

Фото, цитаты, афоризмы



2 мая, 2014

Галерея "Фото участников форума"



"Мадам, вы же обещали после 6 вечера не есть!". Фото: **help**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#125

elija

Иду за гепабене и хофитолом. Ужрусь, нафиг.

глеб

Глядишь, и до Австралии доедешь - выжигать псор на бошке под озоновой дырой...

Желанная

... и чего, в номере просидеть под кондером? За такую цену я и дома под кондиционером посижу.

Matthew

Не нервничают (не переживают), наверное, только трупы

Ver

давно ем торты вприглядку или потом тиосульфатом отпиваюсь.

Тереза

Интересно, почему на Пасху надо целоваться со всеми подряд?

глеб

Всем известно, что на земле обетованной алмазов - как берёз в РФ.

Рыба на гриле - рецепт Дж. Пегано



3 мая, 2014

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



Ингредиенты на 4 порции

4 порции рыбы

1/4 чашки муки

1 белок

1/4 чашки панировочных крошек (лучше из цельнозернового хлеба)

1/4 ч.л. итальянских специй

1/2 ч.л. базилика

Разогреть духовку до 400 Ф (205 С).

Взбить белок до крутых пиков. Смешать хлебные крошки со специями.

Одну сторону каждого стейка окунуть в муку, затем обмазать белком, затем посыпать специями.



(На фотографии все стадии процесса — мука, затем белок, затем специи).



Уайта.

Отдых в Индии, с элементами Аюрведы. Часть 1



4 мая, 2014

Рассказывает участник [форума](#) глеб.

Часть первая. Выбор отеля и перевозчика.



Второй год меня преследует идея побывать в Индии. Просто преследует...

Прочитав посты про лечение псориаза в Индии, я понял, что благовидный предлог найден. Осталось запросить отпуск, обеспечивать финансовую составляющую, и вперёд... Индия, здравствуй!

А куда ехать? Понятно, что Керала. Вся Аюрведа там. Во Франклин? Ну наверное, на Франклине свет клином не сошелся. Если все будут ездить к Франклину, то останется на всём побережье один отель. А так как Аюрведа — это признанная ветвь индийской медицины, то в одинаковых ситуациях врачи должны действовать похоже. Конечно, есть врачи и врачи, но среднестатистический уровень они должны давать.

И упаси меня, Боже, от самого лучшего врача...

Так что же выбрать? Во-первых, конечно, выбор определили финансовые возможности. С натягом хватало отели на рубеже трёхки - четвёрки. На сайте одного туроператора нашел данные по количеству номеров и комнат в центрах Аюрведы. Естественно, интересно ехать в отель, где таких комнат на душу населения больше. Многие отели предлагают пакетные туры с включенной Аювердой. Но не у всех из них есть программа для псориазиков. Причём эта программа в минимум в два раза дороже базовой. Итого в списке остались: Сомаритам, чуть дешевле Траванкор херитадж, Изоло ди коко, и самый дешевый Франклин.. С Сомаритамом не всё понятно. Их там несколько рядом. И в какой из них продается тур, неясно. Да и дороговат. У Изоло какая-то проблема с морем. Ориентируюсь на Траванкор – решил я.

Решить проблему с отпуском удалось под занавес прошлого года. С 15 февраля. А вот с деньгами не получилось. Новогодние праздники, подарки. Получаю 15 января зарплату и сразу в турагенство – решил я. Но не тут-то было. Зарплату не дали. Зато соотношение рубль\доллар стало ухудшаться. Явно не в пользу первого. Приличная валюта за неделю на семь процентов не падает. А наша – запросто. Да и дешевые билеты оканчивались на глазах. И в Катаре и в Эмиратах самых простых билетов на все четыре рейса уже не было. Хоть один да уже не самый простой. Этихадом тоже можно лететь. Но короткая стыковка. Решил не рисковать. Самолет может задержаться. Аэропорт не знакомый, сколько там переходить от самолета к самолету не понятно. Сиди потом сутки в аэропорте. Как потом показала практика, несколько человек в отеле прилетели этихадом без проблем.

В итоге, когда 21 числа января месяца дали зарплату и я пошел за туром, то увидел, что Сомаритам, Манаритам и Франклин стоят в «стоп сейле», хотя неделю назад ещё продавались. В итоге по Траванкору то мне насчитали сумму, на 15 процентов превышающую оценку начала года. Ну что делать? Экономить тоже придется на себе любимом, сказал я, и сдал деньги на Траванкор херитадж. Чутьё меня не подвело. Дело в том, как я теперь точно знаю, что у Траванкора и Франклина ежедневная программа Аюрведы составляет два с половиной – три часа. А во всех остальных – полтора.)

Спустя пару часов позвонила девочка из агентства, сказала, что в Траванкоре могут подтвердить бронь на отдельный коттедж с личным бассейном. И это прекрасное предложение. «Сколько это стоит?» - спросил я у девочки. Надо доплатить всего двадцать с чем-то тысяч, радостно сказала девочкам, Я поперхнулся и сказал посылать запрос в изоло ди коко. Хотя уже было ясно что этот отель особой популярностью не пользуется. Изоло подтвердил бронь. И так как он дешевле то я вернулся к почти первоначальному бюджету. И на том спасибо.

Аюрведическую пакетную программу из Москвы решил не заказывать. Во-первых не ясно что такое Аюрведа. Вдруг она мне не подойдет и у меня на эту «ду» будет аллергия? А денег уже не вернешь. Да и московские владельцы снимут свой процент. Лучше поговорю с доктором и оплачу на месте. Кроме того, на путёвку с программой в январе банально не хватило денег. А 15 февраля должна быть очередная зарплата... Ну вы знаете.

Чем обернулось подобное решение, стало ясно позднее...



Хи-хи ха-ха, но когда я приехал в отель, то оказалось, что существует чартер от Пегас турист с вылетом из Екатеринбурга раз в две недели. Люди прилетели по цене в два раза дешевле чем я. Да двенадцать дней, а не 14 как у меня. Да вылет в будний день, да питание два а не три раза в день, да включена самая простая Аюрведическая программа, а у меня кстати не включена никакая Это прекрасное предложение. Позже гид мне скажет, что каждый год какая-нибудь фирма пытается сделать сюда чартер. Но через год закрывает лавочку. Не находится столько поклонников Аюрведы. А без Аюрведы делать там нечего. Ну почти. Особенно псориатикам. Нам ведь нельзя омаров? А они там... Но это уже другая история. В итоге я полетел Эмиратами в Изоло ди коко.. Да. Сколько не пытался найти попутчика из числа знакомых мне лиц – не удалось. Полетел один. Не впервой.

В сухом остатке:

Покупать тур в Кералу за три недели поздно. Ни дешевых туров, ни туристических билетов не остаётся. Надо покупать минимум за месяц, лучше за два.

Во Франклине и Траванкоре Херитадж базовая программа 2,5 -3 часа ежедневно. В остальных полтора.

((При этом в том же изоле когда прижмет могут обернуться и за час... Но об этом позже.))



Продолжение следует...

Вопросы и ответы. Возможно ли "излечение" псориаза?



7 мая, 2014

Вопрос: Возможно ли "излечение" псориаза?

Ответ: "Излечение" болезни означает, что существует метод лечения, который полностью и окончательно ликвидирует все проявления заболевания. В случае псориаза такого метода на сегодняшний день нет. К сожалению, слово «излечение» слишком свободно применяют средства массовой информации, как только появляется какие-либо новые методы или средства лечения. Разные варианты лечения направлены на то, чтобы наиболее полно очистить кожу от псориазных бляшек, однако через некоторое время они могут появиться вновь. Так как причина псориаза неизвестна, нельзя говорить об излечении, хотя современные методики более эффективны, чем те, что применялись 10-15 лет назад. Остаётся надеяться, что активно

проводимые исследования природы псориаза помогут в итоге разработать ещё более эффективные методики лечения.

Базисная терапия при псориатическом артрите, опыт Lea85



8 мая, 2014

*В разделе форума "[Псориатический артрит](#)" обсуждаются симптомы, диагностика, лечение, препараты, профилактика, прогнозы и многое другое, относящееся к псориатическому артриту (ПА). Участник форума **Lea85** рассказывает о своём опыте применения разнообразной базисной терапии при ПА.*

22.03.13

Добрый день! Первый раз на форуме... Мне 27. Псориаз с 13 лет, ПА с 19. Лечение ПА метотрексатом предложили 3 года назад. Но пока думала, узнала о беременности и всё отложилось само собой. В период грудного вскармливания три раза делали инъекции дипроспана (2 в коленный сустав, 1 внутримышечно). Сейчас псориаз веден себя прилично (контрольные бляшки на локтях, в период обострения плюсом на голове), но ПА расширяет территорию... После консультации у трёх ревматологов склоняюсь к лечению метождеком.

24.10.13

Отпишусь о приёме методжекта. Ревматолог назначил 10 мг раз в неделю. Первый месяц перед каждой инъекцией анализ крови - печёночные пробы, далее раз в месяц. Должны была появиться через 3 месяца, но то отпуск врача, то мой отъезд. В итоге ставила чуть больше 4 месяцев. На следующий день после инъекции постоянное чувство тошноты. Через месяц приёма, видимо, когда препарат стал накапливаться в организме, начали выпадать волосы (параллельно сделала курс мезотерапии от выпадения, немного помогло, но после отмены методжекта выпадение возобновилось ещё сильнее). На третий месяц выскочил черпес на губе (герпеса не было с 2008 г. после уколов панавира). На лице стали появляться подкожные прыщи, хотя всегда лицо было чистое. Для лучшей работы печени пила месяц расторопшу, но не помогло. Началось обострение псориаза волосистой части головы. Анализы за весь период приёма в норме. В связи с вышеизложенным ревматолог отменила препарат, по её словам - "если от 10 мг в неделю уже начались побочки, а это поддерживающая доза, то препарат не подходит. Полного отсутствия болевых ощущений в суставах мы не добились, лечебная доза должна быть выше (20-25мг), но тогда и побочных проявлений будет ещё больше." За период приема методжекта у меня осталась боль только в запястье, все остальные суставы прошли и припухлость ушла. Зато после отмены, уже через месяц, всё начало возвращаться, всё-таки быстро привыкаешь к утренней легкости во всем теле... Сейчас принимаю плаквенил, артрофоон и вимово (если уж очень сильная боль будет). Через месяц сдам анализы и на повторный прием, будем новое лекарство подбирать....

10.12.13

Была вчера на приёме у ревматолога. Анализы в норме, только СОЭ повышенное, но не критично. Ревматолог в этот раз назначила аэртал 7–10 дней, на третий день приёма подключить араву по 1 табл. в день. Араву на три месяца. Контроль крови 2 раза в первый месяц приема, далее раз в месяц. Приём через три месяца при условии, что арава не даёт побочного эффекта. Если что-то пойдет не так, то раньше. По словам ревматолога - жаль, что методжект не подошел, т.к. он плюсом хорошо убирает кожные высыпания. За аравой такого дополнения не замечено. Начала сегодня приём...

2.04.14

Принимаю Арава 20 мг в сутки. Анализы в норме. Самочувствие хорошее - не тошнит, лицо чистое, давление нормальное (для меня 100/70 - 100/80 норма, при методжекте было 80/60), болит только запястье левой руки. Но после 2,5 месяцев приёма заметила выпадение волос. На приёме у врача решили, что ещё месяц принимаю таблетки, параллельно что-нибудь втираю в кожу головы. Если через месяц выпадение не уменьшится, то отменяем Араву, т.к. лысой не хочется ходить. Уже 2,5 недели после последнего приёма расчёсываю дарсонвалем волосы + шампунь и спрей Дюкрэ от выпадения + биотин. Кажется, что выпадение ещё усиливается... Повторный приём у ревматолога через 1,5 недели. Думаю, отменяют Араву и назначат сульфасалазин... Жалко, что Арава не подошла. Хорошее впечатление от приёма препарата, если бы не выпадение волос...

Меню при псориазе на 14 дней. День седьмой



10 мая, 2014

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

Наши переводы и наше исполнение рецептов из книги д-ра Дж. Пегано о здоровом питании при псориазе.

Питание по Пегано

Примерное меню по Пегано. День седьмой (перевод из книги Dr. J.O.A. Pagano)
Часть рецептов подробно изложена в переводе кулинарной книги Пегано на сайте.

Завтрак

- Хлопья цельнозерновые
- Обезжиренное или соевое молоко
- Поджаренные орешки
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

- Коричневый рис с чечевицей
- Шинкованная капуста
- Изысканные цуккини
- Молодые побеги (фасоли и пр) и немного свеклы
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Ужин

- Рыбные стейки на гриле
- Крем-суп из сладкого картофеля
- Свежие листья салата с лимонной заправкой
- Медово-морковный кекс
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Между едой - разрешённые закуски. Не забывайте про 6-8 стаканов воды! (за 30 мин. перед каждой едой выпивать один стакан).

Отдых в Индии, с элементами Аюрведы. Часть 2

11 мая, 2014

Рассказ Глеба.

Часть вторая. Про отель.

(Часть 1 – на несколько страниц выше)

Isola di coco. Потерянный рай.

Бывают Отели и отели. Построенный много лет назад блестящий отель хиреет и разваливается. Люди, готовые тратить деньги, переезжают в другие новые отели.

Система включенного питания ставит окончательный крест на инициативе работающих. Все известно заранее. Напрягаться и думать не надо. Надо хоть как-то поддерживать приемлемый уровень. В баре осталось коктейльное меню. Но искусство смешивать коктейли утеряно. Есть только вино и пиво. И местный виски. Не шотландский скотч, как сразу заботливо предупредил официант. Водки нет. Заказной си фуд ресторан на набережной больше не работает. В отель приезжают не богатые местные, стареющие иностранцы из Европы... И! О Чудо! Еще не старые и даже молодые иностранцы, которые ищут новых приключений и впечатлений. Но какие могут быть приключения и развлечения в месте, где нет ничего интересного. АЮРВЕДА! Для молодых туристов строится несколько новых зданий, аюрведический ресторан переносится к ним, чтобы не было лишних соблазнов J. И отель начинает дышать новой жизнью.

Люди хотят чуда. И сами являются чудом для отеля.

Престарелый йог с приличным пузиком, которые не скрывает даже свободная рубашка, проводит свои упражнения. И из под крыши йога-центра слышаться слова. Пакс, пис, мир...



Новые постройки стоят на острове, который раньше не был задействован – желтое пятно сверху. Все что выше и левее голубой полосы – заливаемая рекой пальмовая роща.



www.p

Отель в своем роде замечательный. Местами облагороженный подпорными стенами остров в дельте реки. В зоне мангровых растений. Ну почти мангровых. Бамбук, лиственные деревья на сухом острове, пальмы постоянно (как поначалу показалось) залитые водой, плоские пальмы на суше, декоративные пальмы, дикие пальмы на суше. Пальмы, пальмы, пальмы.



Огромное количество цветущих кустов и деревьев с цветами всех оттенков, земляные белки, которые спокойно бегают и по деревьям, и по земле, постоянно перебегая дорогу (вроде бурундуков с полосками), белые цапли, неспешно расхаживающие по территории вокруг построек, маленькие колибри глубокого синего цвета с отливом и колибри с желтым пузом. (должно повезти чтобы их застать у цветов).



Можно увидеть летающих зеленых александрийских попугаев, случайно залетевших на территорию отеля, местный бренд Catchfisher – красивая птичка, (некоторые переводят как зимородок, но у нас зимородков такого яркого и многоцветного окраса точно нет). Огромное количество соколиных (возможно орлиных), неспешно парящих в небесах. Одна птица кирпичного цвета с белой головой, второй вид одноцветный. Большие бабочки пары видов. Достаточно красивые. Вороны.



Два рестораника. С мясом и мороженым для обычных людей, и второй Аюрведический вегетарианский для помешанных на лечении. Но если вам захотелось мяса - пожалуйста. В общий ресторан. За деньги.

Шведский стол или по меню. Что народ регулярно и делал.

Лодочка, которая отвозит через реку на косу, отделяющую реку от океана. Шоу раз в неделю из национальных исполнителей. Люди уходят минут через пятнадцать. Не готовы читать историю по жестам в танце. Аюрведический центр. Гамаки, развешанные по всей территории отеля прямо на деревьях. Два бассейна. Почти всегда пустые. Свободные лежаки. Постоянные чистые пляжные полотенца. Небольшая группа туристов общается между собой за приемами пищи. Встречаются в аюрведа центре, на йоге, на ресепшен, где есть вай фай. Все мило общаются и улыбаются друг другу. Обмениваются информацией об аюрведе.

Больше всего мне это напомнило неторопливую жизнь из романов Агаты Кристи про Пуаро. Когда они выезжали на побережье отдохнуть. Не торопливо, не многолюдно, тихо и спокойно. Классно!

Покой и релакс полный.

Рай на земле.

Изредка, как и положено в раю на глаза попадаются змеи. Я видел одну. Другие туристы тоже рассказывали, что видели змею. Но их не много. Практически нет.

В общем, вы поняли, что значит жить на болоте.

Ровно в четыре утра, откуда-то издалека начинает играть музыка. Это местный темпл (храм) проснулся. Он далеко. Но по воде звук разносится замечательно. В пять начинают просыпаться птицы. И начинают петь. Ладно бы петь. Они так же начинают КАРКАТЬ. Птицы поют негромко. Почти заглушают музыку храма. С рассветом поднимается ветерок и приглушает естественный шум. Отдельных звуков больше не слышно. Наверное, если закрыть окна и завесить тяжелые шторы это мешать вообще не будет. Но если вы не любите спать с кондиционером, то это прекрасно слышно. Кроме кондиционера есть традиционный потолочный вентилятор. Если ночью душно можно включить его. При открытых окнах все замечательно.

Ресепшн. Ежедневно ресепшн обходи мальчик и махал кадиллом. Кого-то отпугивал. Надеюсь, что комаров. А не злых духов.



Когда-то в этой яме плавали цветные рыбки...



Вороны охотятся на земляных белок, впечатлительные барышни расстраиваются, когда видят такое. Соколы гоняют ворон. Картинки редкие и интересные. Один попугай гоняет другого. Но все это было буквально по разу. Но очевидно - живая природа - рядом!

Пронзительное карканье ворон слышно целый день. Особенно первую неделю. Потом перестаешь обращать внимание.



Вид через реку на песчаную косу. За косой- океан.



На океане такая волна, что купаются в нем только русские камикадзе. Я зашел пару раз при большой волне. Выплыл. Потом сел в лодку и тут у меня свело мышцу. Все-таки при большой волне купаться не надо, подумал я. К океану попадаешь не каждый день. И вот почему. Лодка вроде бы при отеле. И лодочник тоже при отеле. И у меня желание изредка возникает. Но совместить эти три фактора в одном месте... Дождаться лодочника, которому интереснее трепаться в тенике, чем возить туристов, и потом на косе, где суровый ветер и жесткое солнце тоже минут сорок надо ждать. Быстрее он не приезжает. Итого на океан попадаешь не каждый день. Приемлемая волна была всего пару раз. Когда зайти и выйти было не страшно. Так что сочетания соль-солнце было упущено. Солнце жаркое. Долго не позагораешь – начинаешь гореть. Пользоваться кремами? Для нас это вообще бред. Бассейны перезалиты хлоркой. Людей так мало, что купаешься один. У бассейнов три четыре человека. Это еще много. Все на процедурах. Или прячутся от солнца.

Новый корпус, новый бассейн. Ни в бассейне, ни на лежаках никого нет. Стандартная ситуация. Старый бассейн раза в три больше, но я его не снимал. Да и зачем куда-то идти если у корпуса это?



Новый корпус. Вид с любимого гамака.



Вообще мне поначалу показалось что аюрведического чуда хотят в основном выходцы из бывшего СССР. Россия, Казахстан, Украина, Эстония. В какой-то момент жители этих стран составляли большинство тех кто приехал за аюрведой. Три новых маленьких корпуса на четыре-восемь номеров. Традиционные херитаджи (коттеджи). Потом оказалось что чуда хотят и испанцы, и итальянцы... Вот престарелые немцы спокойно пьют свое пиво и никому не мешают...

Отель работал в замечательном режиме. Немного немцев, живущих в старом двух этажном корпусе и херитаджах. Немного «русских» и пару иностранцев, интересующихся аюрведой и заботливо расселенных в новом здании и прилегающих херитаджах. Местные индийцы, приезжающие на уик энд.

Потом люди стали пропадать. Отель опустел. На место десятка екатеринбуржцев никто не приехал. Пропали немцы. Появилось двадцать испанцев. Для Аюрведы. Интересующихся йогой. Но на йогу стали ходить не все.

На одиннадцатый день приехало 28 итальянцев. Тоже для аюрведы. И тут тишина закончилась. Не то чтобы они уж очень неприлично себя вели. Но когда приезжает группа им надо обмениваться впечатлениями. Особенно первые дни. А делают они это так же громко и бесцеремонно как и русские, когда ходят толпой. Потом еще приехало десятков наших. Тоже за аюрведой...

В спокойном йога центре всегда было человек десять – пятнадцать. В предпоследний день было двадцать один. В последний – двадцать шесть. Это был придел площадки. Ужас. И это без итальянцев. Они занимались на отдельной площадке.

Кстати, в этот момент выяснилось, что возможности аюрведического центра тоже не безграничны. Об этом казусе я напишу позже.

В общем, из идеального места для отдыха отель превратился в "черте что" за два дня. Я, конечно, утрирую. На огромную территорию такое количество людей ничего не значит. Если бы такое количество людей было сразу, то по сравнению с Турцией это было бы тоже раем.

Но все познается в сравнении.

Рай был утерян.

Прекрасный климат. Днем около 30, но не жарко. Облачка. Если захочешь, то можно сгореть. Не захочешь — не сгоришь. Вечером 25. Очень комфортно. Отель отделен от океана приличным расстоянием. Ветер с моря не доходит. Защищают пальмы. Повторюсь климат прекрасен.



В общем место для тех, кому за сорок. Хотя были люди и с маленькими детьми. Тоже находили какой-то смысл.

Владельцы отеля почувствовали тренд, что если купаться люди приезжают три-четыре месяца в году, то на аюрведу - круглый год. То же что было известно про франклин. И активно рекламируют отель как аюрведический. Хотя изначально он был пляжным. С небольшим аюрведическим центром.

Про природу и водный режим реки, поездку вокруг отеля на лодке будет еще один пост ... J

Продолжение следует...

Вопросы и ответы. "Нельзя ли составить некий кодекс больного псориазом?"



12 мая, 2014

"Мой давний друг, страдающий псориазом, задал вопрос: «Хорошо, в книге много чего написано о лечении псориаза. А нельзя ли из всего этого составить некий кодекс больного псориазом?»

Что ответить моему оппоненту, болеющему псориазом? В определенной степени реже страдать псориазом, реже обращаться к дерматологу и реже пребывать в кожном диспансере ему помогут следующие рекомендации:

1. Необходимо найти силы, желание и время для проведения оздоровительного лечения хотя бы в течение месяца (желательно осенью).
2. ... Не простужаться, своевременно лечить ангину и ОРВИ, но не антибиотиками.
3. Не искать будущих супруга или супругу среди больных псориазом.
4. Не есть после 19.00, особенно жирную пищу.
5. Один из дней недели сделать разгрузочным, т. е. полностью отказаться от первого и второго блюда...
6. Не употреблять более 150 мл крепких спиртных напитков даже за здоровье лучшего друга.
7. Не ложиться спать позже 23.00.
8. Не ругаться с родственниками и сотрудниками.
9. Не думать, что после посещения курорта высыпания псориаза исчезли навсегда. Наоборот, сразу после приезда с курорта пройти 2-недельное амбулаторное лечение с целью реадaptации к повседневным условиям жизни и труда."

Источник: Е.В. Корсун и др. "Псориаз. Старинные и современные методы лечения". М., Центрполиграф, 2010.

FAQ новичков (часто задаваемые вопросы при псориазе)



15 мая, 2014

В форуме есть специальный раздел "[Для новичков](#)" - для тех, кто только что узнал о диагнозе "псориаз" или "псориатический артрит" и не знает, с чего начать лечение, или только что нашёл форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" и присоединяется к участникам. Сегодня [help](#) отвечает на вопросы [Nemezida](#), которые регулярно повторяются в форуме.

Nemezida

Мне 26 лет. Я новенькая, как в болезни, так и на вашем форуме. Проблемы у меня начались в декабре прошлого года. Причина - сильный стресс. Сначала появилась перхоть, дальше - больше. Появилась болячка на локте. Ну и отправилась я в поход по врачам... Выписали лосьон Дипросалик, он немного помог, но потом стало ещё хуже.

Пошла к другому врачу. Вот список лекарств, которые она мне прописала: Белосалик спрей, Фридерм цинк, Аевит, Фосфоглив, Тиосульфат натрия. На теле начало проходить, но вот на голове появился, как говорится, шлем. Потом началась весна, и я простыла. После приёма антибиотиков всё стало ещё хуже, да плюс ко всему я побрила ноги и "там", как следствие, появились новые бляшки. Стала пользоваться Сульсеной (шампунь и паста). Корка начала отходить, НО - вместе с волосами. Пошла в больницу повторно.

Сейчас лежу на дневном стационаре. Голову мажу Локоид Крем, тело Акридерм СК. Делают систему физ. раствор, витамины B1, B6, B12, Гептрал и Деринат. В физкабинете:

Дарсонваль для головы + загораю для тела [вертикальный солярий, UVA+UVB?]. Вроде бы стало немного лучше, особенно на голове. Но вопрос в том, когда закончу мазать этими гормонами, все вернётся?

Дорогие форумчане, помогите! Какими средствами начать мазать кожу и как поступить с головой? Может, какие-нибудь маски или шампуни. На голове корки нет, но она шелушится и чешется. Сейчас хожу с проплешинами на местах, где корка вместе с волосами отошла...

P.S. От шампуня с дёгтем становится ещё хуже, кожу головы стягивает очень сильно. От Дайвонекса бляшки становятся красными и возвращаются к своим изначальным размерам.

P.P.S. Самое обидное то, что врачи больно-то ничего и не советуют. Диету, сказали, вообще не надо соблюдать (хотя я соблюдаю). Про бритьё ничего не сказали. И что самое интересное, никто из них не прописал мне никаких успокоительных, хотя всё началось у меня из-за стресса. И никто не говорит, как ухаживать за кожей с псориазом.

Извините за столь длинное и сумбурное послание, но у меня уже нет сил... Заранее всех благодарю за помощь!

help

На мой взгляд, надо остановиться на нескольких главных моментах.

1. Гормоны - нафиг, кто бы и что бы ни говорил, вы уже и сами знаете, чем это чревато, это тупик с ещё большими проблемами.
2. Шампунь с дёгтем сушит кожу на голове из-за того, что в стандартных шампунях есть "растворитель", замешать дёготь просто так не получится, значит, там есть спирт. Посмотрите вот статью про "голову" на сайте - и вообще полистайте сайт насчет снятия обострений, там тоже есть.
3. Насчет тела - посмотрите тему про ванны, стоит ерунду, а польза многим есть.
4. Всякие "витаминчики" и прочую фигню - по настроению, моё мнение: уколы - "зло", без крайней необходимости нечего "колоть" всякое барахло. Для витаминов и тиосульфата (!!) есть рот, в него всё замечательно идет, нет нужды ничего "прокалывать курсами", это бред полнейший (моё частное мнение).
5. Успокаивающее - желательно, очень, хотя бы на время. Что именно - неважно, хоть траву всяких пионов-пустырников заваривайте, хоть валерьяну в таблетках (500 мг минимум), это не принципиально, что больше нравится.
6. Диета. Нет, не так, **ДИЕТА!** Нет, не так, **ДИЕТА!** Что бы там врачи не говорили о "неважности". Прочтите весь раздел о продуктах-провокаторах, вредных, полезных, о том, что можно, а что не нужно, есть целая кулинарная книга на сайте и форуме [см. раздел "Псориаз и еда" на [сайте](#)]. Проанализируйте всё, что попадает в рот, в свете этого, вреда не будет.
7. Кремы-масла - самые простые, чем меньше список ингредиентов на коробочке, тем лучше. Читайте, спрашивайте...

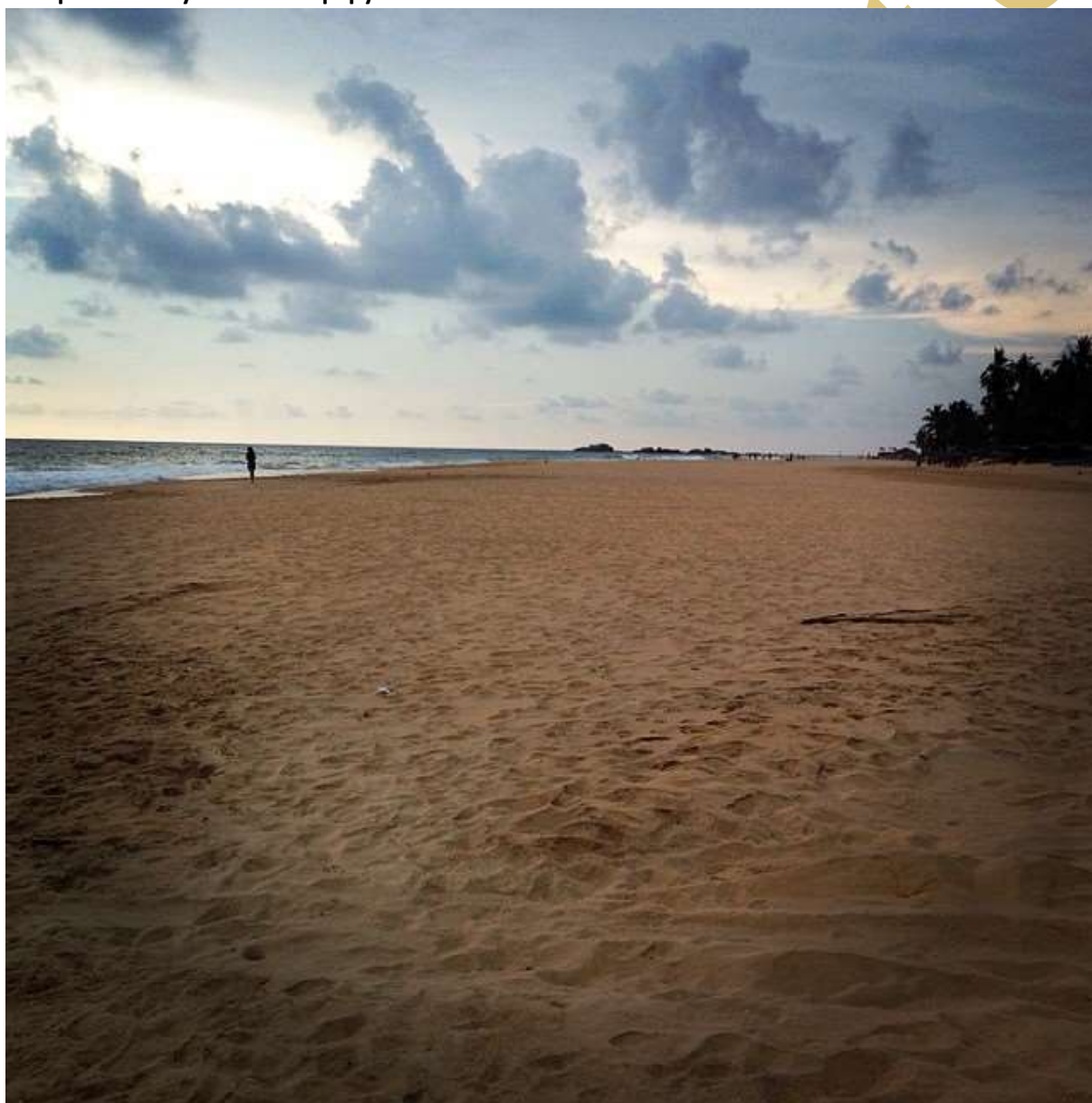
P.S. Дарсонваль при псориазе - тоже фигня, голова у вас "проходит" от гормоналки, а не от дарсонваля. 80% "аппаратной физиотерапии" можно выкинуть в помойку как бесполезный металлолом, безотносительно псориаза.

Фото, цитаты, афоризмы



16 мая, 2014

Галерея "Фото участников форума"



"Вернулся на Шри-Ланку! В Хиккадуву. Как же здесь клёво - как физ. телу, так и мозгу!". Фото: **A_112**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#126

Балерина

Например, куриная котлета весит 250 грамм, т.е. мне нужно салата наесть на 830 грамм???

Начинка

моя жизнь на одну большую диету похожа...

DannyVegas

... это однозначно потрясающий ресурс. Однозначно сработаемся!

глеб

Ни супа с хлебом, ни гарнира, ни десерта. Никакой газировки... Ну разве это обед?

Еленочка

... она, как узнала, что я зелень охапками ем, разозлилась и говорит: "Вам надо белка больше есть, а вы что попало едите", и прописала мне Белосалик.

ddSat

мало ли какую гадость пчёлы могли на лапах занести, они-то лапы не моют перед тем как отрыгнуть мёд...

A_112

... я практически ничего не хочу, я ж буддист.

Отдых в Индии, с элементами Аюрведы. Часть 3



17 мая, 2014

Рассказ **Глеба**.

Часть третья. Про окрестности.

(Часть 2 – на несколько страниц выше)

Ближайший и единственный в регионе приличный пляж-бухта где можно спокойно зайти и поплавать находится в получасе езды от отеля. Рублей за 500 или за 700 в оба конца с ожиданием 5-6 часов можно сторговаться. Второй случай если подходишь к ресепшен и говоришь: «Карету мне!». А если позвонить самому по визитке, которую дал таксист, встречающий в аэропорте, то цена по минимуму. Так же там есть идеальные сто метров пляжа рядом с отелем Лейла (бывший Кемпински). Мыс закрывает кусок моря.

Доступ свободный. Охрана отеля гоняет с пляжа местных пацанов. Там же и те кто в пяти звездах тоже купаются. Волна минимальная. Почти нет. Потом переезжаешь за три минуты в тур зону прибрежных отельчиков в Ковалам бич. Там ресторанчики. Проходы к отелям типа «Ковалам резот» в глубине квартала по грязненьким, засанным (ой извините за выражение) тропам шириной один метр между заборами. Тот же старый Адлер. Но народу меньше, а ресторанов больше. Много русских. Сразу чувствуешь преимущества удаленного изола ди коко.

Туристических мест, в которых можно провести время почти нет. Шоппинг?. Дело на любителя. Хотя текстиль и геммы присутствуют в большом количестве. Народ ездил в шестизэтажный текстильный магазин. Я не поехал терять день из-за пары джинсов?

Нанятый мной гид честно сказала, что есть одна приличная экскурсия на южный край индокитая. С посещением двух храмов. И все. Есть храм в тривандруме. Туда не пускают. Именно в нем год назад нашли сокровище, по недосмотру не разворованное англичанами. Три человека которые нашли тайные комнаты, забитые золотом и камнями в течение недели странным образом расстались со своими телами и души обрели свободу. Индийцы подумали, подумали. Опечатали комнаты и даже не стали пересчитывать. Так сказал гид. В интернете написано по-другому, но версия гида мне нравится. В храм как не пускали, так и не пускают, только еще полицию приставили.

Съездить на южную оконечность индии интересно. Там недавно построили храм. На том месте, где по легенде богиня Канькумари должна была стоять до рассвета на одной ноге... А к ней летел бог. Но кто-то был против. И подсунил петуха из другого региона. Петух запел, как всегда. Богиня спросонья не разобралась и встала на вторую ногу. А до рассвета был еще час. Условие не выполнено...

Вот и построили на месте, где стояла богиня храм. Недавно. Новодел. И даже отпечаток ноги на скале нашли. Можно бросить монетку и о чем-нибудь попросить. Гид торжественно вручила мне монетку. Тетка попала просто молодец. На том самом месте. Богиня любви, кстати. Потом можно пройти в комнату для медитаций. Там звучит первый звук во вселенной.

Место замечательное. Сходятся волны с двух сторон. Огромная волна с барашками бьет в берег. А ветер навстречу!!! Огромная грива получается за волной. Место поистине классное. Ветер постоянный. Рядом видна ветряная электростанция...

А бог, который летел навстречу богине, понял что условие не выполнено. И сел на землю. Город Сучандра. Или что-то похожее. И там построили храм. То ли две с половиной, то ли три тысячи лет назад. Точно уже не помнят индийцы. Вот в этот храм пускают. Интересно!!! Есть музыкальные колонны из гранита. Вырезанные из цельного куска камня. По обычному камню стучишь... и ничего глухо. А на этих колоннах играют и они, колонны, поют!!! Гид утверждал, что так не бывает. Камень — это камень и лучшие ученые бились над разгадкой. Вроде бы даже рентген притащили. И так и не поняли в чем дело. Тоже красивая история. Но колонны и два «уха» действительно поют. Без обмана. Щелкаешь по «уху». И оно звенит.

Отель стоит в подтопляемом месте, что обеспечивает интересную природу и разнообразие растений. Туда возят туристов. Но в отеле все проще. Заказываешь лодку и за час или два все объезжаешь. Это даже и не экскурсия получается. Прогулка по прилегающим уголкам. Именно в момент этой прогулки можно увидеть Кетчфишера. А можно и не увидеть. Без гарантий.

Съездить, посмотреть, как растет чай? Совершенно не умеют подавать. Ни чаепития. Ни магазина. Ни фабрики. Или покататься на слонах. Можно, конечно. Но это делаешь один раз в жизни в любом регионе и более подобными вопросами не интересуешься. Один раз можно...

Можно уехать на плавучий лодку-отель. Повозят тебя где-то по красивым заводам. Переночуешь. Потом назад и опять трястись в автомобиле. Идеально для молодоженов и компаний, которые едут напиться. И все.

В Коваламе есть какой-то клуб серфингистов. Проходили один раз с досками по косе.

Других предложений нет.

А с подтопляемой территорией отеля следующая история. В сухой сезон океан накидывает песок на косу. Получается естественная дамба. Вода в реке прибывает. Повышается уровень. Начинает заливать набережную. Приближается катастрофа. Вот-вот вода зальет отель... Но тут вызывают землекопов, они раскапывают дамбу и вода устремляется в океан. Как это делают я не видел. Зато видел последствия. За три часа уровень воды в реке упал метра на полтора. И глубокие пруды, связанные с рекой, оказались почти высушенными. Пару дней река текла спокойно, а потом уровень воды сравнялся и океан опять накидал песок, восстановилась естественная дамба. В зависимости от дождей и уровня воды операция продлевается раз в две недели. Так как большое число растений живет в переменном уровне воды, то на картах написано, что это мангры. Хотя вода пресная.

По этому, залитому водой лесу, организуются экскурсии на лодочках. Там можно увидеть интересных птиц, растения которых нет в отеле. Все хотят увидеть кэтчишера. Красивую причку. Местный бренд. Я катался на лодочке два раза и оба раза птичку видел. Повезло.

(Фотки окрестностей с лодки выложу завтра. А храмы и край Индии не просите. Не записались.)

IrinaSt: Немецкие назначения при псориазе ВЧГ



19 мая, 2014

В разделе форума "[Разновидности псориаза и локальные поражения](#)" регулярно сообщается о различных средствах, применяемых для устранения проявлений псориаза, локализованных на волосистой части головы (ВЧГ), и обсуждается эффективность различных препаратов и методик. Сегодня участник форума IrinaSt рассказывает об опыте применения наружных средств, назначенных дочери в Германии.

В апреле были с дочкой в Германии. Были у врача-дерматолога. Что сказал: заболевание генетическое, любое заболевание (простудное или инфекционное) сразу будет проявляться на коже (в у дочки ещё плюс ко всему очень светлая кожа). Всё это для меня не новость.

Назначил для головы: на 3-4 ночи наносить мазь Lugal Kopfsalbe N 3%, утром смывать шампунем De-squamap Nermal (им же пользоваться на протяжении месяца). После смывания нанести на кожу головы и помассировать лосьон Dermoxinale. На тело 2 раза в день наносить Дайвонекс (он в виде прозрачной мази). Были у гастроэнтеролога, всё проверили, даже гастроскопию делали. Кровь сдали - всё в норме. Вернувшись, начали лечение, через неделю на от подмышки на грудь у дочки пошла мелкая сыпь, скорее всего - реакция на Дайвонекс. В этих местах не мазали. Все остальные бляшки продолжаем мазать до 22 мая.

Зуд ушёл, а в остальном разницы особой не вижу. На голове стало значительно лучше.

В июне на месяц летим в Турцию, надеюсь, на солнышке и в море будет полегче.

Комментарий **help**:

Dermoxinale - нафиг, это клотриазол.

Да, кстати... Ещё раз о диете при псориазе



21 мая, 2014

"По возможности старайтесь соблюдать диету — как во время лечения, так и в период ремиссии. Особенно это касается первоначальных или вялотекущих проявлений, а также псориаза у детей, где диета может быть вполне самостоятельным успешным способом лечения. Помните: минимальная диета останется с вами на всю жизнь, привыкнуть к ней несложно..."

Подробнее - в статье «Что делать при псориазе и чего делать не следует.»

Фото, цитаты, афоризмы



3 мая, 2014

Галерея "Фото участников форума"



"Крузенштерн" в Севастополе, май 2014. Фото: **Медведица**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#127

глеб

Получил МАССУ удовольствия. Вплоть до истерики.

Фифа

я уже давно знаю этот форум - сплошные скептики...

Юрий2014

Кто-нибудь, скажите, как лечить?! А то пока страницы листаешь, год пролетит!

shutingcat

... обалдел, когда по ящику локти ГМ с ХОРОШИМИ пятнами увидел. А ещё мочу пить призывает...

konstantin

Псориаз через деньги не передаётся.

Borman

У кого-то бои на передовой, у кого-то уже партизанская война на оккупированной территории. Кто-то встал в последнюю атаку со шприцем иммуномодулятора. Кто-то, оседлав тубик Белосалика, несётся в смертельном пике имени Н. Гастелло. Некоторые затаились, жуя пегану. Удачливые же провели референдум, объявив Независимость и провозгласив республику Ремиссия.

морошка

"Человек от военкомата" скажет вам, что вы годны, даже если вы горбатая бородатая женщина.

Отдых в Индии, с элементами Аюрведы. Часть 4



25 мая, 2014

Рассказ Глеба.

Часть четвёртая. Йога.

Части 1-3 – см. выше.

Ровно в 7:30 седобородый йог зажигает ароматную палочку и начинает нашёптывать свои заклинания. На трёх языках. Как ни странно, йог лучше всего знает русский. Кое-что по-английски. Когда на пару дней приехали немцы, выяснилось, что на немецком он знает счёт до двенадцати. Когда приехали испанцы, он срочно подучил несколько слов по-испански. В основном «спирита». Дыхание. В последний день

пребывания испанских друзей он на камеру рассказал, что такое йога. Насколько я со своим недоанглийским понял его не родной английский: йога - это мост. Между разумом и телом. И задача йоги - объединить эти два фактора. И делает она это через дыхание.

Дыхание важно. Надо не только повторять за йогом упражнения. Мы бы их назвали упражнения на растяжку. Но и правильно дышать. И делать паузы. Ложиться и расслабляться в правильных позах. И контролировать дыхание. Четыре счёта вдох – восемь выдох. «Дыхание под контролем», «Живот наружу» ... Дышать надо животом.

Итак, ровно в 7:30...

А почему, собственно, в 7-30? Ведь рассвет в шесть. А йогой надо заниматься на рассвете. Отступление от канона.

Кстати, несколько энтузиастов, практикующих йогу, приходили на час раньше и уходили до появления толпы. Но по ним было видно, что на них йога действует. Худые и растянутые девочки. По крайней мере, не толстые возрастные пары.

(потом мне гид пояснил, что на рассвете результаты от всех усилий возрастают в 20 раз...)

Итак, ровно в 7:30 йог дает команду лечь на спину. Раскинуть ноги и руки ладонями вверх закрыть глаза и дышать. Минут пять.

И неспроста так долго. За эти пять минут опоздавшие благополучно разбирают коврики и тоже тихонечко ложатся рядом. J

Через час, изрядно вспотев, несмотря на то, что тяжелые физические упражнения не делаются, переходим к последней процедуре.

Садимся на корточки, руки опираем в пол. Внутренней стороной ноги напротив колена опираемся на локти и отрываем ноги от пола...

Одна весьма продвинутая в йоге девушка (45 выглядит на 35) не удержала равновесие и рухнула головой вперед. Потом ходила с замотанными коленями и жаловалась на мениски. Я и раньше смотрел на это упражнение со страхом...

Хотя последние пару занятий я его сделал. Оторвал и вторую ногу от пола. Ну секунды на полторы - две. Не больше.

А что же йога?

Ну подтвердила мои давнишние предположения. Я и раньше догадывался, что у меня длинные ноги и короткие руки. И йога это подтвердила. Все дотягивались пальцами рук до пальцев ног. А я не мог.

Идеальная фигура не позволяет J.

Если серьезно, то это очень правильные упражнения на растяжку. И возможно они очень хорошо гоняют лимфу по организму. Да и занятия физкультурой по утрам никому не вредили.

Дышать правильно тяжело. Если упражнения я как-то выучил и даже зарисовал, то как дышать в те или иные моменты не запомнил. Идея понятна. Не должно быть напряжения. Но... Не получается.

Йога центр выполнен в виде двухэтажного домика. Верхний этаж – площадка без стен, без окон, без дверей. Навес. Чтобы не продувало, висят циновки. Дом нависает над водой. Ветерок дует, водичка плещется. Птички поют, насекомые стрекочут. Замечательно.

В новом корпусе, трехэтажном с более дешевыми номерами, третий этаж тоже сделан под площадку для йоги. Тоже нет стен. Колонны. Крыша.

Когда приехала большая группа итальянцев, они занимались там. Плеска волн там, конечно, нет. И те, кто живет под площадкой будут просыпаться вместе с йогами. Но это мелочи. Ведь Аюрведа без йоги – это не Аюрведа.

Следующий пост будет посвящен аюрведе. Но учтите. Аюрведа – штука сложная. В одну главу я не уложусь.

Фото к предыдущей части 3

На слоне можно покататься. Он может полить вас водой из хобота.

Люди от восторга, наверное, забывают, что в этой же реке купают коров, купаются сами, стирают белье.

Наверное, их по суше привезли



Мостик на местной тропе



www.

Омовение священных животных



Высокая вода. Набережная и прилегающая территория залита водой.



Потом песчаную косу раскопали



и вода ушла в океан



Вид на коттеджи при низкой воде

Водичка была до кустиков



www.ps

Часть номеров соседнего отеля на понтонах



Чтобы не размывало острова берега укрепляют подпорными стенами.



По словам гида в индии 60% индуистов 20% христиан 20% мусульман
Христианских течений, которые прижились и отстроили храмы в индии множество. Баптисты евангелисты католики и еще господь знает кто.
Церкви от традиционных католических до ультра современных по архитектуре во множестве. Даже показалось что церквей больше чем местных темплов.
Подобный пейзаж – не редкость, постоянно и кресты и скульптуры на библейскую тему попадают на глаза.



Продолжение следует...

Идиллия бездны, или история псориаза графа Вяземского



27 мая, 2014

*Избранные сообщения участников форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах, методах лечения и т.п. Сегодня **Граф Вяземский** рассказывает свою историю - сколь типичную и поучительную, столь же, с другой стороны, и интересную.*

Псориаз - это что-то похожее на трагедию, в которой батальон брошенных, измученных бойней и усталых от прений героев, держа строй на последнем куске земли перед бездной, без права на ошибку и отступление, ведёт бой с невидимым, словно призрак, врагом, который, пользуясь маскировкой, наносит подлые и сокрушительные удары по самым уязвимым местам, норовясь вот-вот прорвать оборону и отбросить всеми забытых, угнетённых воинов прямо в пропасть - в которой только мрак, безысходность и отчаяние...

Где-то там жила болезнь

Моё первое знакомство с псориазом случилось в лет 6. Тогда я ещё не понимал всей тяжести и каверзности этой болезни. Долгие очереди в больницах и нескончаемые анализы - через призму детской беззаботности - казались мне каким-то невероятным приключением, которое вскоре надоеет и забудется, словно его никогда и не было, словно это был всего лишь нелепый сон, лишённый какого-либо смысла.

Воспоминания тех смутных дней сохранились в моей голове очень плохо. Со временем они покрылись коррозией и затянулись дымкой забвения. Я помню, как игрался с машинкой в больнице, бегал за какой-то девочкой с косичками и разговаривал о псориазе с весьма пожилой дамой, она меня постоянно что-то спрашивала и с отчаянием повторяла - "повезло тебе". Да уж, повезло, ничего не попишешь - фортуна и неизлечимо больной.

Дальше в моих воспоминаниях идёт затянувшийся пробел. Следующим событием, которое отложилось в моей памяти, стало знакомство с предстоящей мне одиннадцатилетней каторгой. 1 сентября, день знаний. Я стою в нарядном костюме, самый разгар солнечного дня, на небе ни облачка, душно и галстук затянут слишком сильно, от чего он мне жмёт и натирает горло. Где-то неподалёку должна быть моя мать. Я оборачиваюсь и ищу её взглядом, рядом со мной стоят такие же как и я - прилизанные оборванцы. Увидев жест матери, я поворачиваю голову обратно и смотрю на то, как какая-то толстая тётка что-то торжественно объявляет в микрофон. Её голос мне кажется раздражительным и чересчур неконгруэнтным, моральная проститутка. Всё лицо ужасно чешется, но я стою смирно, томимый наставлениями матери... Первое моё общество, если не считать садика, с которым мне придётся прожить довольно долгий срок, приняло меня неоднозначно, двояко. В заключительной части младшей школьной ступени мне уже предстояло пережить первые насмешки и укоры. Из-за этого я постоянно дрался и бывал у директора. Матери мои приключения жутко не нравились, и она постоянно злилась, в особенности, когда ей приходилось объясняться перед классной руководительницей и обещать ей, что "такого больше не повторится".

Экзальтация

Всё детство я активно лечился и соблюдал диету. Соль в ванне, мази, дёготь, настойки трав. Помню, как мне всё время хотелось шоколадку... и как мне надоели овощи и фрукты.

Лет в 9-10 я начал заниматься травмоопасным спортом, хоть и врачи крайне не рекомендовали. Но я чувствовал, что мне это нужно, и их не слушал.

В 13 наступила ремиссия на долгие 5 лет. Правда, зимой время от времени появлялись 2-3 небольшие болячки, но это, как вы понимаете - сущий пустяк. Мне кажется, это были лучшие годы в моей жизни. Я ни разу не болел, ничем, ни разу не был у врача. В моей карточке образовалась пятилетняя брешь.

Лет в 16 я обленился до крайности! Перестал заниматься спортом. Великолепный врожденный метаболизм и спортивное детство, и я чувствовал себя комфортно, мне всё нравилось, меня всё устраивало. Потом забросил диету, начал курить, а позже и выпивать.

Всевышний презирает неудачников

В 18 лет меня настиг военкомат. Была зима и на коже у меня находилось 6-7 бляшек. Как вы понимаете, пришлось много бегать по больницам, собирать различные справки, записки, заключения и т.п. хрень. Когда всё было собрано и подтверждено, меня направили в дерматологическое отделение больницы, в которой я ещё ни разу не был. Там врач быстро подтвердил диагноз и выписал список лекарств, которые мне нужно было принимать и время от времени показываться ему... Тогда я ещё не знал, что мне придётся лечить-калечить себя гормональными мазями 3 класса.

"Метод" недоврача имел шикарный эффект. Все проявления псориаза исчезли. Так как методика мне помогала, я беззаботно использовал её 1.5 года. Как-то раз я уехал в другой город и совершенно случайно забыл захватить с собой мазь. Когда я уже возвращался обратно, у меня начали появляться бляшки таких размеров, каких у меня раньше никогда не было. Меня это насторожило, и я начал экспериментировать. Чем больше я отказывался от мази, тем сильнее разрастались болячки. Тогда я нашёл коробочку, посмотрел все названия состава, в особенности *мометазона фуроат*, поискал в интернете, что это за вещества. Когда я читал о том, что такое мощный синтетический ГКС и какой вред он приносит в организм, у меня было дикое желание блевать.

Агония

Сейчас я ощущаю себя затраханной зверушкой, которая вдруг сбежала из зоопарка. Борьбу и жизнь придётся начинать с чистого листа, в 20 лет...

Мазь я сразу выкинул. Советуют резко не "слазить" с гормонов, но мне пофигу, меня от неё воротит! - я лучше буду ходить весь покрытый болячками, чем дальше принимать то, что разрушает мою гормональную систему. Аминь.

Очередная банальная история о врачебном биче и клятве Гиппократу с положенной на член рукой, но всё же...

eluja: Опыт применения масок Ами при псориазе



29 мая, 2014

При локализации высыпаний на волосистой части головы (ВЧГ) среди участников форума популярны различные авторские маски от участников форума - Ами, Насти, oris, Vesna и др., о чём уже рассказывалось в [psoranet](#). Они позволяют в ряде случаев добиться заметного уменьшения проявлений псориаза на ВЧГ, иногда вплоть до ремиссии. Сегодня участник форума eluja рассказывает о своём опыте применения масок Ами.

Хочу поделиться своим опытом применения масок Ами.

Состав: 3 ч.л. любой маски д/волос, 1 ч.л. димексида, по 2 ч.л. касторового и репейного масел, по 1 ч.л. витамина А и Е, можно несколько капель масла чайного дерева и 1 ч.л. дёгтя.

С дёгтем маски делала только одну неделю через день, потом дёготь из состава исключила, и ещё две недели через день делала маски на ночь. Потом две недели - 2 раза в неделю. Сейчас делаю 1 раз в неделю. Нет перхоти, нет блях на лбу, зуда тоже почти нет. К концу недели чуть-чуть позудит и отпускает. После смывания маски наношу на корни волос сыворотку Ревивор от выпадения волос. Кстати, заметила, что и волосы стали выпадать гораздо меньше. Так что эта маска для меня - просто клад.

Горячий бутерброд с сыром



31 мая, 2014

*"Зря ты, Федя, для меня
Мой народ -- моя родня.
Я без мыслей об народе
Не могу прожить и дня!..
Утром мажу бутерброд --
Сразу мысль: а как народ?
И икра не лезет в горло,
И компот не льется в рот!"*
Леонид Филатов. Про Федота-стрельца

Два варианта горячего бутерброда с сыром.



На завтрак раз в 3 недели Пегано предлагает или скорее разрешает горячий бутерброд. Звучит это так:

"Горячий бутерброд с сыром (использовать цельнозерновой хлеб и низкокалорийный сыр)"

Казалось бы, горячий бутерброд с сыром и в Африке будет горячим бутербродом с сыром как мы его себе представляем. Но выясняется, что в каждой стране горячие бутерброды совсем разные.

Я сделаю сегодня два варианта: наиболее популярный вариант в России и в Америке. По-пегановски, точнее то, что подразумевал автор под горячим (американским) бутербродом.

Первый вариант. В интернете найдено огромное количество рецептов горячих бутербродов, я взяла один из самых простых, такой как я делала с детства.

Берем цельнозерновой хлеб. Немного обжариваем с одной стороны для корочки. На хлеб кладем зелень. Немного перчим. Сверху кладем несколько ломтиков твердого сыра. Бутерброды отправляем в горячую духовку. Запекаем бутерброды при 180*-200* в течении 5-7 минут. Как только сыр расплавился бутерброды можно вынимать из духовки.



Второй вариант. Grilled cheese sandwich, американская кулинарная классика. Итак, как любят готовить простые бутерброды простые американцы.

Ингредиенты:

2 ломтика хлеба

1 ст.л. сливочного масла

1 ч.л. горчицы (дижонской)

зелень

2 ломтика сыра, можно разного сыра

Ломтики хлеба чуть-чуть смазать сливочным маслом. Эти намазанные маслом стороны будут наружными сторонами сэндвича, сторонами, на которых сэндвич жарится.

Положить первый ломтик хлеба маслом вниз на холодную сковороду и смазать сверху горчицей.



Положить зелень, сверху ломтики сыра и накрыть вторым ломтиком хлеба так, чтобы масло было сверху. Готовить на среднем огне примерно по 2 минуты с каждой стороны, пока хлеб не станет золотисто-коричневым, а сыр слегка не расплавится.



В середине процесса сэндвич перевернуть лопаткой. Когда сэндвич готов, разрезать его на два сегмента - американский хлеб для таких бутербродов обычно имеет прямоугольную форму, так что получаются 2 удобных треугольных сендвича.



Мне нравится вариант из детства, а мужу и тот, и другой, горчица в бутерброде ему нравится. Уайта.