

## Да, кстати... О вреде паслёновых при артритах



1 мая, 2013

Участник нашего [форума](#) **Kulau-leprous** сообщает:

Ещё 20 лет назад в университете Рутгерса (г. Нью-Брансвик, что под Нью-Йорком) группа Н.Ф. Чайлдерса (этому старику уже под 100 лет, и он до сих жив) провела исследования влияния томатов-картошки-табака на артриты и артрозы различного происхождения. Исследование продолжалось в течение 20 лет и базировалось на опросах более чем **1400** добровольцев. Кроме них, группа С. Шермана распространила анкету Чайлдерса более чем на **3000** больных артритом, которые пытались избежать паслёновых в своём рационе. Мне представляется, что это наиболее обстоятельные исследования по данному вопросу.

Их вывод следующий: **если отказаться от паслёновых, то жди положительных заметных улучшений при артритах, а также для общего состояния здоровья.** Результаты Чайлдерса были опубликованы в самом серьёзном журнале (J. of Neurolog. and Orthopedic Medical Surgery (1993) 12:227-231).

## Средства из Израиля в случае псориаза



2 мая, 2013

Участник форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" **Arktika** спрашивает: *"Сейчас знакомые летят на Мёртвое море, вот в связи с этим у меня вопрос: посоветуйте, что можно привезти из Израиля - мази, косметические средства и т.п. - для лечения (облегчения) псориаза?"*.

### help

Нет "средства от псориаза" в виде крема или замазки. А выпилить море с солнцем и привезти невозможно. Есть гипоаллергенные увлажняющие и смягчающие кремы, но их желательно пробовать сначала - как любая косметика, что-то может тривиально "не подойти".

Не надо, кстати, там гнаться за известными названиями, есть увлажняющие серии по 30-40-50 долл, но можно вполне приобрести обычные за половину этой цены, и будет не хуже. Старайтесь брать большие упаковки (не ведро, конечно). Есть средства без SLS/парабенов, они немного дороже. Можно посмотреть на продукты фирмы Shavit, они средние по цене, но вполне хорошего качества. Названий много, просто перечислять всё долго, а что оно попадётся на глаза - не факт. В аптеке возле прилавка провизора обычно стоит корзина с недорогими увлажняющими кремами или гелями, стоит взглянуть, часто они продаются за совсем небольшие деньги, изготовитель не так важен. За всё, покупаемое в аптеке, можно однозначно не волноваться, там практически ничего "левого" не бывает. В больших магазинах (Суперфарм, Ньюфарм и т.п.) - тоже, а в мелких магазинчиках стоит смотреть более внимательно, что там и откуда. В магазинах "на

туристических тропах" цены повыше, естественно.

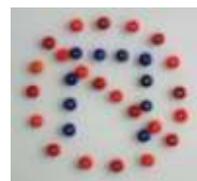
### Gregory

Косметические кремы в больших банках (200 г?) - аловера, оливки, облепиха, другие добавки. Только в магазинах на берегу моря, в наборах, по цене не больше 15 шек. за единицу. Для меня это самое хорошее косметическое средство - смягчает, снимает зуд, улучшает внешний вид.

Всё остальное - в аптеках, или у "распространителей", или под маркой "лекарств, добавок, средств арабской народной медицины" принесёт вред для кошелька (но обычно не для тела). Не говорить, что "нужно что-нибудь от псориаза"! Вышеупомянутых косметических кремов на сумму примерно 45 шек. хватит на год. Ну может, купить это в двойном количестве. Нет смысла возить "соль Мертвого моря для ванн": (разве что попробовать; 3 ванны должны стоить 25–30 шек. Но вес большой, и никогда даже косметического улучшения не наблюдал.).

Надо сказать, что грязь Мёртвого моря тоже иногда даёт косметическое улучшение. Но и её надо выбирать в больших упаковках для многоразового применения. И читать инструкцию. Есть разовые упаковки грязи - очень красивые. Но для псориаза разовых пакетиков недостаточно (1 шек. = примерно 8 руб.).

### Фото, цитаты, афоризмы



3 мая, 2013

### Галерея "Фото участников форума"



Дороги Америки. Пенсильвания. Фото: Igor

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#75

**A\_112**

Съел я пару раз с червяками и думаю: веган я или право имею?

**fortis**

Я так понял, средства стандартные - солидолка, салицилка, нафталан, секс

**Kulau-leprous**

... я жизнь на форуме после «воскрешения» начал с плевков и ругательств.

**Ais**

Он как будто каждый орган прощупывает... Под рёбра прям лезет. И вдруг остановился и говорит - "печень отреагировала". Я - "как Вы это поняли?". Он - "цвет кожи изменился. Значит, будем работать".

**Norma**

Попробуй этот метод, только слегка потея. Главное - это идея. Ну вот, уже стихи...

**Ingeborga**

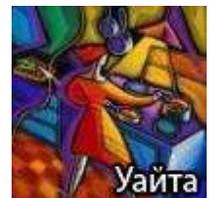
Была на профосмотре. Восемь специалистов осмотрели. Чисто для галочки осматривали, не вдаваясь в подробности. В карте с результатами поставлено восемь подписей. Семь из них вынесли вердикт "здорова", а гинеколог, одобрительно - "годна".

**Pol1**

Милочка моя, кроме псориаза, ещё есть жизнь. Вы не знали?

Пасха творожная

4 мая, 2013



Трудно придумать невредные рецепты творожной пасхи. Трудно, но можно! Я сегодня приготовила весьма недурственный творожок, оно же пасха с курагой и миндальными орехами. Ниже я приведу рецепт правильный и тут же свой, модифицированный под нас. Масло вычеркиваем. Сахар почти убираем и так далее. Вкууусно!

Рецепт бабушки, т.е. старый начала 1900 годов. Рецепт, переписанный моей мамой от руки в тетрадку рецептов (и эта уникальная тетрадка у меня сохранилась!). А на фото открытка тех же годов, бабушкина

открытка. Подобные открытки бабушкины сестры посылали друг дружке на пасху (ну, а как же еще было общаться без мобильника-то?). И еще н фото бабушкин ручник, льняное полотенце, сделанное вручную с маленькой вышитой буквочкой Н. Правда буква современная, ее вышила моя мама когда дарила на мою свадьбу это полотенце и еще несколько памятных раритетных вещей.



Итак, нам потребуется:

Творог 5-10% жирности 800 г

Яичный желток 4 шт

Сахар-песок 180 г

Сметана 200 г

Сливочное масло 150 г

Миндаль 100 г

Курага 100 г

Цедра одного апельсина

На фото 1/2 порции. Без масла (поэтому моя полезная пасха немного разваливается) и половинная порция сахара.



Курагу замочить в кипятке. Орехи размолоть скалкой, цедру натереть.



Желтки взбиваем с сахаром и сметаной.



Творог измельчаем / перетираем через сито ложкой, я взбила в блендере и зря, он все равно был излишне зернистым. Все-таки бабушки правы, надо растереть через сито.



Смешиваем получившуюся массу с мягким маслом, протёртым творогом, хорошенько растираем миксером до однородного крема. Миску с творожной массой ставим в кастрюльку побольше, наливаем туда воды и на плиту на небольшой огонь. Завариваем пасху, постоянно помешивая. Тут надо приготовиться, потому что это достаточно длительный процесс. Первые минут десять масса плавится, затем начинает постепенно загустевать. Через полчаса или 40 минут (смотря по консистенции) кастрюльку с огня можно снять. Налить холодную воду и немного остудить. При остывании массу необходимо продолжать постоянно мешать, чтобы она не расслоилась (этот совет нашла в интернете).



В творожную массу кладём мелко нарезанную курагу, миндаль и цедру одного апельсина. Я еще в последний момент вспомнила о цедре лимона и тоже добавила. Потом подумала и добавила каплю

ванилина, ммм!



Выкладываем массу в форму, выстеленную влажной, сложенной в несколько слоёв марлей. Бабушкиной пасхальной формы у меня здесь нет, так что я просто положила марлю в сито и вылила массу. Убираем в холодильник.



Особенность этой пасхи в том, что при заваривании творожной массы получается какой-то другой нежный вкус, может отдаленно напоминающий чизкейк.

И еще немного от нашего форума :  
Фото и исполнение рисунок/краска РедМена.



#### **Фигурное окрашивание яиц от Людмилы Лаптуровой:**

На сырое яйцо положить листик клубники или петрушки или еще какой-нибудь красивый, резной, маленький. Лучше листочки намочить и мокрыми приклеить к яйцу. Затем это яйцо положить в капроновый чулок, таким образом, чтобы листик не сдвинулся и обмотать сверху чулок нитками. В один капроновый гольф влазит 6-7-8 штук яиц, точно не помню. Собирать луковую шелуху заранее, за день до окраски можно ее залить водой и прокипятить, пусть настоится, будет красивей цвет. В день окраски положить туда связку яиц и сварить. Получается очень красиво, если много шелухи - можно в ней варить сразу, чем ее больше, тем и цвет будет лучше.

Солнечных и праздничных выходных!

Уайта

С праздником Пасхи!

5 мая, 2013

**Всех православных поздравляем с праздником Пасхи!**



Χριστός Ανέστη! Христос Воскрес! Хрыстос уваскрос! Христос Вакрсе! Христос е възкръснал! Christus resurrexit! Kristus ir augšāmcelies! Христос Воскресе! Krishti u ngjall! Kristus prisikëlë! Kristus on üles tõusnud! ქრისტე აღსდგა! Kristus nousi kuolleista!

Христос воскрес! Опять с зарею  
Редет долгой ночи тень,  
Опять зажегся над землею  
Для новой жизни новый день.

Иван Бунин



Кустодиев.

Христосование в святое воскресенье. На столе пасхальные закуски, пасха творожные, куличи, яйца, икра, вина.

## Как беременность и псориаз влияют друг на друга? Часть 1



6 мая, 2013

*В форуме "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) заметное внимание уделяется проблеме псориаза во время беременности, а также в период грудного вскармливания (подфорум "["Беременность и псориаз"](#)"). В дополнение к этим материалам представляем полезную статью "Как беременность и псориаз влияют друг на друга. Оценка основных правил поведения женщин с псориазом во время беременности и проведения лечения в этот период в основном совпадает с точкой зрения нашего форума, сложившейся за многие годы обмена опытом. Перевод с испанского и редактирование - участника форума [pnyu](#).*

### **Влияют ли гормональные изменения на течение псориаза?**

Для выявления связи между гормональными изменениями и характером течения псориаза было проведено несколько исследований. Однако многие женщины и так отмечают, что беременность облегчает их заболевание, а менопауза - усугубляет. По мнению специалистов, изменения характера течения псориаза на разных стадиях репродуктивного периода у женщин обусловлено гормональными колебаниями, однако нельзя исключать действия других, пока неизвестных, факторов.

Псориаз - хроническое кожное заболевание, обусловленное генетическими, иммунологическими и внешними факторами. Внешние факторы, которые могут спровоцировать проявления псориаза, включают стресс, применение некоторых препаратов и инфекционные заболевания. Гормональные колебания у женщин также могут влиять на течение заболевания, приводя к появлению новых высыпаний или, наоборот, улучшая состояние кожи.

Большинство женщин отмечают, что во время беременности болезнь протекает более легко, а после родов ее течение становится более тяжелым. Во время менопаузы болезнь часто приобретает более тяжелый характер. Кроме того, псориаз часто начинается во время менопаузы.

Хотя связь между гормональными изменениями и течением псориаза изучалась в нескольких исследованиях, до сих пор остается неизвестным, какие гормональные механизмы запускают псориаз и влияют на его течение. Полагают, что развитие заболевания и его обострений может быть обусловлено и другими, негормональными факторами. По мнению некоторых специалистов, частое начало псориаза в подростковом возрасте необязательно говорит о том, что единственной причиной заболевания являются гормональные изменения. Возможно, это является результатом специальной генетической программы. Хотя некоторые женщины сообщают, что течение псориаза у них зависит от стадии менструального цикла, данные исследований не подтверждают, что гормональные колебания во время менструального цикла могут влиять на течение этой болезни. Нет также четких доказательств того, что пероральные контрацептивы оказывают положительное или отрицательное влияние на псориаз.

### **Что делать беременным?**

Псориаз не является препятствием к беременности и не нарушает детородную функцию у женщин. Многие больные псориазом боятся, что их болезнь может перейти к их детям. Поскольку псориаз незаразен, можно

спокойно кормить ребенка грудью и прижимать его, не опасаясь передачи болезни. Однако псориаз может иметь генетическую предрасположенность. Согласно исследованиям, если болен один из родителей, риск передачи псориаза потомству составляет 8–15%, если оба - от 50% до 60%.

Женщины, страдающие псориазом, часто боятся забеременеть. Они задаются вопросами - не нарушит ли болезнь развитие ребенка, смогут ли они его кормить, не усугубит ли беременность течение псориаза, не навредит ли применяемое ими лечение ребенку? Лечение псориаза у беременных затруднено, особенно если он имеет тяжелую форму. Во время беременности женщины должны прекратить лечение большинством препаратов для системного применения, поскольку они могут приводить к нарушению внутриутробного развития. Если женщина планирует беременность, она должна заранее предупредить об этом дерматолога. Тогда дерматолог сможет решить, стоит ли во время беременности продолжать прежнее лечение псориаза, и назначить другое лечение, если это будет необходимо.

Женщины, страдающие псориатическим артритом, во время беременности могут почувствовать усиление боли в суставах, обусловленное увеличением веса.

Большинство исследований с участием беременных показывает, что беременность влияет на течение псориаза. Проведенное в США исследование\* с участием 248 женщин, страдающих псориазом, позволило выявить гормональные изменения, возникающие во время беременности и при наступлении менопаузы, которые могут оказывать влияние на течение псориаза. Исследование показало, что у 30-40% обследованных женщин во время беременности псориаз принимал более легкое течение, что обычно отмечалось в I триместре беременности. Около 20% женщин сообщили, что беременность усугубила их болезнь, остальные не отметили никаких изменений. В исследовании также обнаружено, что возраст беременных и тяжесть псориаза не влияют на его течение. По данным другого исследования, беременность улучшает состояние больных псориазом в 63% случаях. У некоторых женщин во время беременности наступало значительное улучшение, проявлявшееся гипопигментацией в участках поражения.

Изменения в течении псориаза (в худшую или лучшую сторону) во время первой беременности позволяют предсказать, как он будет протекать во время последующих беременностей. Приведенное выше исследование показало, что у 87% матерей, имеющих по несколько детей, каждая беременность сопровождалась сходными изменениями в течении псориаза. Хотя причины улучшения состояния больных псориазом во время беременности неизвестны, этому можно дать несколько объяснений. Некоторые исследователи полагают, что это улучшение обусловлено повышением уровня эстрогенов и прогестерона. Возможно, преходящее иммуносупрессивное действие этих гормонов подавляет аутоиммунные реакции при псориазе. Другие исследователи подчеркивают положительную роль кортизона. Дело в том, что кортизон обладает противовоспалительным действием, а во время беременности его уровень в организме повышается, поэтому воспаление, обусловленное псориазом, становится менее выраженным (как при применении крема с кортизоном). Очевидно, что положительное влияние беременности на течение псориаза обусловлено многими факторами. Возможно, основным из них является повышение уровня кортизола у беременных, секретлируемого надпочечниками и матери, и плода. Однако не менее вероятным представляется и то, что это может быть связано с другими, пока еще не установленными, веществами.

В ряде случаев (менее чем в четверти) беременность оказывает отрицательное влияние на течение псориаза. Причины этого, как уже упоминалось, неизвестны, однако не исключено, что это может быть связанное со стрессом нарушение метаболизма гормонов. У некоторых женщин псориаз начался во время беременности.

Герпетиформное импетиго - один из клинических вариантов генерализованного пустулезного псориаза, возникающий обычно во время беременности. Это крайне тяжелая, но, к счастью, и очень редкая форма

псориаза. Она обычно развивается в III триместре беременности или сразу после родов. Примерно у трети женщин, страдающих этой формой заболевания, псориаз начался раньше или имеются указания на псориаз в семейном анамнезе. Считается, что к обострениям пустулезного псориаза у беременных приводят гормональные колебания и нарушение метаболизма витамина D. Поражение часто начинается с кожных складок. По всему животу и паховой области начинают распространяться красные бляшки, иногда сопровождающиеся зудом. Вокруг бляшек появляются пустулы. Иногда в патологический процесс вовлекаются слизистые. Герпетическое импетиго сопровождается ухудшением общего состояния здоровья. Наряду с другими симптомами у больных могут отмечаться тошнота, лихорадка и психические нарушения.

Глюкокортикоиды обычно неэффективны, поэтому во время обострений часто назначают антибиотики. Эта форма псориаза часто имеет тяжелые последствия для плода, в половине случаев приводя к выкидышу. Пустулезный псориаз, возникший во время беременности, после родов обычно проходит. Хотя в 82% случаев он развивается во время первой беременности, риск обострения сохраняется и в последующие беременности. В первые три месяца после родов у большинства женщин, страдающих псориазом, на коже вновь появляются высыпания, в том числе на тех участках, где ранее отмечалось улучшение. При этом данные разных исследований неоднозначны. Одни исследования показывают, что примерно у 88% женщин в первые четыре месяца после родов псориаз обостряется. По данным исследования, проведенного в США, у 41% женщин сразу после родов возникает обострение, однако 55% женщин не отмечают никаких изменений в характере заболевания в этот период.

\* Mowad CM., Margolis DJ., Halpern AC., Suri B., Synnestvedt M., Guzzo CA.: Hormonal influences on women with psoriasis, Cutis May 1998; 6, pp. 257-260.

**Продолжение следует...**

## Kulau-leprous о «гречневой диете»



7 мая, 2013

О так называемой «гречневой диете» вменяемые врачи хором истошно возопят, что такой эксперимент может проводиться только над абсолютно здоровыми людьми и не более, скажем, дней трёх. Тут, кажется, ещё не все такие?

А народный хор доХтуров, тем временем, продолжит:

*Ох, и бедна ты, гречечка, полезными  
Аминокислотушками да витаминами,  
Да и ищцо богата, греча, ты крахмалами,  
Побоись, сынок, дочурочка, сахара в крови...*

А хормейстер скажет приватно, дескать, щас репетируем частушки насчёт «гречневой диеты», что из крупы

«кормовой» гречихи, из сонма гречневых «хлопьев быстрого приготовления», из полуфабрикатов с добавлением консервантов, усилителей вкуса и стабилизаторов.

И эти частушки, что «в работе», - куплеты актуальные, в меру матерные.

## Как беременность и псориаз влияют друг на друга? Часть 2

8 мая, 2013

*В форуме заметное место занимает проблема особенностей псориаза во время беременности, а также в период грудного вскармливания (подфорум "[Беременность и псориаз](#)").*

*В дополнение к этим материалам представляем полезную статью "Как беременность и псориаз влияют друг на друга?". Оценка основных правил поведения женщин с псориазом во время беременности и проведения лечения в этот период в основном совпадает с точкой зрения нашего форума, сложившейся за многие годы обмена опытом. Перевод с испанского и редактирование - участника форума пуну.*

### **Лечение во время беременности**

Выбор препаратов для лечения псориаза во время беременности невелик, поскольку большинство из них токсичны для плода. Во время беременности течение псориаза может стать легче, что позволяет снизить дозу или отменить некоторые препараты. Беременным необходимо внимательно следить за кожей, не допуская её пересыхания.

### **Местное лечение**

Поскольку большинство препаратов для системного применения во время беременности приходится отменять, дерматологу остается назначать средства местной терапии. Однако и эти препараты не лишены побочных эффектов, поскольку они могут всасываться через кожу. Некоторые из них противопоказаны беременным, поскольку обладают тератогенным действием. Если не считать смягчающих средств, не представляющих никакой опасности ни для матери, ни для плода, остальные средства для местного лечения можно наносить только на ограниченные участки кожи.

#### Местные средства, применения которых при беременности следует избегать:

Производные витамина А - противопоказаны при беременности, поскольку обладают тератогенным действием.

Производные витамина D - могут применяться в очень небольших количествах и на очень ограниченных участках тела.

#### Разрешённые к применению местные средства:

Смягчающие средства - успокаивающие и увлажняющие кремы могут использоваться без всякого риска.

Глюкокортикоиды (кортизон) - иногда могут применяться в небольшом количестве на очень ограниченных участках кожи. Эти препараты могут увеличивать риск растяжек, поэтому их не следует наносить на кожу в некоторых участках тела, включая молочные железы, живот и плечи.

Отшелушивающие средства, включая мочевину и салициловую кислоту - могут использоваться на ограниченных участках кожи.

### **Системное лечение**

Большинство средств для системного лечения псориаза обладает тератогенным действием, т. е. могут приводить к тяжелым аномалиям развития плода. Риск тератогенного действия особенно высок в I триместре беременности. Поэтому большинство препаратов для приема внутрь во время беременности отменяют.

Препараты системного действия, применения которых при беременности следует избегать:

Ацитретин (и другие ретиноиды) и метотрексат - могут вызывать тяжелые врожденные дефекты и приводить к самопроизвольному аборту. Во время лечения этими препаратами женщины должны использовать противозачаточные средств. Планировать беременность можно лишь через несколько месяцев после отмены этих препаратов (после отмены ацитретина должно пройти два месяца, после отмены метотрексата - четыре месяца), чтобы дождаться их полного выведения из организма. Следует отметить, что метотрексат влияет на сперматогенез. Поэтому если муж применяет метотрексат, то во время лечения и в течение трех месяцев после его отмены супружеская пара должна применять противозачаточные средства.

PУVA-терапия - может представлять угрозу для плода, поскольку перед сеансом облучения УФ больной применяет псоралены (фотосенсибилизирующие средства).

Средства системного действия, допустимые при псориазе с обширным поражением во время беременности:

Циклоспорин - безопасен для плода, однако обладает побочным действием на организм матери. Разрешен при беременности только при тяжелом течении псориаза.

Фототерапия с использованием УФ-В - узкополосная фототерапия, используемая для лечения обширных поражений при псориазе, безопасна во время беременности.

### **Грудное вскармливание**

Женщины, страдающие псориазом, включая тех, кто заболел во время беременности и после родов, могут кормить ребёнка грудью. Избегать кормления грудью стоит только тем женщинам, которые применяют препараты системного действия или местные средства на обширных участках кожи, поскольку эти препараты могут всасываться в молоко и попадать с ним в организм ребёнка.

## Фото, цитаты, афоризмы



10 мая, 2013

### Галерея "Фото участников форума"



"Приём пациента". На выставке карликовых обезьян. Фото: Vesna

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#76

Elen

... семидесятилетний старик, делая 5–6 упражнений, превратился в молодого сорокалетнего мужчину без всяких болезней.

tailer

... ты воды утром попей и может лицо так опухнуть, как будто ты неделю водку с пивом пил.

## Тара

[Из инструкции к корейскому препарату]:

Когда больному, находящемуся в критическом состоянии или дышащему последний вздох, применить по 8 ампул каждый четыре часа, то человек оживляется.

## Молога

Пока буду без ног мазаться...

## Ingeborga

Похудеть гораздо легче, чем поправиться. И экономически выгодней.

## Аly187

Форум для того и существует, чтобы можно было получить относительно корректные ответы на относительно некорректные вопросы ...

## exbb

С одной стороны я хочу вас придушить, с другой стороны обнять...

## Рыба с мятой



11 мая, 2013

Субботние невинные рецепты от Уайты

— У вас в Италии мята есть?

— Откуда у них мята? Видел я их Италию на карте: сапог сапогом. (с) "Формула любви"

Весна в Торонто продолжается максимум неделю. Вчера был снег, через неделю все зацвело. Мята появилась на моей "грядке" сразу, как только сошел снег. Грядка — это полоска земли около кустарника, где я бросила к цветам семена всяких ароматных специй. На удивление они прижились, не мешают цветам и радуют меня удобством летней готовки. Мята, тархун, базилик, розмарин и тимьян.



- Рыба
- Мята (по вкусу)
- Каперсы консервированные (по вкусу)
- Оливковое масло
- Соль, перец

www.psoranet.ru



Мяту вымыть оборвать только листья. Залить оливковым маслом и оставить на 15-20 минут. Затем в форму для запекания выстелить лист пергамента (или плотную бумагу для запекания). Уложить кусочки масляной рыбы на пергамент. Сверху добавить каперсы. Затем залить маслом с мятой.



Сверху накрыть ещё одним листом пергамента так, чтобы не было видно рыбы. Затем запекать в разогретой духовке на среднем огне в течение 25 минут.

Получилось неплохо, но вкуснее было похожее блюдо с карпом. Мяту я запихнула и во внутрь рыбки и сверху, и еще добавила кусочки лимона. В любом случае, мята меняет вкус рыбы и это приятно, рыбу мы едим много, и хочется разнообразия.

В качестве гарнира у меня был салатик с арагулой, манго и красным луком.

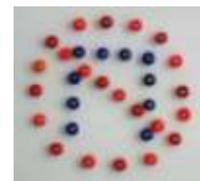


Приятного аппетита!  
Уайта

## К Празднику 9 Мая - непридуманные рассказы

12 мая, 2013

Несколько лет назад, спустя 65 лет после войны, ко мне попали письма моего отца, написанные им с фронта. Отец в это время был командиром (младшим лейтенантом) саперного взвода. Он писал их своей сокурснице, которая училась в том же институте на младшем курсе, они переписывались во время войны и недавно она послала эти письма нам (детям). Как странно было увидеть строчки из прошлого написанные папиной рукой.. Папа начинал войну в ополчении, потом всех студентов отозвали из ополчения и послали учиться на лейтенантов в военную Академию. Часть, где он был в ополчении, полностью была уничтожена через несколько недель. Одно письмо из прошлого было написано уже с фронта, после Академии. Через две недели после этого письма, в сентябре 43 отец закончит войну, получив тяжелое ранение в наступательном бою, куда его бросят со своим взводом против немецкой самоходки (это было под Рославлем). Ранение было очень тяжелое, лежал он на поле боя довольно долго, и спасли его случайно проходящие солдаты.. в общем, не разобравшись, командование пошлет похоронку родителям. Спасибо, почта шла медленно, и отец успел передать родителям в Москву, что он жив и лежит в госпитале...



## Вопросы и ответы. Эффект Кёбнера при псориазе



16 мая, 2013

Вопрос: **Что такое эффект (феномен) Кёбнера при псориазе?**

Ответ: Кёбнера эффект (феномен, симптом, или "изоморфная реакция") - появление новых псориатических очагов на тех участках кожи, которые подверглись механическому, термическому или химическому раздражению. Проявляется главным образом при обострении (прогрессирующей стадии). Поэтому не рекомендуется мыться жесткой мочалкой, скрести бляшки, обгорать на солнце, а также нужно по возможности избегать царапин, ссадин, порезов и т.п..

Фото, цитаты, афоризмы



17 мая, 2013

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org



*Во-оот такие вот были черепахи!.. Подводная съёмка: Igor*

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

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

**#77**

**Kulau-leprous**

Конечно, аэрозоль — это здорово, это современно: - Пшик, пшик - уноси готовенького

**Lisij**

В нашей Еврожопе запретили всё, что могли запретить.

**cart**

Проверили всё неоднократно с помощью ведунов. Резюме - не в провайдере дело, виновата принимающая сторона - чат.

**mamibluz**

Я не лезу в медицину и прочее шаманство.

**sofy**

... она сказала, что всё прошло как только развелась, так что тоже держу как вариант.

**RedMen**

Записывайтесь в праноеды.

**Aly187**

Вопрос -- и нафига я его купил?? Ответ -- всего за 300 рублей я точно выяснил , что такое дешёвое г...но покупать смысла нет ну совершенно никакого...

## Куриный салат с яблоком, клюквой и маковой заправкой



18 мая, 2013

Субботние невинные рецепты от Уайты

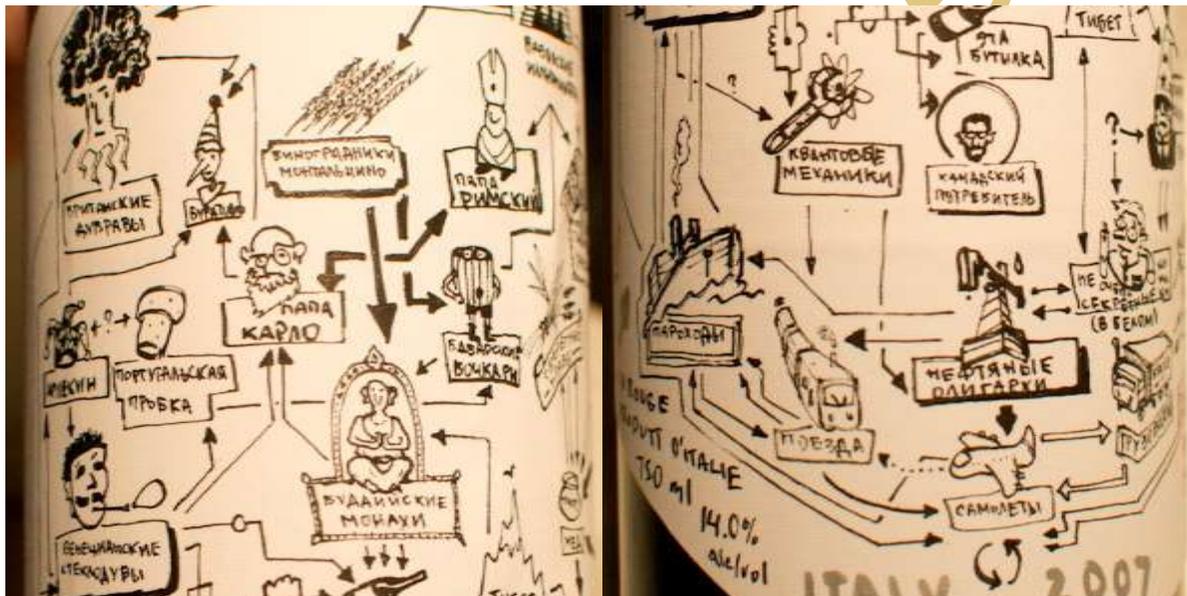
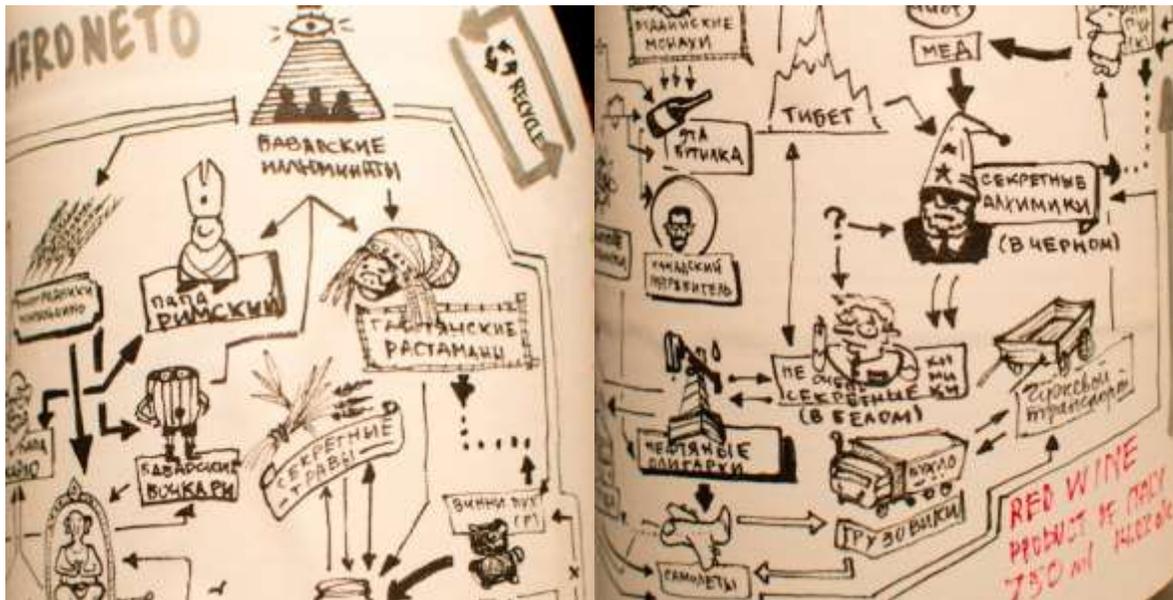
Этот оригинальный салатик я стащила у [foodaholoc a](#). Готовила я его первый раз для гостей, поэтому фотографий самой готовки нет. Сами понимаете гости - санитары дома. Пока я всё убрала..., ну в общем, на готовку осталось мало времени, и на кухне всё летало с космической скоростью, не до фотографий. Хорошо, что успела в последний момент заснять результат.

А гости принесли такую вот бутылку вина. Посередине в кружочке "канадский потребитель" (муж),



и история бутылки в картинках, и пробка от Буратино / папы Карло и...

... секретные алхимики, и нефтяные магнаты, и Вино Пух.. впрочем, смотрите сами!



Но вернёмся к салату, который так хорошо запивать красным вином.

**foodaholic-a:**

"Куриное филе - 2 штуки

яблоко - 1 большое или 2 средних, крепких и сочных

сельдерей - 4 стебля

клюква свежая

клюква сушеная

красный лук - половинка маленькой луковицы

**Для заправки** - простой йогурт (300 г), 2 ч.л. яблочного уксуса, 3 ч.л. меда, соль, перец и 3 ч.л. мака.

**Для подачи** - листья салата (хорошо подходит айсберг и роман).

**Готовим:**

1) Куриное филе отварить и остудить.

Я варила обычно - немного соли, пару горошин душистого перца и пару лавровых листиков. И на медленном огне.

2) Сушеную клюкву промыть (я еще и кипятком ошпарила) и обсушить. Свежую клюкву порезать на половинки (говорю же она у нас очень крупная и твердая).

3) Яблоки (предварительно почистить) и сельдерей порезать кубиками.

4) Лук не обязателен, но я его люблю, поэтому добавляю почти везде. Если используете - нарезать на мелкие кубики.

5) Все компоненты заправки смешать в баночке, закрыть крышкой и хорошо взболтать. Попробовать - может захотите добавить больше сладости (меда), кислоты (уксуса) или мака.

Осталось все соединить в большой посуде, добавить заправку и перемешать.

Кстати, советую не заливать весь салат сразу, а оставить часть заправки и подать отдельно в соуснике. Она такая вкусная, что вам точно захочется добавить еще. Поэтому готовить лучше с небольшим запасом!

Подавать можно в тарелках на листьях салата, а можно на хлебцах с салатом как *side-dish*."

Я подавала без листьев салата. Просто этот салат был одним из 5 других, и листья салата было бы слишком. Очень вкусно. И оригинально. И нам полезно!



И цвели в тот день подснежники..



Хороших выходных!  
Уайта

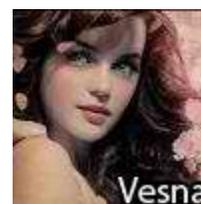
Воскресный оффтоп. Львов. Часть 5

19 мая, 2013

**Итальянский дворик.** Нам повезло, что мы в него попали, так как у любого музея есть выходные среди недели. Также этот дворик часто закрыт для проведения специальных мероприятий, в чём мы убедились проходя мимо в другие дни.

"Итальянский дворик — памятник архитектуры эпохи Возрождения, который по праву считается одним из самых прекрасных и романтических украшений центральной части Львова.

Раньше Итальянский дворик принадлежал Константину Корнякту — купцу и виноторговцу с острова Крит, который за верную службу личным секретарем получил дворянский титул от короля Речи Посполитой Сигизмунда II Августа. Следующий король Стефан Баторий разрешил возвести Корнякту дворец с шестью окнами на Площади Рынок. Разрешение на строительство домов с шестью окнами в то время нельзя было купить ни за какие деньги, а только получить преданной службой государству."





"Дворец был возведен в 1580 году, а его авторами стали итальянские архитекторы Петр из Барбоны и Павел Римлянин. Кстати, единственный дом с похожим двориком был построен только через 300 лет— это царское поместье, Ливадийский дворец в Крыму.

Итальянский дворик был тихим и уютным местом отдыха в середине дворца, так как был построен таким образом, что шум с площади туда не доносился.

В середине XVII столетия дворец Корнякта начал называться Королевской камьяницей, поскольку перешел в собственность семьи польского короля Яна III Собеского. В 1686 году именно тут состоялось важное историческое событие — между Россией и Польшей был подписан «Вечный мир»."



"С 1908 года дворец выкупил город. Уже более 100 лет тут действует Львовский исторический музей, другое название которого «Национальный музей имени короля Яна III». Такое название музей получил в честь 225-ти летней годовщины победы Яна III Собеского над турками под Веной. Итальянский (Венецианский) дворик удивительно похож на типичные дворики Рима и Флоренции. Не зря, уже в XVII столетии именно здесь ставили пьесы Шекспира."

И снова площадь Рынок и уютные кафе в цветах.

9



11/09/2012 19:12

На этой фотографии - одно из зданий исторического музея на площади Рынок. На первом этаже располагается почта, которая находится здесь с 1629 года. На верхних этажах - музей "Королевские залы", резиденция польского короля Яна III Собеского.



WWW.

Старинный кассовый аппарат в аптеке-музее.



Продолжение следует...

Факторы, провоцирующие развитие и обострение псориаза

20 мая, 2013

- Психозмоциональный стресс. К псориазу имеет прямое отношение расхожее выражение "все болезни от нервов". Впервые он возникает часто на фоне самых разных психо-эмоциональных срывов. Это может быть какое-либо сильное потрясение или просто жизненные неурядицы, нервное и физическое напряжение.



- Инфекционные заболевания - грипп, ангина, хронические очаги дремлющей инфекции (тонзиллит, кариес), а также вакцинации. По многочисленным наблюдениям, значительное влияние на развитие и обострение псориаза оказывает тонзиллит. Поэтому довольно много случаев получения лечебного эффекта после удаления миндалин. Вообще, кожа больных псориазом более чувствительна к стрептококкам и стафилококкам, нежели у здоровых людей.
- Физические травмы и повреждения кожи (ссадины, ожоги, порезы, укусы и т.д.).
- Гормональные изменения: при беременности, в период полового созревания, климактерический период и т.п. Хотя описаны случаи, когда во время всего периода беременности у женщин с псориазом наступает длительный период ремиссии. В то же время при лактации, грудном вскармливании, наоборот, обычно происходит обострение псориаза (наблюдаются также и исключения).
- Переохлаждение (особенно длительное), простуда.
- Интенсивная лекарственная терапия. Чаще других обострение псориаза вызывают антибиотики (тетрациклин, пенициллин, бициллин, левомецетин и мн. др.); нестероидные противовоспалительные средства (бутадион, ибупрофен, индометацин и др.), витамины группы В (тиамина бромид (В1), пиридоксина гидрохлорид (В6), цианкобаламин (В12)), бета-блокаторы и др.
- Пищевые отравления, злоупотребление некоторыми продуктами, обостряющими псориаз, т.к. течение псориаза связано, в частности, с нарушениями обменных процессов, протекающих в организме.
- Чрезмерное употребление алкоголя (как хроническое, так и единичные случаи алкогольного отравления). Спиртное - один из самых мощных «пусковых» факторов.
- Перемена климата, длительное пребывание на солнце. Тем, у кого псориаз обостряется летом (т.н. «летняя» форма), лучше вообще избегать солнечного воздействия. А для людей с «зимней» формой псориаза (таких большинство) дозированные солнечные ванны очень полезны.
- Прочие факторы (индивидуально).

Natalia N: "Качество жизни зависит от того, ТВОЙ человек рядом или нет"



21 мая, 2013

Рассказывает участница форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#).

**Natalia N:**

Хочу своей историей поделиться. Псориаз с 15 лет. Но в начале болезнь проявлялась слабо: на ВЧГ, то тут пятнышко, то там... но позже я обеспокоилась появлением-пропаданием пятнышек. Пошла к дерматологу. Вот тогда, лет в 18, мне доктор сказал: "Бедная девочка, молодая ещё... у тебя псориаз...". От отца мы с мамой уехали, когда мне 13 было. И я вспомнила, что у отца были такие же бляшки на голове... тогда и испугалась по-настоящему. Стала узнавать о болезни.

В 21 год познакомилась с будущим мужем: курсант военного училища, высокий, красавчик! Он предложение мне на третьей встрече сделал и повёз в свой город с мамой знакомить. А она у него медик, и старший брат в то время в медакадемии учился... я не могла промолчать о болезни, о "радужных

перспективах". Попросила его посоветоваться с родителями, т.к. будущие внуки всё-таки, продолжение их рода. Саша ни с кем советоваться не стал. Сказал: "Моя любовь тебя вылечит. Прорвёмся!". Я ему поверила и после окончания училища поехала с ним на "край света" - служить в Заполярье. Тут и живём с 2002 года. Тут у нас два сына родились. Впереди интересное перспективное будущее. За это время были и тяжёлые времена, и обострения, которые меня выбивали из колеи. Был даже развод на два месяца! Но ведь были и есть ОТНОШЕНИЯ, которые мы сейчас бережем, и стали любить друг друга ещё сильнее. Он поставил всю семью на горные лыжи; все выходные и отпуска проводим только вместе; мальчишки в отце души не чают!..

И никогда не вставал вопрос о болячках. Это я иногда хандрю по этому поводу, а он меня за это ругал) любя, конечно) с высыпаниями на коже — это вроде под контролем. За столько лет уже знаю провокатора болезни в лицо. Но ПА как-то незаметно подкрался и теперь ЭТО мучает меня больше всего: опять врачи, опять слёзы. Метотрексат... да вы и сами всё знаете.

Спасибо Сашке! И его терпению: когда я в очередной раз пришла от ревматолога, выпалила ему с ходу про перспективу инвалидности, про то, как много вокруг молодых и здоровых девушек... А он мне сказал: "А для чего нужны друг другу муж и жена? Если бы со мной что-то произошло - ты посмотрела бы в сторону молодых и здоровых мужчин?"... больше у меня не было вопросов. И сомнений. Скрепя сердце летом отправляет меня в санаторий. Одну. Впервые не вместе. И развелись мы совсем не из-за моих болячек, а из-за его ревности. Глупой и надуманной... и в санаторий одной совсем не хочется. Люблю засыпать у него подмышкой)

#### **help:**

Хорошая история, на первую полосу! Шансов в более тёплые края подвинуться из Заполярья нет? Не любит ПА холод.

#### **Natalia N:**

Да вот квартиру в Питере получили по оргштатным в армии. В процессе прописки, честно говоря, я от "цивилизации" отвыкла. В большие города совсем не хочется. И у мужа на Кольском полуострове перспективы после службы в армии большие. Не можем мы пока отсюда. А мой псориаз тут обостряется по осени, но после Нового года я за него берусь). Я уже писала об этом в теме про скин-кап. Мне одна "добрая" женщина посоветовала ехать отсюда куда подальше ради здоровья - мол, мужику и детям инвалид не нужен будет; мол, ты ради него на Севере останешься, а через какое-то время он тебя бросит; или ты здоровье сбережёшь. Я после таких фраз опять к мужу со слезами... а он: "Подальше держись от завистливых тёток! Лечились и будем лечиться. Не переживай!"

Конечно, он хотел бы тоже переехать в места поужнее. Но я не хочу, чтобы его мечты рушились. Редкий мужчина, находясь за штатом, приспосабливается к гражданской жизни, находит себе дело, которое до него почему-то не продвинули в нашем регионе, развивает его. Не бросать же сейчас год работы, бессонные ночи... нет уж, как говорит пословица: куда иголка - туда и нитка. Надо поддерживать друг друга во всем!

**help**, как всё-таки качество жизни зависит от того, ТВОЙ человек рядом или нет. А чтобы рядом был ТВОЙ человек, надо и над собой работать. Я много читаю автора одного - очень помогает. Прямо веру в себя вселяет. Я и мужу иногда из его книг отрывки читаю. Вижу, как его отношение к людям, порой раздражительное, меняется, как он трансформирует свои негативные эмоции на позитив. Я учусь и он со мной...

## Достижение ремиссии при псориазе согласно Дж. Пегано, опыт форума



22 мая, 2013

*В форуме "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) ряд участников, испытавших на себе действие широко известных диеты и режима, предложенных д-ром Дж. Пегано на случай псориаза и псор. артрита, отмечают их несомненно положительные моменты - частичное или полное исчезновение внешних проявлений псориаза, нередко вплоть до устойчивой ремиссии. Участник форума **Тереза** собрала эти отзывы разных лет.*

Ремиссия (от лат. *remissio* – уменьшение, ослабление) – период течения хронического рецидивирующего заболевания, характеризующийся значительным ослаблением или исчезновением его признаков (симптомов). Действительно, вылечить такое заболевание (в т.ч. псориаз) невозможно, но можно добиться ремиссии и поддерживать её длительное время.

В зависимости от степени уменьшения болезни различают полные и неполные ремиссии. В нашем случае полная ремиссия – абсолютное очищение кожи, а неполная ремиссия предусматривает наличие дежурных бляшек.

Конечно же, следующий вопрос: а как добиться ремиссии? Надо сказать сразу - единого способа нет. Кому-то достижение ремиссии даётся легко, а кому-то приходится применить огромное терпение и силу воли. Чем «старее» заболевание и чем больше площадь поражения кожи, тем, как правило, требуется больше усилий. Да и организмы тоже разные, вряд ли кто-то досконально знает свои болячки, «спящие» внутри и не проявляющие себя явно. А ведь они и могут провоцировать проявление болезни и иногда достаточно привести в порядок печень или поджелудочную или кишечник или ... да даже зубы! - и болезнь отступает. Вот и приходится искать свой путь, «примеряя» на себя чьи-то успехи, благо, ими бескорыстно делятся все участники форума.

Ниже представлен положительный опыт форумчан в достижении ремиссии на основе диеты/режима согласно д-ру Дж. Пегано (J.O.A. Pagano). Известно, что лечение псориаза всегда очень индивидуально. Метод, хорошо помогающий одному больному, может оказаться неэффективным (или противопоказанным) другому.



### Диета/режим Пегано. Ссылки

Очень много споров на форуме было и есть по поводу питания: что полезно, а что вредно, какие продукты провоцируют и вызывают обострение, надо ли применять диету, причём, мнения колеблются от голодания и сыроедения до полнейшего пофигизма. И всё же, большинство форумчан высказываются за положительное действие диеты. Хочу обратить ваше внимание, и вы увидите это в приведённых ниже рассказах форумчан, что при добавлении к применяемому средству диеты отмечается более быстрый и сильный эффект улучшения состояния.

Самая популярная диета при псориазе на сегодняшний день – диета по Пегано.

О ней можно посмотреть статью в архиве сайта - [https://psora.net/index\\_site.html](https://psora.net/index_site.html)

Там же можно полистать кулинарную форумскую книгу с красочными иллюстрациями.

Обсуждение в форуме - <http://psoranet.org/index.php?showtopic=100>

### Опыт нашего форума

#### [esomeag](#)

Псориаз у меня долгие годы, с раннего детства. Два года назад случайно купил в книжном магазине на Полянке книгу Пегано. Она буквально открыла мне глаза. Положительное действие его системы начало сказываться сразу же. Улучшение шло постоянно, то быстрее, то чуть замедляясь. В течение года от псориаза практически не осталось следов. Сейчас придерживаюсь диеты Пегано приблизительно. Однако базовые положения соблюдаю строго. Воздерживаюсь от алкоголя, не ем пасленовых (помидоры, картофель, перец, баклажаны), жареного, острого, кондитерку, сладостей, сливочного масла. Хлебобулочные изделия заменяю гречневыми хлебцами, вместо молока - нежирные кисломолочные продукты, из мяса ем только нежирную баранину, нежирное мясо курицы и индейки. Много ем рыбы,

овощей, фруктов. Как видите диета в общем то далеко не вегетарианская, поэтому совсем не ощущаю, что приходится отказываться от многих радостей жизни.

### **mila**

Мой муж болен псориазом 15 лет. Для улучшения состояния его кожи перепробовали почти все, включая переливание крови, барокамеру и т.п. ( у него поражены были кисти рук, голени, голова, лицо и локти). Случайно наткнулась на сайт Михаила Песляка о лечении псориаза по методу Пегано и после посещения семинара, видя результаты этого лечения у Михаила П., купили книгу Пегано и решили попробовать. Муж сел на диету (исключил из питания все пасленовые, вместо хлеба - цельнозерновые хлебцы , молоко, говядину, свинину; вся еда только вареная, или приготовленная на пару), бросил курить, пить пиво. Регулярно принимал ванны с морской солью и травами, пил фиточай: кору скользкого вяза и сафлоровый чай.

Через 3 недели на локтях стали появляться маленькие островки здоровой кожи, а на лице кожа перестала быть красной. Процесс медленно, но пошел. Радости моей не было предела. Ведь можно же!!! А главное - не так ведь и трудно и никаких гормонов! Но, хочу сказать, что придерживаться такой диеты долгое время весьма трудно. Постепенно в рацион вернулся хлеб, затем молоко, изредка жареное. Спустя полгода - закурил, вернулось пиво, а затем и на прежние места псориаз. Сейчас прошло уже более 2 лет, строго диету уже не соблюдаем, но полностью исключены из питания говядина, свинина, все пасленовые, красные ягоды и фрукты, как можно реже - жареное и псор не прогрессирует, находится в одной стадии. (Да, на голени пятно размером 5х5см ушло совсем). Думаю, что применяя диету Пегано, вернуть нормальную кожу можно, но это только для тех, у кого железная воля.

### **night-bird**

Я начала придерживаться режима Пегано 1 марта 2005 года. И не считая 2–3 маленьких пятнышек, смело говорю - я победила псориаз с этим режимом.

Псориаз имела с 10 лет (наследственный от отца). Начался он резко и обсыпало всю.

В прошлом году я наткнулась на этот форум и прочитала про Пегано. Купила книжку. И начала режим, твердо решив отказаться от гормонов. Вы бы видели, что со мной было - коросты выросли такой площади и такой толщины, что, например, пытаюсь расчесать волосы на голове и задев корку расческой, вырывались волосы... В этот период я работала дома и засела в четырех стенах. Я набралась терпения и придерживалась режима очень строго, ожидая результата не раньше, чем через полгода. Я даже не хотела сфотографировать свое состояние "до". Я была уверена, что успею. Только через 2 месяца бляшки резко стали сначала плоскими, а потом вообще отвалились!!! То, что у меня осталось несколько пятнышек размером с 50-копеечную монетку — это просто результат обнагления - я уже давно не строго придерживаюсь диеты, хотя она на 60% вошла в мою привычку и привычку моих близких.

### **New\_life**

19 Апреля 2009г.

Псориаз у меня начался в январе-феврале 2008 года после сильного стресса (ребенок попал в больницу) и неумеренного употребления алкоголя и прочего на Новый год. Обсыпало довольно быстро - подмышки до низа груди, пах и сопряженные области - страшно было смотреть (инверсная форма), грудь, голень, руки, голова покрыта коркой...Прочитанная информация о том, что болезнь является хронической, оптимизма не добавляла, и я на полном серьезе где-то с месяц примеривалась, с какой бы крыши лучше сигануть - молодая, совершенно здоровая до этого девушка на глазах превращалась в шелушащееся чудо-юдо. Слава Богу, я сразу же, на третий день постановки диагноза нашла форум. Меня вдохновил метод лечения Фрилы, и я сразу же села на его диету - но без меда, лимона, и пива. Питалась месяца три практически по Пегано - но не ела разрешенных им цитрусовых, зато употребляла отварную свинину и черный хлеб. Помню, что

домашние пельмени во время этой диеты казались мне изощренной разновидностью химического оружия - так строго все соблюдала. Пить бросила окончательно и бесповоротно, и не пью до сих пор...совсем ничего. Хотя раньше выходные без пива представляла себе слабо. Одновременно чистила по-разному организм - пила энтеросгель, бифидоки, Тыквеол, бляшки мазала Аеколом и детским кремом Бюбхен. Занималась аутотренингом - Фрил про это писал. Причем сначала на фоне всей этой строжайшей диеты появлялись новые бляшки, а потом как-то резко и быстро стали рассасываться и пропали...совсем. На сегодняшний день (уже год) ремиссия 100 процентов(тьфу-тьфу-тьфу). Причем несколько раз за год интенсивно лечилась антибиотиками - и колола, и пила - на псор никакого влияния это не оказало. Соблюдаю диету - то есть она стала образом жизни - кисломолочное, зеленый чай, сыр, каждый день каши, тушеное мясо, курица, овощи, много фруктов и сухофруктов....Не пью и не курю, продукты- провокаторы, как то: помидоры-кетчупы, маринады, шоколад, цитрусовые, алкоголь, торты, пирожные, конфеты, печенье, колбасу, все копченое- не ем СОВСЕМ.

25 сентября 2009г.

Вот уже и полтора года 100% ремиссии, ттт. Даже на свой День Рождения не выпила ни капли, не съела ни одной конфетки, ни кусочка тортика. Так и живем - каша, кефир, курица, овощи, фрукты.

### Signal

Через 4 месяца нового образа жизни я могу сказать что псориатические проявления на моем теле исчезли полностью. Есть только 2 маленьких пятнышка на локте, которые не позволяют мне забыть о том как выглядит псориаз. Мое общее самочувствие стало гораздо лучше, теперь я более активен, во мне много энергии, я избавился от неприятных болей в животе, наладился стул. Я не питаю иллюзий и не думаю, что уже излечился от этой болезни. Но я более чем уверен, что в недалеком будущем я буду констатировать факт, что псориаз можно вылечить полностью, в домашних условиях, следуя не таким уж и сложным принципам, изложенным в замечательной книге Джона Пегано.

### Stator

Сижу на раздельном питании с начала марта 2010г.

Сначала надо снять обострение и интоксикацию своей любимой тушки:

1. После череды зимне-весенних праздников пью курс тиосульфата натрия по этой методике (в самом начале статьи).
2. В первые 10 дней жесткое ограничение в питании: мясо лучше совсем исключить, либо употреблять его немного только вместе с овощами (с крупами и хлебом ни в коем случае!). В качестве "мяса" лучше отдавать предпочтение рыбе и в небольших количествах печени. Зерновые (кашу) желательно употреблять только утром, лучше с сельдереем. Никакого алкоголя месяца два-три. Кофе можно только после начала ухода бляшек и не более двух кружек в день. Хороший и полезный заменитель кофе - цикорий, сейчас его можно купить с добавками ромашки, брусники.
3. Не будет лишним по утрам перед завтраком выпивать столовую ложку льняного масла (если нет камней в желчном и нет неприятных ощущений после его приема).
4. Если удастся приобрести гранулированный лецитин (подробнее в [теме о методике Пегано](#)), то принимать его по 3 столовых ложки в день до ухода бляшек (но не более месяца, т.к. он препятствует усвоению кальция, что приведет к остеопорозу).

Далее придерживаться исключительно принципам раздельного питания.

## Вопросы и ответы. Передаётся ли псориаз наследственным путём?



23 мая, 2013

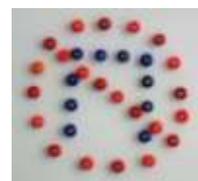
**Вопрос: Заболеют ли псориазом мои дети, передаётся ли заболевание по наследству?**

Ответ: Если у Вас псориаз, то риск заболевания для Ваших детей повышен. Конкретные исследования показали, что вероятность наследования ребёнком псориаза, если оба родителя здоровы, составляет около 4,7%, а при наличии псориаза у одного из родителей - от 14,5 до 16,7%, что ниже теоретической вероятности заболевания ребёнка в этом случае (до 25%). У 60% людей с псориазом обнаруживаются родственники и предки, у которых тоже были проявления этого заболевания.

Вообще говоря, наследуется не сам псориаз, а предрасположенность к нему. Однако эта наследственная предрасположенность является лишь потенциальной возможностью проявления болезни. Псориазические высыпания на коже возникают, как правило, в результате влияния триггеров (провоцирующих факторов), играющих роль "спусковых крючков".

Первые проявления псориаза могут наблюдаться в любом возрасте - от 2-3 месяцев до глубокой старости, однако наиболее часто (около 65%) они возникают в возрасте от 21 до 40 лет. Замечено, что чем раньше начинается псориаз, тем более тяжело и с более частыми рецидивами протекает он в дальнейшем.

Фото, цитаты, афоризмы



24 мая, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Псков. Набережная. Фото: Серый

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#78

**mamibluz**

Фотки приводить не буду, потому как самому противно.

**LexaD**

... это где-то там, где позвоночник заканчивается

**Lisij**

Крем этот у нас не продаётся (Европа хренова)...

**Genka**

... упражнение под номером 6 - потру его сразу, чтоб случайно не сделать и не омолодиться. А то молодой и без сексу - тут только застрелиться.

**Aly187**

Зато напрочь забыл, какая фамилия у старика Пегано была

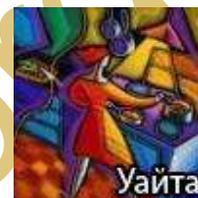
## Shtirlits

Мы, Штирлицы, в чудеса не верим, порода у нас такая...

## Ingeborga

Возможно, я девочка. Проверила. Да, я девочка.

## Рыба в ореховом соусе по-грузински



25 мая, 2013

Субботние невинные рецепты от Уайты

Грузинская кухня - одна из моих самых любимых. Начала я готовить грузинскую кухню года 3 назад, до этого я, пожалуй, знала только несколько наиболее известных рецептов, как-то чахохбили из курицы, шашлык, ну и еще пара тройка других. А с грузинской кухней меня познакомила Милена - одна из известных шеф-поваров форума cook-talk (к сожалению, форум закрыт на данный момент). С её лёгкой руки в нашу кухню вошли такие рецепты, как чашушули, аджабсанда и другие. Кое-что я приведу потом здесь в полезных рецептах. Но увы, далеко не все грузинские рецепты нам подходят - помидоры, перец и баклажаны встречаются там чаще, чем в кухнях других народов.

Начну с цитаты грузинского писателя Нодара Думбадзе ("Я, Бабушка, Илико и Илларион"):

"Пришлось мне как-то целую неделю не ходить в школу — мотыжил кукурузу. А чтобы за пропуски занятий не исключили из школы, требовалась справка о болезни. В те времена в нашей деревне таких справок здоровым людям, к сожалению, не выдавали. Поэтому пришлось уложить меня на один час в постель и вызвать врача.

С утра меня морили голодом, чтобы придать моему лицу болезненную бледность, стянули голову полотенцем, и бабушка отправилась за врачом. Через полчаса врач осадил своего коня в нашем дворе.

— Что с тобой, парень? — спросил врач, присаживаясь ко мне на кровать.

— Умираю... — простонал я.

— Хорошо... А всё же, что у тебя болит?

Признаться, такого вопроса я не ожидал и поэтому в испуге взглянул на бабушку.

— Всё болит, — сказала бабушка.

— Волосы болят?

— Болят, — простонал я.

В это время в комнату вошли соседи — Илико и Илларион. Они знали о моей «болезни» и тут же вступили в разговор.

— Что-то в последнее время стал я замечать, ослабел наш мальчик, — сказал Илларион.

— Точнее...

— Точнее? Аппетит у него пропал. Прошлый раз насилу заставил мальчика съесть три тарелки лобио и один мчади. И ни куска больше!

— Да ну? — удивился врач.  
— Тобой клянусь!.. Раньше, бывало, он съедал ещё головку сыра, а в тот день как заупрямится — «не хочу да не хочу!». Дома, говорит, уже обедал.  
— Это правда? — спросил меня врач.  
— Правда, доктор. Как увижу лобио, сразу тошнить начинает.  
— Мда... А как насчет жареного цыплёнка с чесночной подливкой, или молодого сулгуни с мятой, или целиком отварной курочки с эстрагоном, или, друг ты мой любезный, может быть, лучше рубец с острой приправой, или, скажем, усач и форель в ореховом соусе? Что скажешь?  
— С ума сведет ребёнка этот болван, — пробормотала бабушка. Илико не выдержал такого меню и, закашлявшись, выскочил на балкон. Илларион выдержал испытание и стал разглядывать фотографии в альбоме."



Форели и усача в тот день у меня не было, но была тилапия, очень нежная рыба, вполне подходящая для этого рецепта. Кстати о рецепте. Рыба в ореховом соусе готовится в таких разных вариантах... ну как оливье, например. Каждая хозяйка готовит оливье по-своему, так и рыба по-грузински готовится совсем по-разному.

Итак, размолоть миндаль, обвалить рыбу в миндальной смеси и поставить в духовку на гриль до готовности. Пока рыбка жарится, приготовим соус, в котором мы будем ее топить. Лучше всего это киндза и молодой чеснок, у меня не было молодого чеснока, я взяла обычный.

Режем мелко зелень, смешиваем с небольшим количеством майонеза и постепенно добавляем в смесь кипячёную воду, разбавляем её до консистенции чуть густого супа/соуса. Когда вся рыба в духовке готова и чуть остужена - выложите её в стеклянную посуду и залейте соусом.



Положите рыбу в холодильник и дайте настояться минимум пару часов.



Уайта.

## Воскресный оффтоп. Бразилия. Часть 10



26 мая, 2013

### Рио. День 3. Декабрь 22.

Развлекательная программа на этот день включала неторопливые прогулки, необязательные покупки, купание и осмотр второстепенных достопримечательностей. И ужин. Так что будут в основном фото

Уличные сценки обыденной жизни Рио.

Ананасы бочками заказывали? Получите.



Рыночек по дороге



Переход через дорогу опасен и требует быстрой реакции и умения прогнозировать события на дороге. В случае, если тебя сбивает машина вне перехода, то виноват будешь ты, и **ты должен будешь оплатить стоимость ремонта машины**. Переходов нет.

Ок, последнее, что их нет - шутка. Переходы есть, но только на светофорах, а до них топать сто метров. Знакомо?



Сок из тростника готовят при тебе. Улыбчивая бразильянка была не против пофотографироваться. При взаимном непротивлении сторон мы устроили фотосессию. Я еще при этом отпихивался от докучливого нефотогеничного соседа, который зазывал попробовать сок у него.

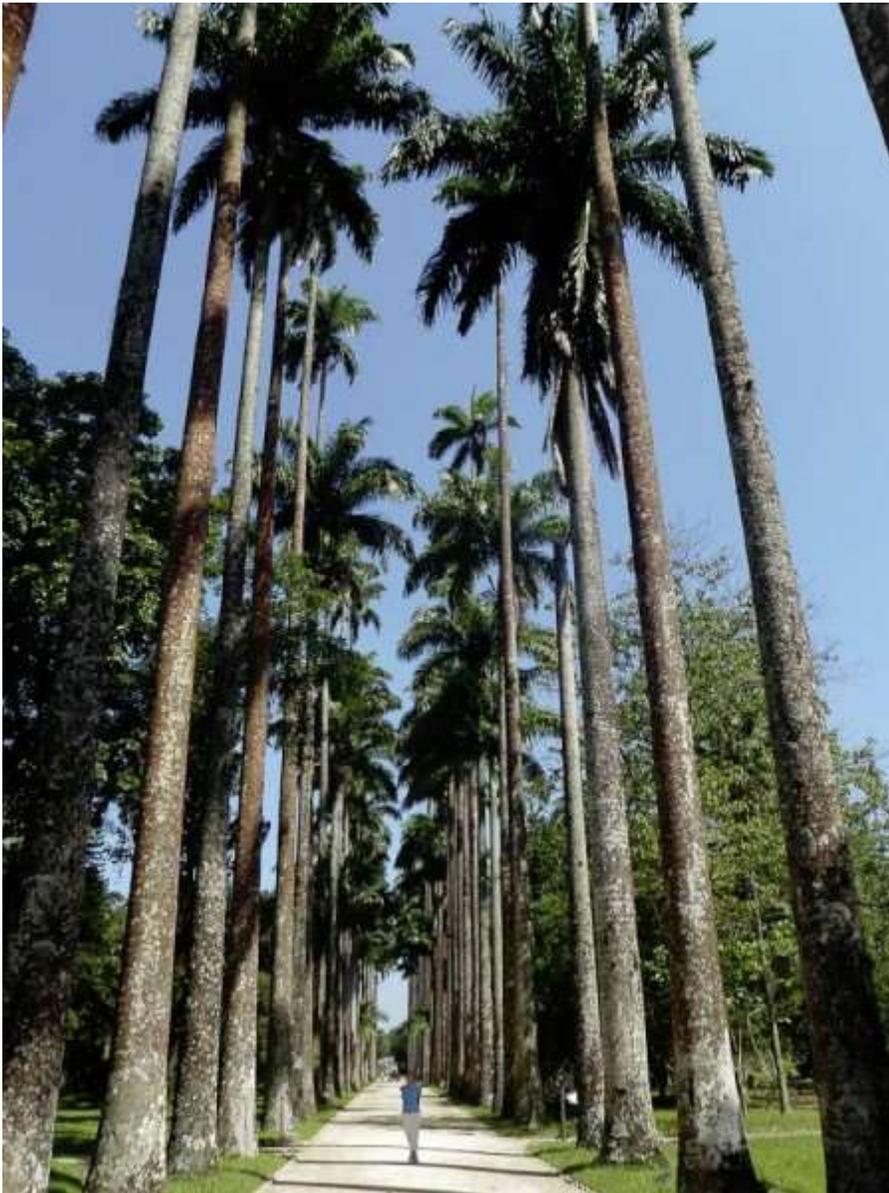


Так же не удалось попасть на территорию парка на озере. Вежливый улыбчивый охранник объяснил на хорошем английском, что это частный клуб, и по его поведению было ясно, что на то чтобы его подкупить у меня не хватит денег, да и на членство в клубе тоже не хватит. Посмотрели издалека. По протоке в парке ходит пароходик, на территории парка видны теннисные корты, веселые детишки плещутся в бассейнах. Увы, не нам, не нам достанутся роскошные лежанки в тени пальм, не в нашем бокале внимательный официант освежит пенящуюся влагу, не наши утомленные вежды сморит нечаянно дневной сон. Откуда в бедной стране такие оазисы? По каждой стране мира статистики посчитали какой процент людей владеют каким процентом национального имущества. Оказалось что Бразилия занимает первое место в мире по этому показателю: есть немного богатых людей, но они очень богаты.



WWW

Обидевшись на охранника, буржуев, и несчастную судьбу, мы сели в такси, и через 5 минут были в ботаническом саду.



ret.org

www

Это был настоящий ботанический сад, со столетними деревьями, пальмами, баобабами, цветочками, водопадом, научными сотрудниками, и даже настоящим японским садом камней.



www.ps

Но все было какое-то не такое.

В оранжерее росли чахлые тропические растения.

Деревья были в основном обычными, такие в Рио везде, их внешний вид не меняется от указания названий удаленных экзотических островов, откуда они были вывезены.

Цветочки подувяли от жары и от отсутствия заботливого садовника.

От водопада осталось одно название.

Развалины старой мельницы совсем развалились.

Научные сотрудницы обсуждали помидоры, лежащие на столе у одной из них. Помидоры были куплены в магазине и вряд ли относились к парку.

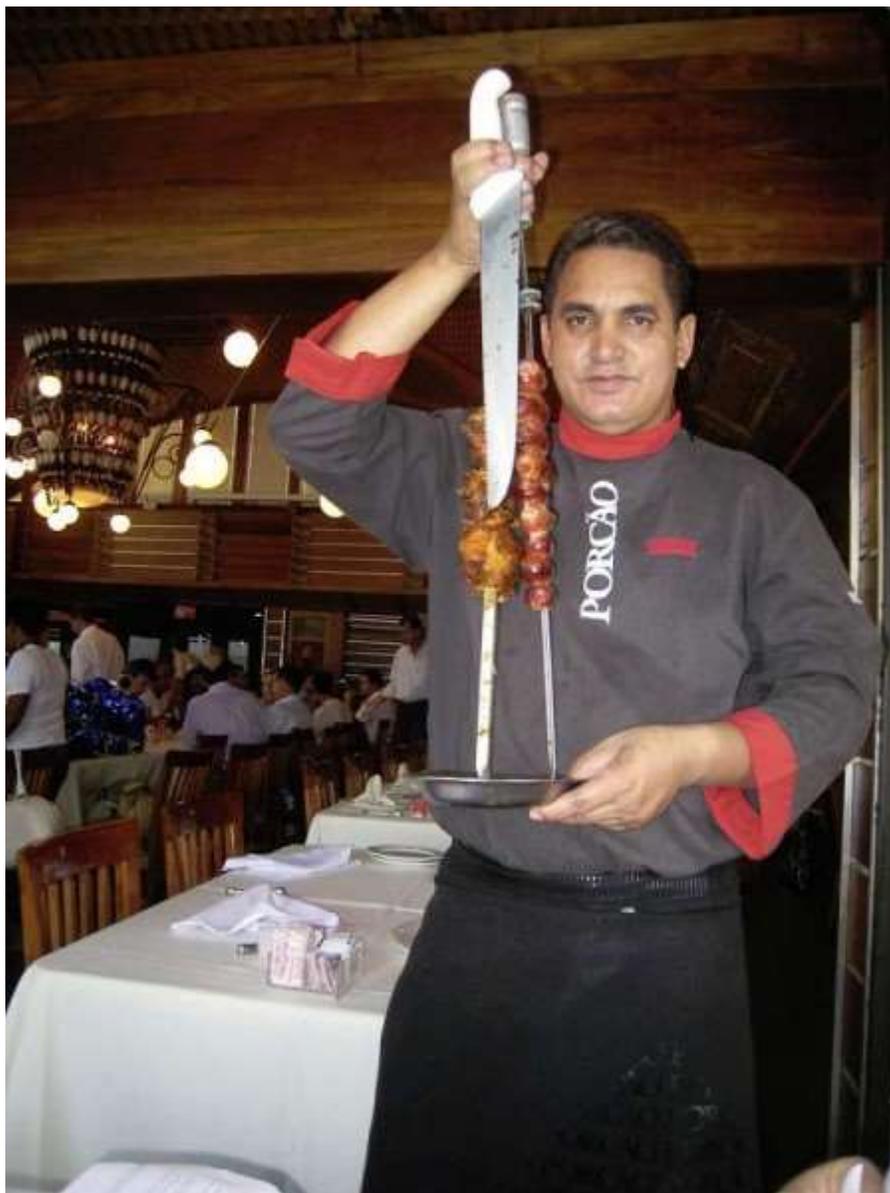
В японском садике группа в хорошем смысле голубых играла в свои игры.

Парк в целом производил впечатление былой красоты, которая давно перестала прихорашиваться, потому что приняла, что все в прошлом.



Вечерний ресторан.

К: Этот ресторан был одним из немногих категорически рекомендованных мясных ресторанов. Бразильцы знамениты ресторанами, в которых подают только мясо. В этом ресторане был еще роскошный выбор салатов, овощей и, как ни странно, суши. И для пущего антуражу через прозрачные стены открывался вид на океан и на холм Сахарная голова. В предновогодний период все места были заняты, хорошо еще что гид Ману зарезервировал нам столик "для своих". Мяса было много; много значит десятки сортов, столько не съешь. Официанты подходили каждые пять минут, каждый раз с иным типом мяса.



ret.org

N: Неожиданное развлечение мы получили разглядывая соседей. В это время в ресторане было много не только туристических групп, но и местных компаний, которые отмечали наступление нового года. За соседним столом сидело человек тридцать, четко поделенных на две равные части. В одной были инженеры и начальники. В другой секретарши. Одна часть была серьезной, произносились вдумчивые речи, велись деловые беседы. Другая часть напоминала бразильский сериал, где красотками были все, все говорили одновременно, смех и тосты не прекращались, эмоции и объятия были по-южному выразительны, а процесс поедания периодически прерывался на новогодние поздравления. Девушки принесли подарки (коробки, сумки, был даже один чемодан) и после очередного возлияния следующая красотка получала свой подарок. Волнительно!



На следующий день нас ожидало раннее пробуждение и перемещение на остров. Но около 8 вечера мы вспомнили что надо бы еще раз прогуляться по Рио и снять наличные, потому что на острове банкоматов нет (также как нет дорог, машин, банков, почты). Пока шли к банкомату, набрали на район обувных магазинчиков, где и обнаружили счастье: дешевую и хорошую обувь сделанную в Бразилии. Охота была успешной ! По дороге запечатлели уличные часы. Очень удобно: подобных часов много на улице. А удобно потому, что, не желая быть лишней раз ограбленным, народ с часами на руке по улице не ходит. Мы тоже всегда оставляли часы в квартире, так, чтобы не провоцировать.



Дошли до банкомата, взяли деньги, и испугались. Ситуация была классической: на полутемной улице двое "толстеньких" интуристов выходят из банкомата, неся кучу коробок и нечто в карманах, что может представлять интерес для десятка сумрачных мужиков, ошивающихся неподалеку. Такси опять оказалось кстати.

Вернулись в квартиру с ощущением удачного дня - мы уже 4 дня в Бразилии, а нас еще не ограбили!

### **Комментарии к первой части заметок (Рио) :**

Надеюсь, некий набор ссылок и разъяснений будет полезен неленивому любознательному читателю, дабы непридуманные истории можно было подтвердить фактами. И наоборот: объяснить факты придуманными историями.

**Усатый художник:** реальный персонаж Escadaria\_Selarón.

Фрагмент из [http://en.wikipedia.org/wiki/Escadaria\\_Selarón](http://en.wikipedia.org/wiki/Escadaria_Selarón): В 1990 году выходец из Чили Селарон начал

обновлять обветшавшие ступеньки лестницы проходящей мимо его дома. Сначала его высмеивали, но постепенно он стал признанной знаменитостью. Большая часть работ изображает беременную женщину. Селарон никак не комментирует этот выбор, говоря только что "это связано с персональными проблемами в прошлом".

**Каперинья:** популярный в Бразилии напиток из кашасы, лайма и сахара, часто с добавлением льда. Смотри: <http://en.wikipedia.org/wiki/Caipirinha>

Кашаса: популярный в Бразилии напиток, используемый в каперинье.

Водка, изготавливаемая из сахарного тростника. Крепость может быть от 38% до 80%. Смотри:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Cachaça>

При отсутствии тростниковой водки, в каперинье можно использовать обычную.

Лайм: популярный в Бразилии компонент, используемый в каперинье.

При отсутствии лайма, в каперинье можно использовать лимон. Смотри: [http://en.wikipedia.org/wiki/Lime\\_\(fruit\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Lime_(fruit))

Сахар и лед: популярные в Бразилии компоненты, используемые в каперинье.

При отсутствии сахара и льда, можно пить водку без них. Смотри: <http://en.wikipedia.org/wiki/Vodka>

**Эвакуация португальского двора в Бразилию** : исторический факт. Смотри [http://en.wikipedia.org/wiki/Transfer\\_of\\_the\\_Portuguese\\_Court\\_to\\_Brazil](http://en.wikipedia.org/wiki/Transfer_of_the_Portuguese_Court_to_Brazil)

Фрагменты:

"В 1807 году войска Наполеона вошли в Португалию, бывшую тогда союзником Англии, с которой Франция была в состоянии войны."

"Португальская королевская семья и двор (всего примерно 15 тысяч человек) покинули Португалию чтобы избежать захвата французами. Они находились в Бразилии с 1808 по 1821 годы."

"7 марта 1808 двор прибыл в Рио Де Жанейро."

Дон Педро Первый: реальное историческое лицо. Смотри [http://en.wikipedia.org/wiki/Pedro\\_I\\_of\\_Brazil](http://en.wikipedia.org/wiki/Pedro_I_of_Brazil)

Фрагменты:

"Педро Первый (произносится в португальском как ['pedru]) ... покинул Португалию в 1807 году, когда наполеоновские войска приблизились к Лиссабону. "

Пожар уничтоживший дома аристократов: факт истории.

Фрагменты:

"Арка Arcos do Telles одна из старейших исторических достопримечательностей Рио.... Расположена недалеко от Praca 15 de November ... Этот район был богатейшим кварталом до конца XVIII века. ... После пожара 1790 года район пришел в упадок."

Португальский двор вселившийся в этот квартал: факт истории. Смотри <http://www.ipanema.com/downtown/pracaxv.htm>

Фрагменты:

"Когда Наполеон подходил к Лиссабону, королевская португальская семья и двор сбежали в Рио, и сначала стали жить в районе Praca 15 de November"

Связь между Доном Педро и пожаром: пока еще неподтвержденная интернетовскими источниками история.

Такая связь вряд ли может быть установлена, потому что мальчику в то время было 9 лет и он не был (пока еще) королем.

Наличие русскоязычной общины Бразилии: пока еще неподтвержденная интернетовскими источниками история.

В связи с этим вся информация относящаяся к русскоязычной общине Бразилии требует (или не требует) подтверждения.

Отношение русскоязычной общины Бразилии к Дону Педро. Смотри: [http://ru.wikiquote.org/wiki/Здравствуйте,\\_я\\_ваша\\_тётя!\\_\(фильм\)](http://ru.wikiquote.org/wiki/Здравствуйте,_я_ваша_тётя!_(фильм))

Фрагмент:

- Но ведь Дон Педро умер!
- Мн-да? Какая неприятность...

**Вопрос "какова вероятность в 10-миллионном городе встретиться со знакомым, если в этом городе ты знаешь три человека?":**

Вопрос некорректен. Даже если ты знаешь только одного человека, но этот человек - гид в Рио, то вероятность встретиться с ним на холме Сахарная Голова практически 100%.

Фотографии: <http://www.andrecypriano.com/#a=0&at=0&mi=2&pt=1>

Фрагменты интервью с автором фотографий André Cypriano:

"... Мои фотографии открывают двери к обсуждению и анализу современного городского феномена, неорганизованного и быстро прогрессирующего в Южной Америке: фавелы. Иностранцы пугаются, когда узнают, что в только в Рио существует более 750 фавел, из них 100 появились в последние три года. Благодаря "уличным войнам", которые ведутся сегодня внутри фавел, город Рио опорочен в глазах всего мира. Иностранцы пугаются еще больше, узнав, что в Каракасе 75% людей живет в фавелах, в среднем 150 людей умирают каждую неделю. Насилие - вот что пугает их, не нищета. Они знают, что многие страны Африки, не говоря об Индии и Гаити, еще беднее."

Вопросы и ответы. Возможно ли полное излечение псориаза?



28 мая, 2013

Вопрос: **Возможно ли полное излечение псориаза?**

Ответ: Понятие "излечение" означает, что существует метод лечения, который полностью и окончательно ликвидирует проявления заболевания. Такого метода для псориаза на сегодняшний день нет. Однако существует много способов его лечения, направленных на достижение ремиссии (очищение кожи от псориазных элементов). Этому посвящена значительная часть [форума](#).

## О загаре при псориазе



29 мая, 2013

*Наступило лето. Участники форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" активно используют солнечные ванны - как на курортах и морях, так и по месту жительства. Кожа при этом приобретает красивый оттенок, называемый загаром. Многие отзываются положительно о таком воздействии солнечного (в том числе в его спектре - ультрафиолетового) излучения на кожу вообще и на псориазные очаги в частности, другие обращают внимание на опасности, подстерегающие нас в случае длительных инсоляций, указывая на примеры из собственного опыта. Участник форума help приводит сведения, которые необходимо знать каждому загорающему.*

Многие "владельцы" псориаза обращали внимание на то, что от пребывания на солнце их состояние улучшается. Есть лишь небольшой процент тех, кому солнце не только не помогает, но и наоборот, вызывает обострение. Это обладатели т.н. "летней" формы псориаза. Мы поговорим о механизмах воздействия солнечных лучей на псориазные проявления, и как это применяется на курортах, в других материалах, а сегодня просто о загаре - что это и почему он появляется.

### **Загореть или сгореть?**

(частично использованы переведенные материалы с сайта сети больниц «*Mayo Clinic*»)

Первые признаки поражения кожи, каковы они? Всем известны 2 вида изменения состояния кожи при воздействии солнечных лучей: загар и ожог. Но не всем известно, что потемнение или покраснение кожи может являться признаком поражения. Люди с темной кожей менее подвержены риску ожогов за счёт большей активности меланоцитов, однако чрезмерное воздействие солнца и у них вызывает ожоги. Большие нагрузки ультрафиолета на кожу вызывают её повреждения и изменения. К ним относятся иссушение, появление пигментных или наоборот депигментированных пятен, морщин, ускоренное старение кожи (дерматогелиоз) и другие проблемы вплоть до возникновения заболеваний. Несмотря на то, что часть эффектов (загар или ожог) видны немедленно, другая часть, такие как например поражение структуры клеток или системы их регенерации, накапливаясь, может проявиться только со временем.

### **Загар**

На самом деле загар – это повреждение эпидермиса, верхнего слоя кожи. Загар является следствием повышенной выработки меланина, инициированной ультрафиолетовым излучением. Меланин – пигмент, дающий коже её обычный цвет. Однако избыток меланина, производящийся при «загаре» на самом деле является защитной реакцией кожи, предотвращающей таким образом проникновение опасного ультрафиолета в более глубокие слои. Этот избыток и приводит к более тёмному оттенку кожи. Чем дальше, тем больше. Оттенок может зависеть от индивидуальных особенностей кожи, УФ спектра, который различен в различных географических зонах (а тем более в соляриях) и от применяемых препаратов «для загара». Не стоит забывать, что ультрафиолетовый спектр солнечного света достаточно широк и не все его части так уж безобидны. С прекращением воздействия ультрафиолета количество меланина постепенно

возвращается в норму, происходит то, что называют «загар пропадает» или «сходит». Поэтому те, кто старается сохранить загар, периодически «обновляют» его в солярии, давая коже новую порцию ультрафиолета. Однако такая защита не безгранична. Наступает момент, когда потемнение переходит в покраснение, означающее что кожа не в состоянии более самостоятельно защищаться.

## **Ожог**

При превышении дозы ультрафиолета, с которой кожа может справиться увеличением выработки меланина или, что случается чаще, при получении высокой дозы в течение короткого времени (часы), когда меланоциты не успевают произвести необходимое количество меланина происходит поражение кожи называемое «солнечный ожог». Лёгкая степень выражается покраснением и жжением, более тяжёлая - выраженной эритемой, сильным жжением и воспалением. В зависимости от степени поражения мертвые клетки кожи могут опадать в виде чешуек освобождая место новым клеткам. Однако исчезновение видимых симптомов ожога через несколько дней не означает, что повреждение ликвидировано. Процесс регенерации гораздо более длительный. Данные исследований свидетельствуют, что сильные солнечные ожоги влияют на ДНК клеток кожи, что в отдельных случаях приводит к раковым заболеваниям.

## **Препараты для «автозагара»**

Существует ряд химических соединений, принудительно стимулирующих выработку меланина, на их основе сейчас выпускается масса косметических средств для пигментации кожи при малых дозах или вообще без применения ультрафиолета. Их действие в разной степени токсично, но зачастую менее травматично для кожи чем высокие дозы ультрафиолета, действие таких средств весьма непродолжительно (до 2-3 недель).

Применяемые в лечебных целях препараты, повышающие чувствительность кожи к свету называются сенсibilizаторами, их принцип действия такой же как и у средств для загара, чаще всего это ретиноиды (от "ретинол"), производные или дериваты вит. А, отличие в силе воздействия. Препараты системного действия относятся к группе фурукумаринов. Могут быть растительные (Метоксален (8-метоксипсорален, 8 МОП), является естественным фотоактивным растительным веществом, содержащимся в зернах *Amni majus* растения, встречающегося в диком виде в дельте Нила. Метоксален всасывается в верхних отделах ЖКТ и метаболизируется кишечником и печенью. В течение 24 ч выделяется 90 % препарата, в основном с мочой) и синтетические (Триоксален). Сами по себе псоралены не действуют на кожу, но в присутствии УФ (320-400 нм) они становятся сильными фотосенсibilizаторами. При фотосенсibilизации избирательно подавляется синтез ДНК в эпидермисе без соответствующего угнетения функции эпидермальных клеток. Спустя 90 мин после приема препарата внутрь поглощенные фотоны УФ приводят к фотохимическому связыванию ДНК путем формирования циклических связей между псораленом и пиримидиновыми основаниями клеточной ДНК.

## Клиническая статистика о влиянии сопутствующих заболеваний на течение псориаза. Часть 1



30 мая, 2013

*Как отметила **Уайта**, «в нашем форуме "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) мы не только ищем методы лечения псориаза, но и пытаемся понять причины заболевания. Я понимаю, что это звучит смешно с точки зрения профессионалов, посвятивших свою жизнь изучению этой проблемы. Тем не менее мы читаем статьи, рассматриваем подчас самые абсурдные теории, пытаюсь понять, что же лежит в основе этого заболевания». В форуме также излагаются мнения участников по поводу особенностей течения псориаза при его различных формах, стадиях, а также при воздействии различных провоцирующих факторов. Однако среди участников форума есть и такие, кто подходит к этому вопросу не дилетантски, а на основании багажа знаний, приобретённых профессионально в области медицины или в смежных областях. Сегодня мы начинаем публикацию основных результатов дипломной работы участника форума **Lullaby**, посвящённой клинико-эпидемиологическим особенностям течения псориаза при различных сопутствующих хронических заболеваниях.*

Сейчас вспоминаю свои походы в КВД не в качестве больной, а в качестве человека, который общается с больными и разбирает истории болезней... Много мыслей тогда приходило ко мне в голову - и о нашей медицине, и о врачах. И разные люди и судьбы. Самовольно поменяла тему курсовой и диплома, но игра стоила свеч! Конечно, поставила я себе грандиозную планку относительно тематики «допросов» больных. К сожалению, много информации не смогла добыть по части вопросов (это было связано с тем, что многие больные особо о себе не могли ничего рассказать, и вообще, по статистике, люди с высшим образованием реже лежат в КВД, чем «рабочий» класс). Особенно меня поразила один случай, никогда такого не видела и не слышала (и в литературе тоже не натыкалась). В КВД лежала женщина около 50 лет. В 40 лет она попала в аварию, и ей удалили селезёнку. Псориаз начался резко и сразу (по её словам - за несколько суток) и привёл к большим поражениям кожи. Ни у кого в семье псориаза никогда не было. Очень скоро пошло и поражение суставов. И всё. Ничего ей никогда особо не помогало, даже гормоны. Она по 10 месяцев живёт в КВД... инвалид, встаёт только в туалет и покурить сходить, говорит, от боли помогает. Мне не было смысла её опрашивать. Особо она ничем до этого не болела, не курила, не пила. Такого потухшего взгляда мне не забыть никогда. У неё нет сил ни на что, ни читать что-то, ни узнавать... Вот такие случаи бывают. Её крутят, вертят, показывают как экспонат студентам, писал кто-то докторскую «по ней». Мне было даже как-то стыдно её беспокоить...

Вот думаю, как и что лучше выложить тут по диплому. Обзор литературы ничего нового вам не скажет (просто писала обо всех теориях и предположительных механизмах). Вообще у меня были размытые цели, так как анкета у меня была огромная, и вопросов была куча, что я хотела найти, я и сама не знала, но какие-то закономерности надеялась выявить...

Не судите строго, это первая «сурьёзная» работа. Вместо магистратуры пошла в декрет... И я не медик, а биолог-физиолог.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цели данного исследования: - изучить клинико-эпидемиологические особенности течения псориаза у больных с различными сопутствующими хроническими заболеваниями.

Задачи данного исследования:

- выявить частоту встречаемости различных хронических заболеваний, как предшествующих манифестации псориаза, так и появившихся после;
- проанализировать влияние наиболее часто встречаемых хронических заболеваний на тяжесть течения псориаза у исследованных больных;
- выявить наличие заболеваний кожи у родственников первой линии родства;
- сопоставить степень тяжести псориаза с наличием наследственной предрасположенности к кожным заболеваниям;
- проанализировать образ жизни и характер питания до клинических проявлений псориаза, и после;
- проанализировать методику лечения в стационаре;
- определить направление будущих исследований, целью которых является пересмотр подходов к лечению.

## 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Данное эпидемиологическое исследование было проведено на базе кафедры дерматологии Кожно-венерологического диспансера (КВД) г. Минска.

Объект: 33 больных псориазом и псориатическим артритом, которые в этот период находились на стационарном лечении.

Производился анализ историй болезней больных с целью выяснения основного диагноза, сопутствующих патологий, характера течения основного заболевания и методов лечения в стационаре. Осуществлялась оценка тяжести псориаза методом вычисления индекса охвата и тяжести псориаза PASI (Psoriasis Area and Severity Index).

При помощи этого метода и учёта данных о частоте ремиссий и вовлечении ногтей и (или) суставов производилась группировка больных по тяжести течения псориатического процесса.

Основным способом исследования был метод очного индивидуального анкетирования (тестирования). В анкете было 65 вопросов, как открытого типа, так и закрытого; комбинированные и простые. Основными вопросами для выяснения были следующими:

- наличие псориаза (и другой кожной патологии) у родственников первой линии родства
- анамнез заболевания, динамика, осложнения
- образ жизни, профессия, вредные привычки
- хронические заболевания, их динамика
- режим питания до манифестации псориаза
- режим питания после манифестации псориаза
- реакции на употребление определённых продуктов со стороны ЖКТ и кожи
- лечение псориаза: методы, средства, эффективность

Статистическая обработка данных проводилась методами описательной статистики, сравнения выборок, анализа таблиц сопряжённости (точный критерий Фишера), корреляционного анализа (коэффициент четырехклеточной сопряженности Пирсона). Пороговый уровень статистической значимости принят равным 0,05. Для сравнительной оценки частот в группах был использован точный односторонний и двухсторонний критерий Фишера, расчёт которого производился при помощи программы Fisher Exact Test, разработанной доцентом кафедры прикладной информатики Томского государственного университета Леоновым В.П.

На основе полученных данных проводился сравнительный анализ частоты встречаемости тяжёлых форм псориаза у больных с различными хроническими сопутствующими заболеваниями в анамнезе и без них. Так же проводился сравнительный анализ частоты встречаемости тяжёлых форм псориаза у больных с наследственной предрасположенностью к кожным заболеваниям и без неё.

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

#### 3.1. Возрастная, половая и нозологическая структура заболеваемости псориазом

В данном исследовании приняло участие 33 больных псориазом: 12 женщин и 21 мужчина. Возраст больных был от 15 до 77 лет. Было обнаружено, что существует два возрастных пика заболеваемости псориазом (рис. 1): первый – от 20 до 30 лет и второй – от 50 до 60 лет. Во всех прочих возрастных группах болезнь встречается в 1.5 – 5 раз реже. По данным литературы пик заболеваемости приходится на промежуток между 20 и 50 годами [9].

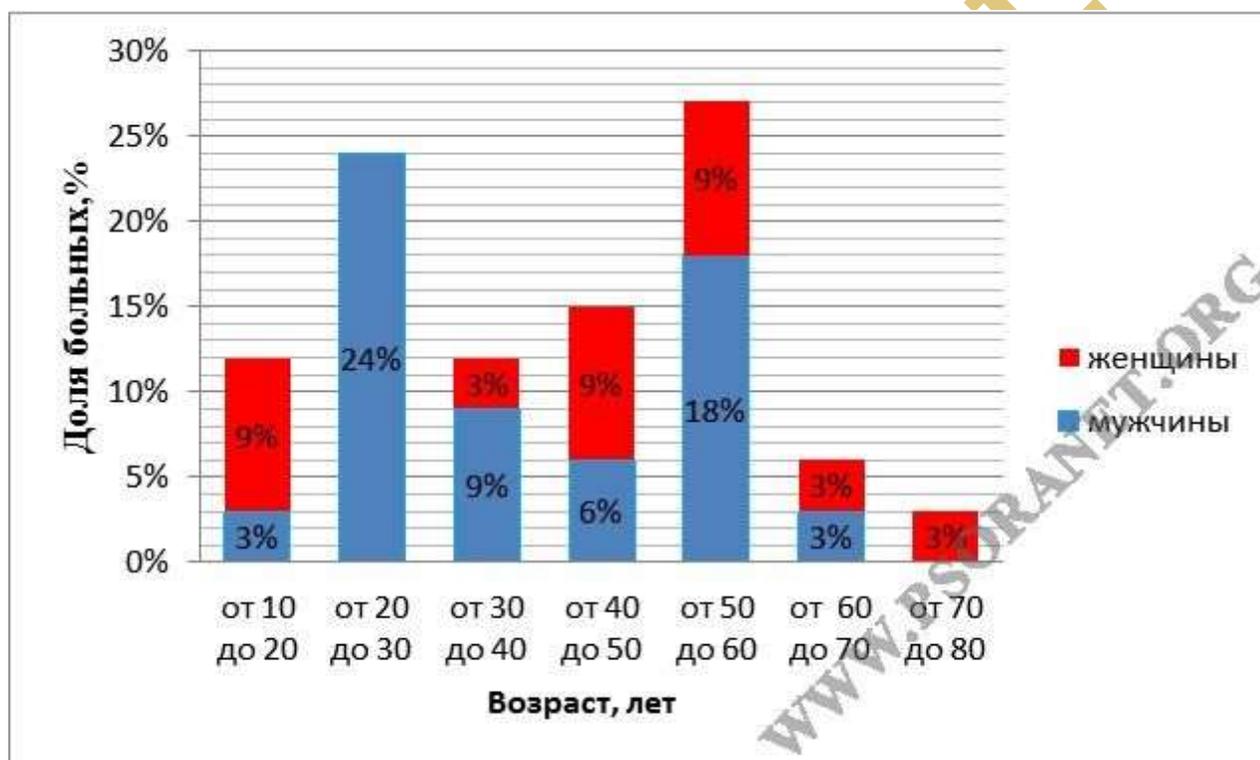


Рис. 1. Возрастная структура больных псориазом, находящихся на стационарном лечении

Время начала заболевания рассматривается как важный показатель влияния средовых и генетических факторов на заболеваемость псориазом. Самое раннее появление псориаза зафиксировано в 4 месяца, а самое позднее в 108 лет. Чаще всего заболевание возникает в третьей декаде жизни, однако в последние 10-15 лет псориаз стал возникать в более молодом возрасте [42]. В данной работе среди исследованных больных наблюдался пик возникновения псориаза в возрасте от 10 до 20 лет, и тенденция к уменьшению появления псориаза с увеличением возраста (рис.2).

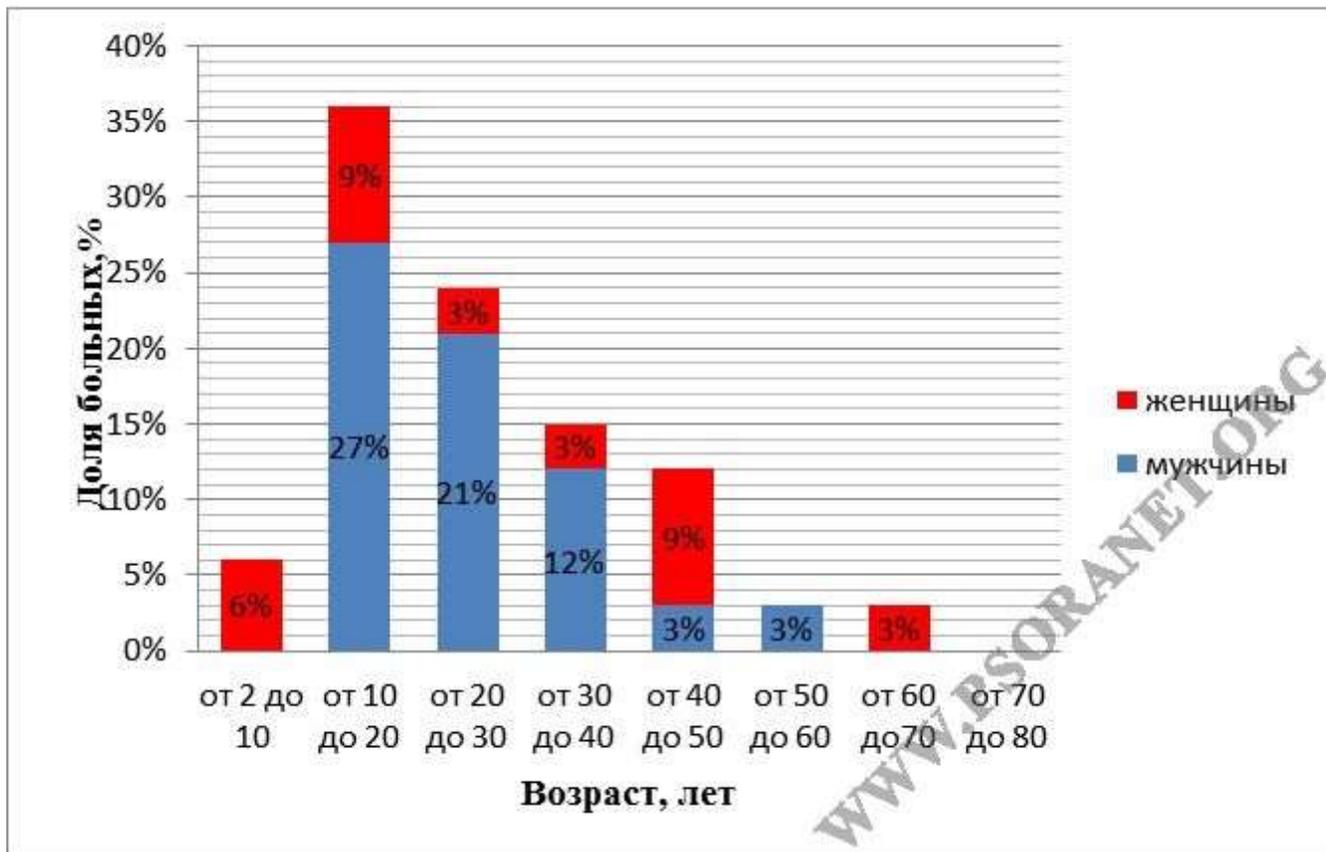


Рис.2. Возраст первого проявления псориаза

Было установлено, что наиболее часто встречаемым является распространенный псориаз, выявленный в 75% случаев. Встречаемость всех прочих форм псориаза и псориаза с сопутствующими кожными заболеваниями (ладонно-подошвенный псориаз, экссудативный псориаз, псориаз и экзема, себорейная экзема и псориаз складок) не превышает 3%. Наличие псориатического поражения ногтей обнаружено у 42% больных, а поражение суставов (псориатический артрит) выявлено у 12%.

По классификации Национального фонда псориаза США имеется три уровня тяжести псориаза: слабый – при площади поражения тела не более 2%, средний - от 2% до 10% и тяжёлый при площади поражения тела более 10% [56]. Методами вычисления индекса охвата и тяжести псориаза (PASI Psoriasis Area and Severity Index) и учёта данных о частоте ремиссий и вовлечении суставов и (или) ногтей, все больные были разделены на 2 группы. Первая группа со средним течением псориаза составила 40%, а вторая с тяжёлым - 60%. Первая группа больных отличалась умеренным течением псориаза: высыпания имели локальный характер и их площадь не превышала 10% от площади тела, обострения происходили не чаще 1-2 раза в год, суставы и ногти не были вовлечены в процесс, самочувствие было удовлетворительным. Во второй группе процент поражения кожи составлял от 10% и до 86%. Наибольшее значение процента поражения кожи (86%) наблюдалось в одном случае, в котором появление псориаза было связано с удалением селезёнки. Течение псориаза в этой группе было тяжёлым: большие площади поражения, болезненные ощущения, неудовлетворительное общее состояние, наличие поражения суставов и (или) ногтей, у большинства отсутствовали периоды ремиссии.

По литературным данным [81], псориазом болеют одинаково как мужчины, так и женщины. В данном исследовании процент мужчин составил 64%, а женщин 36%. Вследствие малого количества выборки и соответственно отсутствия нормального распределения, половая структура больных псориазом в данном исследовании отличается от литературных данных.

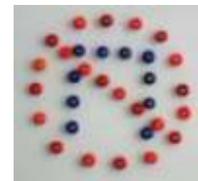
В КВД на стационарном лечении находились пациенты без высшего образования (67%). Однако, по наблюдениям, осведомлённость пациентов с высшим образованием о своём недуге выше, чем у лиц без образования. Также, по словам врачей, люди с высшим образованием чаще лечатся на дневном стационаре или же самостоятельно.

#### **Список литературы**

4. Адаменко Г.П., Козин В.М. «Нарушения в системе взаимодействия поли- и мононуклеарных фагоцитов крови больных псориазом и экземой». Патогенез и терапия кожных и венерических заболеваний: Тез. Докл. 2 съезда дерматологов и венерологов, Минск, 1992, с. 75.
5. Адаменко Г.П., Козин В.М. «Диагностика нарушений взаимодействия гранулоцитов и моноцитов крови больных дерматозами». Новые методы диагностики, лечения, реабилитации заболеваний и оценки лекарственных форм, Витебск, 1991, с. 7-9.
9. Антоньев А.А., Нешков Н.С. «Некоторые клинико-эпидермиологические-психосексуальные аспекты псориаза». Пробл. эндокрин., 1968, №1, с. 53-57.
18. Векслер Х.М., Машкиллейсон А.М., Рубинс А.Я. «Активность естественных киллеров периферической крови у больных псориазом». Вестник дерматологии, 1985, № 12, с. 8-10.
38. Кушилёва З.Б., Косухин А.Б., Пак А.Д. «Транскапиллярный обмен холестерина при псориазе». Вестник дерматологии, №3, 1993, с. 45-49.
42. Маринина Г. Н., Маринин В. С. «Лечение псориаза», 6-е изд., перераб. и дополн. Харьков: "Спектр", 2007, 112 с. [ Книга на нашем сайте ]
44. Мордовцев В.Н. «Роль наследственных факторов при псориазе». Автореф. дис. д-ра мед. наук. М., 1977, 34 с.
51. Непомнящих Г.И., Хардикова С.А., Айдагулова С.В., Лапий Г.А. «Псориаз и описторхоз: Морфогенез гастроинтестинопатии». М.: РАМН, 2003.
56. Пегано Дж. «Лечение псориаза — естественный путь». М.: Кудиц-образ, 2001, 270 с. [ Книга, [Google Documents](#) (10,5 Мб) ]
58. Песляк М.Ю. «Модель патогенеза псориаза. Часть 1. Системный псориазический процесс». М.: Эко-Трендз, 2009, 52 с.
81. Фицпатрик Т., Джонсон Р., Вулф К., «Дерматология. Атлас-справочник». Пер. с англ. Мак-Гроу-Хилл.-М.: «Практика», 1999, с. 76-95.
83. Фортинская Е.С., Тарковская Т.И., Шарапова Г.Я. «Метод определения содержания холестерина на поверхности кожи человека и перспективы его использования. 2. Псориаз». Клин. лабор. диагн., №5, 1994, с. 7-15.
84. Хардикова С.А., Белобородова Э.И., Пестерев П.Н. «Псориаз, кишечное всасывание». Томск: НТЛ, 2000.
99. Baker B.S. «Recent Advances in PSORIASIS: The Role of the Immune System.». ICP Imperial College Press, 2000.
101. Barker H., Wilkinson D. «Psoriasis in textbook of dermatology 3-d ed Eds A Rook». D. S. Wilkinson, F.J.G. Ebling Oxford-London Blackwell Scientific Publications.1979, p. 1215-1261.
127. Stinson J., Toole E., Cooke T. «Cholesterol and lipoprotein levels in psoriasis». Ir-Med-J-1995, Jul-Aug., 88(4), p. 128-129.

**Продолжение следует...**

## Фото, цитаты, афоризмы



31 мая, 2013

### Галерея "Фото участников форума"



Окрестности города Queenstown, Новая Зеландия. Фото: Genka

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

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

**#79**

**Iriz\_ka**

... мужским вниманием я никогда не была обижена (хотя, может, тут виновата грудь четвёртого размера)

**Myshka)**

У меня будет красивая спинка, а потом можно подумать, как и из девочек жир выжимать

**Mul**

... если ты планируешь знакомиться с девушкой, лучше снимай номер сам

**Aly187**

Я конечно же, может быть, и параноик...

**Gregory**

... больные псориазом станут рассматриваться как предпочтительные половые партнеры, при прочих равных условиях.

**Juliko**

Родственники, конечно, пытались давать советы, но сейчас уже притихли, видимо, иссяк запас!

**mamibluz**

Кто-то из форумчан отметил зашкаливающий уровень нарциссизма на форуме.

[www.pSORANET.org](http://www.pSORANET.org)