

Да. Но не о том моральном опыте, который она дала.

### *9. После гормонов ничего больше не поможет?*

Не согласна. В каких-то случаях курс может быть оправдан и постепенно заменён другими средствами.

### *10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?*

Нет.

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

Может быть, поначалу, когда хотелось вылечить всё сразу и навсегда. Щас уже как-то философски отношусь: вот оно так.

*12. Происходили ли с вами забавные случаи?*

Ничего, связанного с болезнью, не вспоминается.

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

Любите себя, примите себя и не позволяйте себя обижать.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 253



5 апреля, 2019

\*

Галерея "Фото участников форума"



Весна... Фото: Elle.

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

(цитаты из постов участников **форума**)

№253

**Львёнок**

... матриархат - он всегда тотальный.

**Кукусенька**

Да я и без отпуска отстедрайвлю кого угодно.

**Агата**

... с подружкой залезем на крышу пятиэтажки позагорать, сидим, выдергиваем волосы, болтаем, красота!

**Stator**

В молодости девушки прямо бросались на меня, когда видели мои зелёные глаза. :)

**Agni**

Ум - плохой советчик в любом деле.

**ddSat**

... предлагаю женской половине форума выкладывать сиськи, а на Пасху мужская половина выложит фото своих крашенных яиц.

**Агата**

Ты хотел рассольника?! Ешь! Я женщина ничуть не интеллигентная, могу и поварёшкой по лбу.

**Львёнок**

Вот, помню, в начале прошлого века были в Париже куртизанки...

Воскресный оффтоп: Стихи участников форума



7 апреля, 2019

*Продолжаем публикацию литературных произведений участников форума.*

*Тема форума - Народное творчество.*

\*\*\*\*

**help**

**Пятиминутка нио чём**

Отдели себя от тени,  
Стань таким же, как весь мир.

Выбрось зло к едреней фене,  
Добрым должен быть вампир.

Отдели себя от тени,  
Жопу с кресла оторви.  
Нехрен делать из-за лени -  
Покемонов полови.

Отдели себя от тени,  
Маску сбрось, пойдя в народ.  
Выпей пива в воскресенье,  
Стрескай с килькой бутерброд.

Отдели себя от теней,  
Что-то дельное затей.  
Посади в горшки растений,  
Тортом удиви гостей.

Отдели себя от теней,  
Покажи свой миру свет.  
В зеркалах нет отражений?  
Может, и тебя там нет?

Отдели себя от теней,  
Загляни вовнутрь себя.  
Для грядущих поколений  
Что осталось от тебя?

Отдели себя от теней,  
Выключи Ютуб с кино.  
Осознай, да, я - не гений,  
Просто, в сущности, г...но.

Январь 2018

\*\*\*\*

**аргус**

Больна. Больна неизлечимо...  
И для меня нет новости страшней.  
Должна же быть какая-то причина,  
За что всё мне... причина... да, Бог с ней.  
Живут же люди, горестей не зная,

Волнуюсь из-за ерунды.  
Где рай для них, там нет мне рая,  
А где мой ад – их нет беды.  
Быть может, я всего лишь оправданье  
Никчемности своей ищущу,  
Откладывая вновь свиданья,  
Я прочь судьбу свою гоню.  
Никчемности, бездушности... молчу.  
Игра со льдом, что жжёт как пламя,  
Не жаль, кого я не люблю,  
Боюсь, кого люблю, поранить.  
Поранить или потерять?...  
Да, потерять, когда узнает!  
А может, не приобретать  
И не иметь земного рая?  
"Не ле-е-ечится". Как страшно...  
Как страшно слышать слово «никогда».  
В своей беде я становлюсь опасна.  
И что ужасно – для себя.

*Август 2007*

\*\*\*\*

### **Ольгуня**

Вставай, борьбою утомлённый,  
Весь мир и старых и молодых,  
Кипит наш разум возмущённый  
От назначений их тупых.  
Врачи нам пичкают гормоны,  
Китайцы, бабки, волшебство,  
Но мы лишь верим убеждённо -  
Лекарство мы найдем своё!!!  
Так победим же мы заразу,  
Изгоним жуткий псориаз,  
Счастливыми мы станем сразу,  
Счастливей, чем сейчас, в сто раз!

*2015*

\*\*\*\*

## A\_112

Сказав любую нынче фразу,  
Без намеренья оскорбить,  
Под уголовную заразу  
Смогу случайно угодить.

Без умысла и без состава,  
И без нарушенного права,  
Найдётся строгая статья,  
И привлечённым стану я.

Один в погоне за звездой,  
Другому нужен новый класс,  
Все вместе медною \*\*\*  
Закроют мне мой третий глаз.

Здесь справедливости не ищут,  
Кому к \*\*\* нужна она?  
Когда хотят прибавку в тыщу,  
Из мухи сделают слона.

*Октябрь 2017*

\*\*\*\*

### RedMen

Направо, прямо, влево, снова влево  
Иди и доберёшься до ответов.  
Мне можно всё. В стихах я королева,  
И мой портрет ты встретишь на монетах.

Не на бумажном хламе, что деньгами  
Прозвали люди сдуру в мире этом,  
И что годится лишь на оригами  
Или обклеить стены в туалете --

На золоте ты встретишь полновесном,  
Чья ценность возрастает год от года,  
И перед чем однажды, скажем честно,  
Склонились рок, и время, и свобода.

И ты поймёшь, быть может, запоздало,  
Как все мужчины в мире виноваты  
Пред женщиною, что напрасно ждала  
Сочувствия, на них всю жизнь горбятся.

Мне можно всё. В стихах я королева.  
Когда портрет мой встретишь на монетах --  
Направо, прямо, влево, снова влево  
Иди и доберёшься до ответов.

*5 апреля 2019*

\*\*\*\*

### **Norma**

"Не бывает женщин некрасивых,  
А бывает только мало водки",  
Мы уже поели и попили,  
Выпили по полбутылки водки.  
Ждём сидим, когда ж придут красотки.  
Не идут... Вокруг всё те же тётки.

*22 февр. 2018*

\*\*\*\*

### **ddSat**

... И только Ингеборга какой-то мерзкой прозой  
Даёт нам указания, как отвечать стихами,  
Лепить из пластилина, курить как паравозы,  
По морде аппликацией, и всех короче на х...  
И всё здесь не по-творчески, и всё не креативно,  
И всё и впрямь не к месту, и всё не позитивно.  
Я не поэт, а говнопис, скажу Вам без обмана,  
Засим спешу откланяться стихами Губермана:  
*"Писать на стенах в туалете,  
Увы, друзья, не мудрено,  
Среди говна Вы все поэты,  
Среди поэтов все говно!"*

*Февраль 2018*

\*\*\*\*

## Львёнок

Хожу к родителям домой,  
И каждый раз почти прощаюсь,  
И разговоры про покой  
Всё чаще слышу, чертыхаясь.

Пришли уже не те года,  
Когда и силы, и терпенье,  
И планов полные глаза,  
И посещает вдохновенье.

Рассада по углам растёт,  
Об урожае разговоры,  
Но как доехать до ворот? -  
Об этом не смолкают споры.

Сто лет ещё б добавить им,  
Что мне ещё для счастья надо?  
Но оставаться молодым  
Нам не дано, и в этом правда.

Судьба всегда у всех одна,  
И просто глупо с этим спорить.  
Но сил, и солнца, и добра  
Хочу добавить и удвоить.

*Апрель 2018*

\*\*\*\*

## Агата

Мы просто курили вместе.  
Ты плохо говорила по-русски,  
Израильская девочка-старшеклассница.  
Я даже не спросила твоё имя,  
А ты - сколько мне лет.  
Жаль, что ты живешь так далеко  
И никогда больше не повторятся  
Эти жаркие вечера,  
Разбавленные горьким дымом  
Твоих самокруток.  
Но однажды

Я куплю сигареты пехт  
И холодной балтийской ночью  
Закурю, глядя в небо,  
Вспоминая твои глаза,  
Что напомнили мне глаза другие,  
Почти стёртые временем.  
И может, эта встреча  
В Иудейской пустыне  
Душным вечером  
Была не случайной?  
Спасибо тебе за её глаза  
И горький дым твоей самокрутки.

25 окт. 2018

## Вопросы и ответы. О диете Пегано



9 апреля, 2019

*Спрашивают и отвечают участники форума.*

### Omm

У меня вопрос о диете Пегано, объясните, пожалуйста, правильно ли я понимаю... Рыбу можно есть не менее 4-х раз в неделю, курицу 3 раза, такое соблюдение - это уже достаточно строго или нет? - ведь получается, всю неделю нормальный рацион с мясом как бы? Можно ли кашу каждый день вприкуску с инжиром. Обязательно ли строго 1 корнеплод к 3 некорнеплодам, может, можно 1 к 1, но второго побольше?.. Можно ли курицу с рыбой в один день иногда, и как часто?

### ddSat

С едой по Пегано сильно заморачиваться не надо, т.е. высчитывать что-то поштучно и до долей %% соблюдать пропорции щелочеобразующих и кислотообразующих продуктов.

Надо стараться не употреблять табуированные продукты:

- Красное мясо: всё (за исключением баранины): говядина, свинина, телятина, внутренности и т.д.;
- Мясные продукты: салями, копчёная колбаса, перцовая колбаса, сосиски, гамбургеры и т. п.;

- Гидрогенизированные продукты: маргарин и т. п.;
- Паслёновые: томаты (все томатные соусы и продукты), табак (исключить курение), баклажаны, перец (все виды, за исключением чёрного перца, картофель, паприка;
- Ракообразные и моллюски: лобстер, креветки, крабы, устрицы, кальмары и т. д. и любые приправы, сделанные с их добавлением;
- Рыба: анчоусы, икра, рыба солёная, копчёная, сушёная, маринованная или консервированная, запечённая в кляре, жареная;
- Ненужная еда: газированные напитки, сладости, конфеты и пастилки, шоколад (и все продукты, включающие шоколад, в том числе и белый), картофельные чипсы и т. д.;
- Дрожжи или продукты на дрожжах, ибо они являются основой дрожжевой инфекции (кандидоз);
- Клейковина: смесь растительных белков (проламинов и глютелинов), содержащихся в питательной ткани (эндосперме) зёрен злаковых. Запрещены все продукты, содержащие клейковину, если они вызывают аллергию. Это кукуруза, пшеница, рожь, ячмень и овёс;
- Кофе - нахрен.
- Прочее: все жареные продукты, пицца, алкоголь (и пиво), сладкие каши, уксус (любой), маринованные и копчёные продукты, острые специи, соусы, кокос и кокосовое масло, пальмовое масло, клубника и многие другие крахмалосодержащие.

Всё должно быть, как ты выше написал, "мягко" и комфортно в еде. Курицу с рыбой можно в один день, желательно не одновременно.

И вообще еда едой, но надо уделять основное внимание и другим рекомендациям Пегано, одна еда никого ещё не вылечила. Допустим, ты будешь правильно питаться, но если спать всего 4 часа, а 20 часов "фтыкать" в компьютер, то успеха не будет.

## Диета и солевые ванны, купирование обострения



11 апреля, 2019

*В разделе форума [Продукты полезные и вредные](#) участник форума [Владимир Владимирович](#) рассказывает о результатах купирования обострения псориаза на основе простейшей диеты и солевых ванн.*

[10.02.2019]

Есть первые результаты по снятию обострения! - от больших пятен остались только ободки, в центре появилась чистая кожа.

### Лечение:

1. Диета. Выдержал 17 дней на сушке из абрикос и яблок (замачиваю 30 мин. в горячей воде, сливаю воду, ем с чаем из шиповника, липы, мяты 3 раза в день сколько хочется). Да, у нас эпидемия гриппа, поэтому в обед съедаю чеснок объёмом со сливу (где-то читал версию, что псориаз провоцируют глисты, а чеснок их убивает). Сейчас через день добавил каши из гречки и пшена (просо), плюс салат: капуста-морковка-лук (без масла!).
2. Ванны. Каждый день по 1 часу на 60 литров воды 3 кг самой дешёвой пищевой соли, температура около 40 градусов (чтобы не жарко и не холодно). Для экономии каждый раз отчерпываю по 5 ведер, фильтрую через марлю, использую ещё 2 раза, подогреваю по 2 ведра на газе, а оставшуюся воду с осадком сливаю в канализацию. Принял 12 ванн, сейчас уже нет возможности, через день просто протираю пятна тампоном с максимально солёной водой.
3. Для смягчения кожи и снятия корок на ночь смазываю локти вазелином, одеваю сверху обрезанные полиэтиленовые мешочки, для фиксации натягиваю сверху обрезанные гольфы, а утром счищаю размякшие корки ножом и увлажняю быстровпитывающимся кремом. Фото ниже.



\*\*\*\*\*

[21.02.2019]

30 дней лечения. Результаты обнадеживают, хотя придерживаться становится всё тяжелее... Спасает то, что мы уехали от всех соблазнов в Одессу - новая работа, новые впечатления, ежедневные прогулки у моря помогают настроиться на лечение и удержаться от срывов. Добавил ещё ежедневную чистку языка от налёта каждое утро после того, как почищу зубы. И увеличиваю физическую нагрузку, чтобы улучшить циркуляцию крови и лимфы и ускорить обменные процессы.

## Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Рыба. Часть 1



13 апреля, 2019

Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый — чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии. Описание рецептов приведено д-ром Дж. Пегано в его кулинарной книге «Psoriasis cookbook Доктора Джона» о роли именно питания в лечении псориаза, которая по сути является не столько нравоучительными текстами, сколько сборником конкретных рецептов в соответствии с правилами, сформулированными для диеты при псориазе. Текстом оригинала поделился участник форума **Genka**. Перевод части рецептов сделан **help**, перевод рецептов, адаптация, приготовление блюд, фото и комментарии сделаны участником **Уайта**. Нет ничего сложного, пошаговые инструкции, вкусные блюда, «диета» — не означает «голод», совсем наоборот!

Ценность этого сборника в том, что он полностью опровергает представление о том, что жизнь на диете — это полуголодное существование на безвкусных блюдах. Ничего подобного! Меню достаточно богатое и разнообразное, ограничений совсем немного и их легко обойти при помощи небольшого изменения в привычных продуктах и способах приготовления.

Книга выдержала не одно издание, на русском языке никогда не публиковалась, но только здесь, на **нашем сайте** и форуме можно найти не только перевод рецептов, который мы сделали для участников и гостей форума и сайта, но и адаптацию под привычные и доступные продукты, примечания, а также фото блюд, приготовленных форумским «шеф-поваром» **Уайтой**.

\*

Кухня Пегано. Рыба. Часть 1

Содержание:

[Рыба на пару с овощами](#)

[Запечённый лосось с огуречным соусом](#)

[Рыба под маринадом \(идеально для всех типов рыб\)](#)

[Лосось с манго \(от повара Mr. Wok\)](#)

[Лосось в лимонно-укропном соусе](#)

[Рыба с овощами от Линды](#)

Рыба на пару с овощами

Мой рейтинг – 4.



- Любая белая рыба (филе) (Палтус, Камбала, Морской язык и пр)
- 2 ст.л. оливкового масла
- сок одного лимона
- 1/2 чашки нарезанной морковки
- 1/2 чашки брокколи
- 1/2 чашки стручкового горошка
- 2 дольки чеснока, мелко нарезанные
- 1/2 чашки нарезанного красного лука
- 2-4 листочка лаврового листа
- Базилик, орегано и чесночный порошок по вкусу

Разогреть духовку до 350 Ф (180 С). Нарезать овощи.  
Положить рыбу в чугунок и полить лимоном и  
оливковым маслом



Смешать все овощи и специи



Выложить овощную смесь сверху рыбы



Готовить в духовке 20-25 минут, в зависимости от  
толщины рыбы. Лавровый лист убрать перед подачей на  
стол



Запечённый лосось с огуречным соусом  
Мой рейтинг – 5.

**Ингредиенты на 4 порции**

- 4 филе лосося, около 180 гр каждый
- Бальзамический уксус

**Соус :**

- 1 чашка нежирного йогурта
- 1.5 ст. ложки зеленого лука, включая белую и зеленую часть, нарезать
- 1/2 чашки огурцов мелко нарезанных
- 1 ст. ложка свежего лимонного сока
- 1/4 ч.л. укропа

Немного крупной соли



Смешать все для соуса и поставить в холодильник на несколько часов.



Вымыть и высушить (бумажным полотенцем) филе рыбы. Положить на фольгу и на противень, сбрызнуть бальзамик уксусом. Запекать на расстоянии 10 см от огня по 5-6 минут каждую сторону до готовности.



Подавать с огуречным соусом.



Рыба под маринадом (идеально для всех типов рыб)

Рейтинг – 5 с минусом. Исполнено поваром **Vos!**



**Ингредиенты на 6-8 порций**

1,2 стакана маринада:

- 1 стакан сухого белого вина
- 2 ст.л. safflower oil
- 1 средний лимон
- 1 ст.л. петрушки

Смешайте все ингредиенты для маринада. В невысокой миске замаринуйте рыбу на 15-20 минут



Рыбу можно затем запечь, сделать на гриле или сварить.  
Vos приготовила на гриле



www.psoranet.com



### Лосось с манго (от повара Mr. Wok)

Мой рейтинг – 5 с минусом. Вкусно, сладковатая приправа из овощей. Особенно понравится любителям китайской или тайской кухни. Мне показалось, что чего-то не хватило, может надо другие или больше специй. Боюсь, что отчасти моя вина, я не купила шерри, а заменила его сухим столовым белым вином. Тем не менее, вкусное диетическое блюдо.

#### Ингредиенты на 2 порции

- 400-450 гр. филе лосося
- 2 средних свежих манго
- 5-6 свежих стеблей спаржи, нарезанных на 4 см кусочки
- 8-10 стручков зелёного горошка
- 2 морковки
- 1 чашка шпината

#### Ингредиенты для соуса

- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- 2 ст. ложки Китайского рисового белого вина или сухого шерри
- 2 ст. ложки сахара или 1 ст. ложка мёда
- 2 ч. л. кукурузной муки



Приготовить рыбу на гриле или сварить. (Я поджарила на небольшом огне)



Почистить манго и нарезать на длинные кусочки 2-6 см.  
В глубокой сковороде потушить в небольшом количестве воды шпинат и другие овощи 1- 2 минуты.



Выложить овощи, высушить.



Положить опять овощи и потушить их в уксусе, вине и сахаре, затем добавить манго и кукурузный крахмал и потушить еще 1-2 минуты. Выложить овощную смесь на рыбу и подавать.



www.psoranet.com



Лосось в лимонно-укропном соусе

Мой рейтинг – 4.

Заметка июль 2009. Я попробовала этот рецепт еще раз, и рейтинг повысился. 5! Я заменила горчицу на чуть более острую (не сладкую как было рекомендовано) и добавила больше укропа и меньше лука. Получилось вкусно, и видно, что рецепт имеет право на фантазию – изменяйте состав “шубы” и найдете свой любимый состав.

#### **Ингредиенты на 4 порции**

- 400-450 гр. филе лосося
- 1 тоненький зеленый лук (для украшения)
- 4 кусоча лимона (лайма)
- Соус:
- 1/2 чашки мелко нарезанного свежего укропа
- 3 ст.л. зеленого лука
- 3 ст.л. свежего лимонного сока
- 1 ст.л. горчицы “медовой”
- 3 ст.л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу



Разогреть духовку до 190 Ц. Ингредиенты для соуса смолоть в миксере (блендере). Намазать на рыбу и запекать 15-25 минут



Украсить мелко нарезанным луком.



Рыба с овощами от Линды  
Мой рейтинг – 4.

#### **Ингредиенты на 2 порции**

- 400-500 гр рыбы (любой)
- 1 нарезанный лук порей,
- 1 нарезанная морковка
- 1 нарезанный стебель сельдерея
- 1/2 ч. л. чесночного порошка
- 1 ч. л. укропа

- 1/4 ч. л. рыбного или куриного бульона
- соль перец по вкусу



Нагреть духовку до 190 Ц. Положить рыбу и овощи в пакет для запекания, посолить поперчить, добавить чеснока, запечатать пакет и положить в духовку. Готовить около 10-15 минут



Заметка от Пагано – точно так же можно приготовить цыпленка



## Nikas на Мёртвом море, результаты



15 апреля, 2019

*В разделе форума [Курортотерапия...](#) приведены отзывы участников о санаториях, курортах и местах отдыха, где они побывали с целью облегчить состояние при псориазе, и какие результаты у них в итоге получились. В журнале [psoranet](#) ранее уже был ряд материалов о лечении псориаза на Мёртвом море (ММ); далее участник форума **Nikas** делится своими наблюдениями и выводами о действии ММ-терапии на псориаз и псор. артрит.*

Был в отеле Oasis Dead Sea (Эйн-Бокек) 3 недели в середине июля 2018. Пятна были по всей голове, колено (D=3 см), локоть левый (D=4 см), плечо правое (D=7 см). Всё ушло, кроме волосистой части головы (ВЧГ), хотя по большей части и там слезло. На голове под конец начали отрастать волосы, которые скрывали от солнца бляхи. Сразу вывод: если у вас псориаз на ВЧГ - лучше подбривать голову.

До ММ:



10 дней на ММ:



psoranet.org

www

20 дней. Вернулся домой:



Что делал? - только отдых, как тюлень. Исключение - 2 дня: 1 раз сгоняли в Иерусалим, 1 раз в Эйлат. Ходил на пляж... нет, не так. Уходил с пляжа пожрать и поспать в номер. Разок обгорел, но страдал не сильно, я смуглый. На море был с "вкусный завтрак, всем пока" до "блин, темно уже". Обедал в кафешке возле пляжа.

Мазал грязью артритные места, закатывал в пищевую плёночку (привёз с собой). К слову, артрит не прошёл от слова "вообще". Да, с грязью было полегче, но эффект всего на несколько часов. А сутками сидеть в грязи - в Эйн-Бокек накладно финансово.

Почувствовал что псориаз стал проходить только после того, как слезла корка. А корка отлично слезает с грязью, главное - следить, чтобы болячек не было. После того, как корка слезла, можно на 100% включать режим тюленя и иногда уходить в тень, если ну уж совсем жарко стало.

Оказалось, если много работать - 3 недели отдыха пролетают как-то не очень и медленно... С собой взял немного грязи, иногда мажусь, вдыхаю запах грязи, вспоминаю... но пост не про ностальгию. :)

Что думаю: ММ - отличный вариант при кожном проявлении псориаза. Реально, у меня до сих пор (с июля) ни одно пятно не вернулось. Ну кроме головы, её слегка не добил. Если поеду в следующий раз - возьму с собой бритву. Все лекарства - тоже лучше с собой. Я от суставов луплю нимесулид, там его вообще не нашёл.

## Рецепт при псориазе ВЧГ



17 апреля, 2019

*В разделе форума "Нетрадиционная медицина в лечении псориаза" участники делятся опытом применения трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов и других средств нетрадиционной медицины при лечении псориаза и псор. артрита. Сегодня участник форума Рома приводит неплохо помогающий ему рецепт средства при псориазе волосистой части головы (ВЧГ).*

ОЧЕНЬ ХОРОШО ДЛЯ ВЧГ!

Если ты в городе и нет проблем с принятием ванны, то идёшь в лес за обычными шишками, собираешь их... Покупаем отдельно посуду (кастрюлю 1-2 л), засыпаем шишки туда битком, до верха не доходя 2 см, заливаем водой. Ставим на огонь... закипает... кипятим ещё минут 5-10, можно и на маленьком огне. Идём к заранее подготовленной (вымытой и закупоренной) ванне, прикрывая крышкой, сливаем всю водичку в ванну (я ещё добавляю 3 ладошки обычной пищевой соль-илецкой соли) и наполняем ванну - получается ванна цвета коньяка, виски или чёрного чая. Лежим в ней и балдеем минут 10, максимум 15, желательно окунуться с головой, если ВЧГ, и полежать... короче, там сами определитесь. Потом в душ, моемся как обычно: мыло или гель и шампунь обычный, моем голову... и всё!

ИТОГ. Конечно, не излечит, НО:

- 1 - нет всяких заморочек! (кроме как вскипятить воды с шишками);
- 2 - дёшево (считай, халява) по сравнению с шампунями, мылами и кремами;
- 3 - натурально! (по сравнению с шампунями с названиями "дёготь и т.д.", а состав читаешь - содиум сульфат и проч. химия);
- 4 - нет всяких запахов!
- 5 - очень хорошо отшелушивает, 99,9% (целый день водил рукой по голове - и ни одной "перхотинки" на одежде);
- 6 - снимает зуд на голове!!
- 7 - волосы становятся мягкими и послушными;
- 8 - в целом хорошо отмывает кожу от "старой кожи" и "жира".

Всем советую! (ну и придерживаемся диеты) - а также желаю неиссякаемого терпения!

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 254



19 апреля, 2019

\*

Галерея "Фото участников форума"



*"Претендент на звание самой недовольной рожи нового года, разбуженной после 8-часовой спячки..."*

Фото: help.

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

[№254](#)

**Globalman**

Мы все имеем бактерии. Они играют колоссальную роль в нашей жизни и после неё.

**Evzila**

Лечить нужно до полного исчезновения бляшек (терпения ещё ни у кого не хватило).

#### **Агата**

... надо сначала выспаться, а потом обсасывать.

#### **Mentilla**

Очень хочу взять отпуск и на море, а то работаю как лошадь. Вернее, работала, работаю и буду работать как лошадь.

#### **kaatenoochek123**

... прочитала ваш опыт с бактериофагом. Заинтересовало. Пока вот увлеклась отваром овса :)

#### **глеб**

Женская красота вообще начинается от середины бедра и вниз. Всё, что выше - несущественно.

#### **chebick**

Я для себя решила, что глубоко копаться ни в чём не буду, так как это расшатывает нервную систему...

## Воскресный оффтоп: Отпуск на Тенерифе - впечатления, фото



21 апреля, 2019



Участник форума **chebick**:

[25.03.2019] Я вернулась и обновила аватарку... :)

Отдохнули отлично! 12 дней - это самый долгий срок, на который мы ездили на Тенерифе. Мы на севере пожили 8 дней и 4 дня на юге, в районе рядом с Лос-Абригос. Машину всегда берём, накатали в этот раз 1100 км. Добавила несколько фото в альбом... вулкан, леса, горы, и др. [см. ниже].

Что я делала? Ела, пила, гуляла и загорала. Вот. Я боялась за желудок? Ну вот отпуск лечит, как обычно. Выпито 9 бутылок вина, литр сангрии, 5 мохито (не сразу, конечно, а размазано по всему отпуску). Кушала рыбку местную, паэлью, закуски, хамон, сыры, естественно. Свежевыжатый апельсиновый сок из вкусных местных апельсинов, сладких каждый день и 4 папайи (тоже местных) за весь отпуск - 8 дней по половинке. Господи, как же я обожаю папайю, больше манго... Как я жалею, что у нас её нет.

За отпуск ничего не болело - ни суставы, ни желудок, ни голова. Эссенциале пила на всякий случай, чтобы поддерживать начатый ранее курс. Псориаз не успел отступить за это время, так как в основном он на голове, а волосы мешают.

Делаю вывод - отсутствие стрессов и еда более качественная - для желудка хорошо, а вред алкоголя преувеличен. Вино безумно вкусное, не было ни одного невкусного. Ради интереса пили исключительно вина канарские.

Океан почти всегда холодный на всех этих островах. Самый тёплый - в сентябре-октябре. Февраль и март - самые холодные по воде. Градусов 17. Муж раз искупался. Я в бассейне раза два поплавала. Я туда не за этим езжу, так сказать, а за впечатлениями, красотами природы и едой качественной. На Мальдивах, наверное, хорошо, но я в своё время не доехала туда и уже, видимо, не доеду. Для меня такой отдых скучноват (не могу бесконечно плавать и за рыбками наблюдать, а фотографироваться красиво на пляжах в купальниках не умею и не люблю) и дороговат по отношению к развлечениям, к сожалению. Но каждому - свой отдых, как говорится... :)















## Globalman: Псориаз в картине "глубокого внутреннего мира"



23 апреля, 2019

В рубрике *Дискуссии* обсуждается всё имеющее отношение к природе, лечению и профилактике псориаза. Сегодня участник форума **Globalman** делится собственными соображениями в пользу инфекционной и вирусной теорий этиологии псориаза. Желающие приглашаются к дискуссии - здесь в комментариях или в форуме, в теме, с.3.

Проснулся я сегодня в отличном настроении со следующими мыслями.

В поиске причины или снадобья от псориаза мы вообще, по-моему, не туда смотрим. По мнению большинства людей, псориаз выражается в проявлениях на коже. На мой взгляд, проявления на коже лишь показывают "слабые" места, через которые организм пытается вывести шлаки/токсины (это могут быть "рандомные" точки, а могут быть синхронные слева и справа -- без разницы). То есть проявления на коже - это output - точки выхода токсинов, но не сама "болезнь". Но... Мне нравится определение "псориаз - это воспаления внутренних органов". С той лишь разницей, что, на мой взгляд, воспаление - это уже следствие, но не сама проблема. Как мы уже знаем, опухоль - это нормальная реакция тела на "раздражитель". И

теперь главная мысль. А что если представить, что вся суть псориаза, [псор.]артрита сводится к преобладанию "плохих" бактерий и грибов над "хорошими", то есть к их переросту?... Это не только СИБР, это и кандиды, и другие грибы, и вирусы. Что, если мы долгое время не туда смотрели и, соответственно, не то лечили, а всё намного "проще" и банальнее: перерост бактерий и грибов (+ возможно, вирусов) с рецидивами по кругу (!), с той лишь разницей, что исходных (!) причин перероста бактерий и грибов может быть множество: заражение каким-нибудь вирусом (при ослабленном иммунитете или "плохой наследственности"), эмоциональные / химические / физические стрессы, неподходящее конкретно вам питание - "недостаточность" энзимов и т.д.?...

И дальше я представил себя на Мёртвом море. Лежу я "на крыше" под палящим солнцем, жарюсь, смазывая себя оливковым маслом регулярно. Лежу я под зонтом у моря и смазываю себя грязью. Короче, люблю себя активно. Через несколько дней бляшки начинают бледнеть, а суставы меньше болеть. И я думаю, что "псориаз" проходит. Если представлять себе "псориаз" исключительно как проявления на коже, то да, он проходит, т.к. бляшки рассасывались. И спустя время снова возвращались, а то время счастья, свободы мы называли и называем её величеством Ремиссией.

Только, по-моему, мы не туда смотрим всё же. Вспомним, что бактерии и грибы обожают оккупировать воспалённые места. А что если "плохие" бактерии и грибы оккупировали как ваши внутренние органы (включая, кстати, и кости, и кровь), так и, соответственно, кожу (самый большой орган человека)? И что мы тогда видим? А видим мы, что картина представляется вполне простой и логичной: вам хорошо на ММ ("привезённый" психологический стресс отступает) - вы спокойны, вы веселитесь, много гуляете, много положительных эмоций, вы смазываете тело оливковым маслом - это антиоксидант, вы ходите плавать в море - это соль, антиоксидант, вы покрываете себя грязью - это антиоксидант, вы дышите бромом - в лёгкие и дальше снова идёт антиоксидант, вы стараетесь есть здоровую пищу, чем вырабатываете меньше токсинов (зависит от вашей культуры питания)... Опухоли внутренние и внешние, соответственно, сходят (или частично сходят), лишние бактерии дохнут (или частично дохнут) и вы получаете свою долгожданную длительную ремиссию (или временную), в зависимости от уровня "отравления" вашего организма и соотношения "плохишей" к хорошим бактериям и грибам.

Или... Вы в Индии "в гостях" у доктора Франклина (а я - в Гринсе или в Аюрведа Йога-Вилла). Вас поят кучей живительных травяных "коктейлей-Молотова", вызывая поносы (виречана), вы "наслаждаетесь" терапевтической рвотой (вамана дхаути), вам делают "возбуждающие" масляные клизмы (басти), вам прокуривают носоглотку и лёгкие (насья), вас всего обмазывают маслами, и ещё вы пьете травяные масла внутрь каждый день. А между основными "наслаждениями", вроде поноса-рвоты-клизмы (они разнесены на 7 дней), вы сидите на жёсткой диете (например, исключительно на рисе и воде или только кичари). По-моему, индусы ближе к теме... Они делают уклон на балансировку вашего организма. Они либо знают, либо не задумываются, но таки знают предварительные последствия (не окончательные вроде поноса) попадания токсинов в организм (не обязательно через рот, нос!). И, соответственно, через все ваши отверстия заливают в вас противомикробные и противогрибковые травяные эликсиры + морят голодом не вас, а ваших бактерий и грибов и, используя ваш рот, в организм поступает абсорбент вроде риса, чтобы вывести клубки сдохших микроорганизмов + продукты их жизнедеятельности.

Вы с бабушкой или мамой впитали, что надо непременно "закусить" активированным углём и рисом, когда пошла такая "потеха", как понос или отравление, более "продвинутые" закусывают "современными методами". Только суть та же - абсорбировать и вывести.

Далее, вот говорят, что нельзя принимать подолгу один и тот же антибиотик, что "организм привыкает, адаптируется", что антибиотики нужно менять... Как насчёт мысли, что менять нужно не антибиотики, а сам подход? Как вы уже, возможно, выяснили из моих предыдущих постов, бактерии, оказывается, тоже фильмы любят, точнее биофильмы... Они строят так называемые биофильмы, что-то вроде защитной плёнки, которую антибиотики не пробивают. И вам кажется, что это организм привык к вашим таблеточкам и пора их менять. Вы меняете, но своей же химией ослабляете свой иммунитет на перспективу. Психика человека так устроена, что большинство людей не думает на перспективу, а смотрит на сейчас, т.е. на отсутствие проявлений на коже (аллергию) или отсутствие позывов в туалет, и продолжает глотать химию.

Почему считается (и медициной государственной, и медициной "народной"), что надо исключить сахар, фастфуд и т.д.? Потому, я считаю, что это не только "вредная" еда сама по себе. Кстати, почему вдруг "вредная"? А потому, что ваш input, то есть ваша еда, точнее, её состав / ингредиенты, является пищей для ваших же бактерий и грибов. Наслаиваем на это другие ваши "болячки" с состоянием иммунитета (и частично (!) наследственностью) и получаем сошедших с ума от вселенского счастья активно сношающихся грибов и бактерий с последующим их круизом по волнам (крови) вашего глубокого внутреннего мира (органам). Почему вдруг круизом? Потому что их слишком много. Им мало места, нужна квартира или дом побольше.

Что вы думаете о такой картине "глубокого внутреннего мира"?

"Китайская фармакология" глазами очевидца



25 апреля, 2019

Участник форума Лоскутников :

"Китайская фармакология" - это европейские лекарства, по большей части. У них, конечно же, есть множество своих препаратов, основанных на травах, но пользуются они продукцией местного химпрома - натуральные препараты стоят дорого, реально дорого. Я был в аптеке, где всякие корешки и травы измеряются граммами, а стоят сотни юаней.

Для лечения псориаза мне встречались только странные сборы из трав, в основном из провинции Хэйлунцзян, о которых провизоры дальше Пекина и не слышали даже, да плюс наши "проверенные" гормональные мазилки...

Эти мази тут целыми пачками штампуют, начиная от "999" (самая известная китайская мазь на Дальнем Востоке от всех кожных бед) до банального клобетазола, который как "традиционную" дал мне мой новый друг. Но у меня не настолько хороший уровень китайского, чтобы объяснить, что это - полная туфта (и почему), просто сказал, что пользовался раньше, и больше иллюзий я не питаю.

## Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Десерты. Часть 1



27 апреля, 2019

*Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый — чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии. Описание рецептов приведено д-ром Дж. Пегано в его кулинарной книге «Psoriasis cookbook Доктора Джона» о роли именно питания в лечении псориаза, которая по сути является не столько нравоучительными текстами, сколько сборником конкретных рецептов в соответствии с правилами, сформулированными для диеты при псориазе. Текстом оригинала поделился участник форума **Genka**. Перевод части рецептов сделан **help**, перевод рецептов, адаптация, приготовление блюд, фото и комментарии сделаны участником **Уайта**. Нет ничего сложного, пошаговые инструкции, вкусные блюда, «диета» — не означает «голод», совсем наоборот!*

Ценность этого сборника в том, что он полностью опровергает представление о том, что жизнь на диете — это полуголодное существование на безвкусных блюдах. Ничего подобного! Меню достаточно богатое и разнообразное, ограничений совсем немного и их легко обойти при помощи небольшого изменения в привычных продуктах и способах приготовления.

Книга выдержала не одно издание, на русском языке никогда не публиковалась, но только здесь, на **нашем сайте** и форуме можно найти не только перевод рецептов, который мы сделали для участников и гостей форума и сайта, но и адаптацию под привычные и доступные продукты, примечания, а также фото блюд, приготовленных форумским «шеф-поваром» **Уайтой**.

\*

### Кухня Пегано. Десерты. Часть 1

Обсуждение в форуме — в теме [«О вкусной и здоровой пище»](#) (откроется в новом окне)

Шеф-повар — участник форума **Уайта**

**Содержание:**

**[Кексик из тыквы](#)**

**[Яблочный мусс](#)**

**[Щербет из манго и папайи](#)**

**[Щербет из ананаса](#)**

**[Крем из йогурта](#)**

**Абрикосовый десерт**  
**Медово-морковный кекс**

Кексики из тыквы

Мой рейтинг – 5. Тыква вообще замечательный продукт для десертов. Я приготовила кексики на один поднос и у меня осталось немножко теста и тыквенного пюре. Добавила кефир, яйцо и чуть муки — для «не Пегановских» членов семьи получились великолепные оладушки.



**Ингредиенты на 6 порций**

- \* 3/4 чашки муки (цельнозерновой)
- \* 1/2 чашки меда
- \* 1/2 ч.л. соли
- \* 1 ч.л. пекарского порошка
- \* 1/4 ч.л. корицы
- \* 1/4 ч.л. мускатного ореха
- \* 2 ст.л. молока
- \* 1/4 стакана сваренной (или приготовленной на гриле, или тушеной) размятой тыквы
- \* 1/8 чашки сливочного масла
- \* 1 яйцо

Разогреть духовку до 400 Ф (205 °С). Хорошенько смешать всё, кроме молока, масла и яиц (я использовала миксер). Добавить молоко, яйца и масло. Разложить по формочкам и запекать 20 минут.



### Яблочный мусс

#### **Ингредиенты**

- \* 400 г яблок
- \* 5 ст.л. мёда
- \* 3 ст.л. воды
- \* 1 ст.л. свежего лимонного сока
- \* 3 белка
- \* 1/4 ч.л. корицы

Яблоки очистить от шкурки, нарезать на небольшие кусочки.

Потушить яблоки с мёдом и водой до мягкого состояния. Охладить и добавить лимонный сок.

Взбить белки до крутых пиков. Аккуратно смешать яблочное пюре с белками и охладить. Перед подачей посыпать корицей.

Щербет из манго и папайи

Мой рейтинг – 5. Возни, конечно, много, но вкууусно!



### **8 порций**

- \* 1 большая папайя, очистить от шкурки и косточек
- \* 2 манго, очистить от шкурки и косточек
- \* 1/4 чашки мёда
- \* 1/2 чашки воды
- \* 2 ч.л. свежего лимонного сока
- \* 1/2 чашки свежей мяты (по желанию)

Разрезать манго и папайю на кусочки. Положить мякоть манго и папайи в миксер и измельчить до получения однородного пюре. Добавить мёд, воду и лимонный сок. Опять сделать пюре.

Положить смесь в низкую форму и поставить в морозильник. Замораживать, пока по краям не образуется лед.

Переложить в охлажденную посуду и разбить лед вилкой, пока смесь вновь не станет однородной.

Поставить обратно в морозильник.

Через час вынуть и еще раз сделать пюре. Повторить еще через час и еще через час.

Поставить на ночь.

За 10 минут до подачи на стол вынуть форму из холодильника. Можно чуть взбить еще раз. Разложить щербет по бокалам. Подать, украсив свежей веточкой мяты и ломтиками манго.



### Щербет из ананаса

#### **Ингредиенты**

- \* 2,5 чашки кусочков свежего ананаса
- \* 1,5 чашки кусочков свежего банана
- \* 1/4 чашки несладкого виноградного сока

Положить мякоть ананаса и банана в миксер и измельчить до получения однородного пюре. Добавить виноградный сок. Опять сделать пюре. Положить смесь в низкую форму и поставить в морозильник.

Замораживать, пока по краям не образуется лёд.

Переложить в охлажденную посуду и разбить лед вилкой, пока смесь вновь не станет однородной.

Поставить в морозильник и полностью заморозить. Достать, разрезать на кусочки и сделать опять пюре.

### Крем из йогурта

Мой рейтинг – 5. Себе я мёд не добавляю, но взбитый творог с фруктами очень вкусный, даже дети считают это «сладеньким».

#### **Ингредиенты**

- \* 1 чашка низкокалорийного творога

- \* 1/2 чашки низкокалорийного йогурта
- \* 2 ст.л. мёда (по желанию)

Взбить творог. Добавить йогурт, мед и взбить венчиком. Положить в холодильник. Подавать с разрешёнными фруктами. Можно сделать пюре из фруктов и смешать с массой из творога.

#### Абрикосовый десерт

- \* 300 г сушеных (несульфированных) абрикосов (кураги)
- вода
- \* 3 ст.л. замороженного несладкого концентрата апельсинового сока
- \* Фруктовый сахар (по желанию)

Замочить курагу на ночь в воде.

Слить воду, добавить свежую и потушить, пока курага не станет мягкой.

Слить сок в мисочку. Из абрикосов и концентрата сделать пюре, добавляя сок, если требуется.

#### Медово-морковный кекс

Мой рейтинг – 5! Я не добавляла соду, так как люблю более сухие кексы. Для тех кто любит более мягкое тесто советую добавить еще ложку сметаны в тесто. Я добавила больше изюма и совсем чуточку больше орешков. Кстати — обязательно поджарьте в духовке, как рекомендуется. Орешки положила в тесто, и правильно сделала, вкуснятина.



## Ингредиенты

- \* 2 чашки муки
- \* 1 ч.л. пекарского порошка
- \* 1 ч.л. соды
- \* 1 ч.л. соли
- \* 1 ч.л. корицы
- \* 1 большое яйцо
- \* 2 белка
- \* 3/4 чашки растительного масла
- \* 1 чашка меда
- \* 2,5 чашки мелко натёртой морковки
- \* 1/4 чашки изюма
- \* 1/4 чашки миндальных орехов (нарезанных и поджаренных)

Разогреть духовку до 350 Ф (175 °С). Смазать форму. В большой миске смешать муку, пекарский порошок, соду, соль и корицу. В другой большой миске хорошенько взбить венчиком яйцо и 2 белка, масло и мед. Добавить мучную смесь в яичную и продолжать взбивать. Добавить морковку и изюм и перемешать ложкой.



Положить в форму для выпечки. Запекать около 50 минут или больше (проверить деревянной зубочисткой) Достать из формы, разрезать на 12 квадратиков и посыпать миндальными орешками.





## Данные о заболеваемости псориазом

29 апреля, 2019

Псориаз является хроническим дерматозом мультифакторной природы с доминирующим значением в развитии генетических факторов, в патогенезе которого важную роль играют иммунные нарушения. Он представляет собой одну из наиболее тяжёлых болезней кожи, распространённость которой достаточно велика и составляет в среднем 3% от всех заболеваний кожи и подкожной клетчатки... По данным зарубежных исследований, распространённость псориаза в мире колеблется от 0,6 до 5%, составляя в среднем 3%. В рамках проведенного в университете Мельбурна обзора данных эпидемиологических исследований псориаза было установлено, что заболеваемость псориазом [не путать с распространённостью!], по данным когортного исследования, составляет в среднем 60,4 на 100 000 населения.



Основными факторами риска развития заболевания являются наследственная предрасположенность (наличие заболеваний псориазом в семейном анамнезе), инфекционные заболевания, травмы, стресс, употребление алкоголя и курение. Выделяют три возрастных периода максимальной вероятности возникновения заболевания: пубертатный период, возраст около 30 и 50 лет. Медиана возраста начала заболевания составляет 28 лет. Средний возраст возникновения заболевания у детей 10—11 лет. Позднее начало заболевания (в возрасте старше 60 лет) встречается у 3,2% пациентов, при этом заболевание имеет более благоприятное течение. Гендерное соотношение больных псориазом (мужчины : женщины), по разным данным, составляет 1,1:1...1,8:1. Частота встречаемости псориатического артрита в популяции больных псориазом достигает 30—40%.

**Источник:** Знаменская Л.Ф. и др. *Вестник дерматологии и венерологии*, 2012, №5, с. 20-29.

www.psoranet.org