

СОДЕРЖАНИЕ:

Ремиссия при псориазе, правило «работает – не трогай»	1
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 204	2
Воскресный оффтоп: Кошачье кафе в Сингапуре	4
Истории ремиссий и обострений, ч. 39. "Как я сняла обострение этой зимой"	18
Кулинарная суббота: Крем-суп из спаржи	20
Renina: Заметки про любовь/не-любовь, стресс и псориаз	22
Андрей1983: Псориаз возвращается, помогите советом	24
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 205	26
Воскресный оффтоп: Опыт психотехники для возврата волос на голову	29
Allegra: Мазь для комфортного состояния кожи при псориазе	30
Новый препарат Cosentyx (secukinumab) для лечения псориаза	31
Кулинарная суббота: Крем-суп из спаржи от Оливера	33
Один совет при псориазе	35
Биотин (витамин группы B) при псориазе	37

Ремиссия при псориазе, правило «работает – не трогай»



3 мая, 2017

Участник. [форума](#). [help](#) :

Первое правило программиста и механика: «Работает – не трогай». Применительно к ремиссии это — отсутствие резких телодвижений в плане лечения или даже «улучшения ремиссии». Достигнуто некое состояние равновесия, приемлемое с точки зрения медицинского, косметического и жизненного комфорта. Не надо его нарушать, лучшее, как известно, враг хорошего. А в случае с псориазом даже самое, казалось бы, безобидное действие может это равновесие нарушить. Начинаются недоумённые вопросы: «ну хотелось же просто витаминку попить, а оно вот...». Как раз перед каждой попыткой сделать «ещё лучше», а особенно, если в этом «лучше» участвует что-то новое, ранее вами не применявшееся, то кто бы и что ни обещал, надо перечитать первое предложение. Дважды. С выражением.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 204



5 мая, 2017

Галерея "Фото участников форума"





Германия, начало апреля. Дикie гуси. Фото: Elle (2017)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№204

Львёнок

Всегда полезно думать о себе как о единственной и неповторимой личности (что правда), и что с вами такого никогда не случится, потому что случиться не может в силу индивидуальной неповторимости (а вот это неправда).

Norma

Всё остаётся в печени убиенного.

ddSat

У кого-то и раз в день - "изредка", а кому-то и раз в неделю - часто. Это я про секс, но и применительно к салу.

Jumla

Дворник живёт метлой, медицина и фармация - безграмотностью населения.

Ingeborga

Я за трусы в общественных местах.

Катрин

... "не буду лечить псориаз" вызывает внутренний протест. Как это не буду? Буду же! И многие вещи становятся на места - и морковка вкусная, и шаурмы не так хочется.

Stator

Если солдат имеет личный e-mail - то это шпион, однозначно.

Воскресный оффтоп: Кошачье кафе в Сингапуре



7 мая, 2017

Обнаружилось в неприметной сингапурской подворотне кошачье кафе. Ну, кафе - громко сказано, но чаю выпить в компании волосатых разноцветных валенок (валенков?) и потреться с хозяевами можно. Кто владельцы, определить не удалось, дифференцировать местное население научиться не успел.



У входа встречает хмурый мейн-кун.



Внутри несколько хвостов, уже привыкших к посторонним, в руки идут неохотно. Впрочем, хозяева - балбесы, заставляют дезинфицировать руки средством на спирту и с отдушкой, естественно, коты эти запахи не любят.



*



*



*

www.ps



*

www.pso.net



*

www.p...



*

www.pso1.com



*

www.psc



*

www.psc



*

www.psof.ru



www.p

Война-войной, а обед - это святое...



www.ps

А теперь - валяться!



Истории ремиссий и обострений, ч. 39. "Как я сняла обострение этой зимой"



11 мая, 2017

Избранные сообщения участников [форума](#) о ремиссиях и обострениях псориаза, о применяемых при этом средствах и методах, а также о личных наблюдениях и выводах. Сегодня [-Inna-](#) рассказывает о том, как ей удалось "найти часть решения своей проблемы".

Хочу рассказать вам, как я сняла сильное обострение этой зимой. Нарастало оно не быстро, но планомерно, с ноября месяца. Январь: холод, дикое отопление, традиционная нелегальная мандаринка и что-то ещё в

теле, что ничем пока объяснить не могу, ибо слишком пространны все теории: мысли кружатся, но ни во что логичное всё никак не складываются.

Помимо псориаза, у меня существует другая проблема - нет-нет да и вылезет где-нибудь на теле то фурункул, а то и не один. Последствия сепсиса. Это больно, долго и мучительно, и опасно для окружающих. А голова всё думает, решает медицинские вопросы, складывает и вычитает информацию... В общем, в этой связи и в слезах возникла мысль о слабости подпорченного псориазом иммунитета. Вспомнилось, что когда-то давно моя тётушка-медик рассказывала о том, что частоболеющим для повышения местного иммунитета назначали тактивин-тималин-тимоген. Изучая вопрос, **в показаниях нашла часть решения своей проблемы**. Конечно, без гарантий. Но на что не пойдёшь ради...

Аптека мне в помощь. Тималин по инструкции в качестве профилактики. Но! Попутно купила фестал: другим советую, а сама-то как?!... Чесучие и болючие бляшки-корки мазала вазелином (понравился вазелин "Сто рецептов красоты").

И ещё купила в аптеке флюид La Roshe-Possey. Дорогой, но экономный. Приятный при нанесении. Собственно, купила ради заявленного в составе альфа-бисаболола, но, увы, на самом флаконе в составе его не обнаружила. Как-то даже не стала и задумываться об этом, типа, первый раз, что ли, дурят нашего брата... Но, тем не менее, в составе есть некое противовоспалительное вещество.

Питание. Ничем не ограничивалось. Просто скажу, что я почти не ем мяса. Соленья всякие, алкоголь и прочее - крайне редко по праздникам. Обычная пища: каши, овощи всякие сырые, варёные и тушёные, рыба... А вот ещё, опять перестала пить чай, полностью. Зато оставила кофе, то есть напиток кофейный. Это когда на чайную чашку кладёшь треть чайной ложки порошка и плюс немного молока. Я хочу сказать, что никаких диет в это время не соблюдала.

С середины второй недели после первого укола утих зуд. И шелуха начала приобретать другой вид, она стала более мелкая, а кожа на всём теле как будто ожила и перестала быть такой сухой. Надо сказать, что у меня в этот раз всё было очень плохо: ноги, задняя часть бёдер, живот-поясница, локти и ещё по спине вверх, по кистям рук поползли пятна, и вот-вот на ступни. Голова. Всё слилось и... просто убивало болью. В общем, в отношении псориаза процесс пошёл. Это было к концу февраля. Удивило, что первыми очистились локти, потом живот, бёдра. Сейчас в остатке редкие мелкие капли и шелушинки по границам бывших пятен с тенденцией к полному исчезновению. От пятен осталась несильная пигментация. Быстро выравнивается на солнышке.

В отношении (если это кому-то пригодится) фурункулов: вначале произошло что-то вроде обострения, но я бы сказала, что в лёгкой форме (два-три, но не одновременно, и по размеру меньше, чем бывало, и по времени прохождения).

Я понимаю, что о чистоте эксперимента (из-за того же фестала) не может быть и речи. Да и мне самой неясно, что именно поспособствовало улучшению. Он и не окончен ещё, и сколько продлится облегчение (я не упоминаю ремиссию), мне тоже неизвестно.

А потому вопрос такой - хотелось бы узнать, кто ещё пробовал тималин или аналоги? Есть ли опыт применения. Я ничего не нашла в интернете в плане отзывов. Встретилась схема лечения тималин + фототерапия, но опять же без описания результата. Тималин относится к группе иммуномодуляторов.

Кулинарная суббота: Крем-суп из спаржи



13 мая, 2017

Спаржа считается деликатесным и дорогим продуктом. Только, по моему наблюдению, в Германии и в Испании это обычный "рабочий" продукт, такой же, как салат или цветная капуста. Не дорог и не дешёв, обычный. Иногда и у меня (в Торонто) завозят аспарагус из Мексики, и стоит это разумно, сравнимо с брокколи.

Обычно я готовлю на пару или отвариваю пару минут, как гарнир к рыбе. А сегодня решила попробовать суп. Даже два супа. Классический английский и суп от повара Оливер.



Итак, сегодня первый, классический рецепт.

На 800 г зелёной спаржи потребуется:

- 2 небольшие луковицы, нарезать
- 3 столовые ложки несолёного масла
- От 5 до 6 чашек куриного бульона
- 1/2 чашки сливов (не обязательно; вкуснее, разумеется, но можно и без них)

- 1/4 чайной ложки свежего лимонного сока или по вкусу

Самую нижнюю и более грубую часть стебля отрежьте или отломите руками (она поломаётся именно в том месте, где нужно!).

Отрежьте штук 10 самой верхней части спаржи (1,5-2 см) и отложите в сторону, она потребуется для украшения уже готового супа.

*



Пока тушится лук на сковороде, сварите (2-3 мин) в кипящем бульоне верхушки спаржи. Отложите в сторону.

Когда лук будет мягок, добавьте нарезанную спаржу и ещё потушите минут 5.

*



*

Положить смесь в бульон минут на 10. Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере. Украсить верхушками спаржи.



Суп просто великолепен!

Приятного аппетита!

Уайта

Renina: Заметки про любовь/не-любовь, стресс и псориаз



15 мая, 2017

В разделе форума [Влияние псориаза и псор. артрита на качество жизни](#) обсуждаются психологические проблемы, дружба-любовь-секс-женильба-дети-наследственность, отношения с друзьями-партнёром-супругом и т.п. Сегодня участник форума **Renina** делится заметками о псориазе, стрессе, любви (к чему-то и к кому-то) и о многом другом.

В один день, среди насыщенной рабочей недели, мне вдруг надоело делать зарядку, стало прямо бесить: "одно и то же - растяжка, размять суставы, отжимания, приседания, растяжка, ну пробежка, хотя какая пробежка в снегопад с ветром...".

Даже если разные упражнения, внутри вообще всё против. И танцы надоели, и вообще двигаться лень. Разозлилась, успокоилась и решила ничего не делать несколько дней, чтобы себя насильно не уговаривать.

Прошла неделя.

Проснулась и понимаю, что ритмичную зарядку со счётом не хочу совсем, а вот под музыку свободно подвигаться - согласна.

Включила что-то спокойное, потанцевала - растянулась - суставы размялись, даже вспотела и тело проснулось. Думаю "а теперь отжимания!" - но нет... сильное внутреннее сопротивление. Вдыхаю и всё равно довольна.

При чём здесь псориаз?

... а мне кажется, что я нередко в своей жизни перегружала сама себя, не чувствуя, в чём именно тело нуждается. Например, ленилась и осуждала себя за это. Или ходила на тренировки из стыда, совести и под большим личным давлением. И это гигантский стресс, на самом деле.

Задачи на работе, волнения за близких, переживания - это тот стресс, который могут видеть окружающие. Но, по-честному, внутренний стресс от осуждения себя или неприятия себя ленивой, грустной, не принимающей себя, от навязчивых мыслей "ну почему именно у меня псориаз?" - этот стресс не видим окружающим, но его влияние на состояние моей кожи высоко.

Пока писала, поняла, что ещё осенью я стала замечать, что когда шла на тренировки через "не хочу, но надо", то остатки псор-пятен воспалялись и становились заметнее. Замечала и всё объясняла приливом крови к коже. Потом заметила, что на первой тренировке (менее охотной) приливает кровь, а на второй, более динамичной, сложной и более охотной - кровь не приливает. Тогда же поняла, что просто мои интересы изменились - современный танец стал интереснее, чем классический, но не признавала это, пыталась убедить себя, что "люблю", но тело не обмануть...

Всё это оставляет в душе послевкусие радости. Ведь механизм "заставить себя что-то полюбить" применялся мною и в других сферах.

А тут разрешила себе не любить. И градус внутреннего стресса снизился.

У меня было в жизни, когда два года подряд ездила на одно и то же Чёрное море, в одно и то же место и время, но с разными людьми.

В одной компании очаги псориаза прошли полностью уже в первую неделю, в другом случае (с несостоявшимся женихом) никакого улучшения не было, как и ухудшения. Вернулись с моря, с парнем расстались, как-то и пятна прошли сами собой (я объясняла это тогда отсроченным эффектом после моря).

Как таковой неприязни в моём том случае не было. Любила парня нежной и пламенной любовью во времена студенчества. Из любви мирилась с рядом черт его характера, даже не симпатичными. Опять же ради любви и отношений. А потом моё терпение, видимо, дошло до какой-то внутренней границы, стало скучно и пришлось сбросить балласт с корабля личной жизни.

Расстались мы, смешно сказать, из-за того, что я выпросила у него почитать книжку Г. Гессе "Игра в бисер", которую он начал читать первым. Парень заявил, что я наглая и бестактная, даже более высокое образование мне не поможет, "деревня из человека не уедет". Меня это вдруг никак не задело (а раньше задевало), и в тот момент поняла, что больше не люблю человека. Пожила с этим неделю, пока не дочитала

книжку. Потом поговорили, поплакали, покричали и уже окончательно расстались.

Года через 3-4 стали смеяться над тем, как мы вообще могли друг другу понравиться, понимая абсурдность тех отношений.

Резюме: в тех романтических отношениях я испытывала внутреннее напряжение (внутренний стресс), который даже на морском летнем отдыхе не проходил. Ведь поводом для стресса были отношения, которые я и выбрала. А потом от них отказалась.

Тот человек не виноват, но в нём/через него был повод для моих стрессов. Он такой, какой есть. А рядом с ним у меня псориаз. Я могла бы долго ещё копаться в себе, но было легче "выйти из игры". Тем более любовь прошла, а с ней и обострение.

Ещё одна история.

Мануальный терапевт рассказывал, что была у него клиентка с псориазом, у которой он всегда проходил, когда она уезжала на море. И ездила она по 3-4 раза в год. Жила таким образом в долгой "почти ремиссии". Терапевт спросил меня: "Думаете, это море помогает? Я думаю, просто женщина уезжает от источников и причин стресса - знаете, жить со своими пожилыми родителями и родителями мужа в одном доме, а ещё своих двое детей, даже если дом 3-этажный и есть домработница - тот ещё стресс. Поэтому людям с псориазом часто помогает "уехать на море, уехать ОТ... Понимаете?".

Не могу полностью согласиться с такой логикой. Но допускаю.

Андрей1983: Псориаз возвращается, помогите советом



17 мая, 2017

Вопросы и ответы о псориазе и псориатическом артрите, их лечении, профилактике, особенностях и о многом другом. Спрашивают и отвечают участники [форума](#).

Андрей1983

Псориаз уже более 10 лет, раньше всё ничего - локти, колени мазал мазями гормональными, которые назначал врач (а именно, Дермовейт - мазь днём, на ночь крем) - всё проходило, но вот последний год практически не было ремиссии. Обострение случается - тело всё покрыто псориазом на 60%, очень неприятное зрелище... Неделю мажусь, загораю в солярии - все бляшки сходят, но по закону жанра возвращаются буквально через 2 недели с новой силой на тех же местах. Пошёл в КВД, естественно, кладут в стационар с обострением и начинают лечение (Капельница натрия хлора+туда тиосульфат натрия+лазикс, Никотиновая кислота в/м, Метионин табл., ПУВА-терапия (10 сеансов), Метотрексат 15 мг в/м 1 раз в нед., Дермовейт мазь + Дермовейт крем на ночь).

Вот прошло 14 дней, бляшки пропали, на их месте только пятна тёмного цвета, но это после загара от ПУВА. Врач назначила лечение дома (Метотрексат 1 раз в нед. 10мг в/м 2 раза, Фолиевая к-та 1т. 3 р. в день - месяц, Аевит 2 капс. на ночь - месяц, Дермовейт в виде крема через день на эти тёмные пятна).

Сегодня сделал первый укол метотрексата, т.е. прошла неделя после выписки из КВД и что вы думаете - начал замечать псориаз на местах где он и был до этого - начал возвращаться в виде мелкой сыпи. Я уже знаю, что это такое: 4-5 дней - и всё вернётся, как и было.

Я потерял уже всякую надежду, завтра планирую сходить в платную клинику посмотреть, что они скажут, но приблизительно представляю, так как уже был однажды... назначат практически то же самое что и в КВД: гормоналки мази (Белосалик), почему-то его все частные клиники назначают, и кальция глюконат в/м, ну и печень гептралом почистить. Просто однажды уже было - что назначили, всё проделал, то же самое - ремиссия 2-3 недели, что с препаратами, что без (просто мази).

Не знаю, что делать, очень надеюсь на ваш сайт, **хотелось бы, чтобы помог кто-то советом**. В интернете тоже уже всё облазил, заказывал чудо-мази разные китайские и БАДы - один обман. Лет 8 назад купил аппарат "для лечения псориаза", не помню уже название, типа током там импульсами лечит и это чудо - "прорыв в медицине". В итоге купил его за 45 000 рублей - бестолковая штука, которая валяется, от неё псориаз ещё хуже стал, этот аппарат раздражал кожу своим током...

Очень надеюсь на людей которые здесь зарегистрированы, **помогите, пожалуйста - как остановить эту болячку?**... как же она портит жизнь на самом деле.

Диеты я никакой в принципе не придерживаюсь, да и не назначили.

help

Андрей1983, советы банальны до безобразия.

Первый. Забить. Ничего пока не произошло, ноги ходят, руки двигаются, голова работает. А значит, надо успокоиться. До состояния "мне всё пох, жизнь хороша!". Самостоятельно. Это, скорее всего, не получится. Значит, с помощью "веществ". Нет, не водки, не гашиша, не транквилизатора. С помощью валерьянки (советские пилюльки по 20 мг в стеклянной баночке не пойдут, это плацебо, надо по полграмма, этого добра сейчас хватает), пустырника, чего угодно, настойка, чай успокаивающий любое средство, которое тебе подходит или аптекарь посоветует, самое простое. Не засыпается? После получасовой прогулки быстрым шагом заснётся.

Второй. Поднять самооценку на небывалую высоту. Сделать что-то такое, от чего себя зауважать. Сам придумай, что. Прыгни с парашютом, напиши электросваркой вторую главу "Евгения Онегина" на заборе, приготовь голубиную печень лучше, чем Жоэль Робюшон, ну или керамику переложи в кухне самостоятельно, но чтобы самоудовлетворение было полным и всеобъемлющим. Запомни это ощущение, оно понадобится время от времени.

Третий. Жрать можно не всё. Не всегда. И не до упаду. Но и кидаться "с завтрашнего дня на кашу и кефир!" не стоит. Организм штука инертная и резких телодвижений не любит, ни в еде, ни в лечении (ну, если только ногу срочно пришивать не надо). Посмотри тут в темах про провокаторы, еду и в статистике, что вызывает наибольшие проблемы, и начни с этого. Не факт, что у тебя именно это "вредное", но отсечь для начала то, что занимает верхние позиции, можно попытаться. Снова начать жрать, например, помидоры никогда не поздно. И да, не повторяй ошибку, псородиета - это не голод! Это просто немного другая еда из тех же продуктов и даже из меньшего их количества. Или вообще та же самая, но по-другому приготовленная.

Четвёртый. Никотин и алкоголь придётся бросить. Колу, редбулл и пиво - тоже. Они все и так бесполезны, а с псориазом несовместимы. Точнее, с его отсутствием. Кофе полезен, но с псориазом не дружит тоже. К сожалению. Но иногда можно.

Пятый. Собственно, только теперь о препаратах. Ошибки нет, они не на первом месте. С гормонов придётся слезать. Это тупик. Да ещё и вредный тупик. Как с наркотой, нужно всё больше, чаще и сильнее, пока валенки не откинутся помогать не перестанет и артрит не начнется. С гормонов слезать неприятно. Страшно. Больно. Но придётся.

На все "витаминчики", "очистки печени", "иммуноукрепляющие" и прочую хрень можно забить и выкинуть в мусор, никакого действия они не имеют. Жалко - положи в коробку, заклей, поставь подальше.

Капельницы, уколы и т.п. нужны срочным больным, а у тебя ничего не болит. Пока человек не при смерти, лекарства должны доставляться в организм через предусмотренные для этого отверстия, других дырок

делать совершенно ни к чему. Понадобятся: антигистаминный препарат (он же антиаллергический, например, лоратадин), не обязательно суперпупер, они все плюс-минус похожи, лучше проверенного производителя. По желанию хлористый кальций (есть в любой аптеке за копейки), пить с водой, как сопутствующее, хотя и не обязательно. Средство для ванн (соль, овёс, скипидар, что подойдёт, про ванны почитай).

Наружные замазки - самые простые, чем проще - тем лучше, борные, салициловые, просто детский крем, масло, увлажняющие кремы, что больше нравится и подойдёт. Если не пользовался никогда замазками с солидолом - можно попробовать один курс, это не панацея, но поначалу, говорят, хорошо идёт. Вот недавно закончилось в форуме тестирование одной, "Псориадин", почти всем понравилось. Но учти, что это тоже не панацея и к "полному излечению" не ведёт. И, как и остальные методы, действует не на всех, и не каждый раз.

Шестой. Разобраться с зубами, грибок, хроническими заболеваниями, если имеются. Наличие дополнительных проблем не способствует облегчению псориаза.

Седьмой. Попробовать несколько курортов, не обязательно суперкрутых и дорогих, есть варианты даже палатки у озера с грязью, помогает - индивидуально. Плюс - там все по этому поводу, можно не стесняться. И... всё, в общем-то. Спросишь "как? а где про волшебную таблетку/мазь?" - а нигде, нет их. В массе вариантов, с кучей подробностей, с сотнями историй - всё крутится вокруг того, что перечислено. Есть тяжёлая артиллерия типа метотрексата или тигазона или биопрепаратов, но, надеюсь, она тебе не нужна и не будет нужна, это всё для случаев, когда процесс далеко заходит за грань косметического дискомфорта. Море, УФ, лазеры, фигаеры - это временно, действует от 3 до 9 месяцев, если готов пожертвовать ощутимой суммой на курс фототерапии или поездку на Мёртвое море из-за нескольких месяцев улучшения, то можно, "навсегда" - не будет, это редкость.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 205

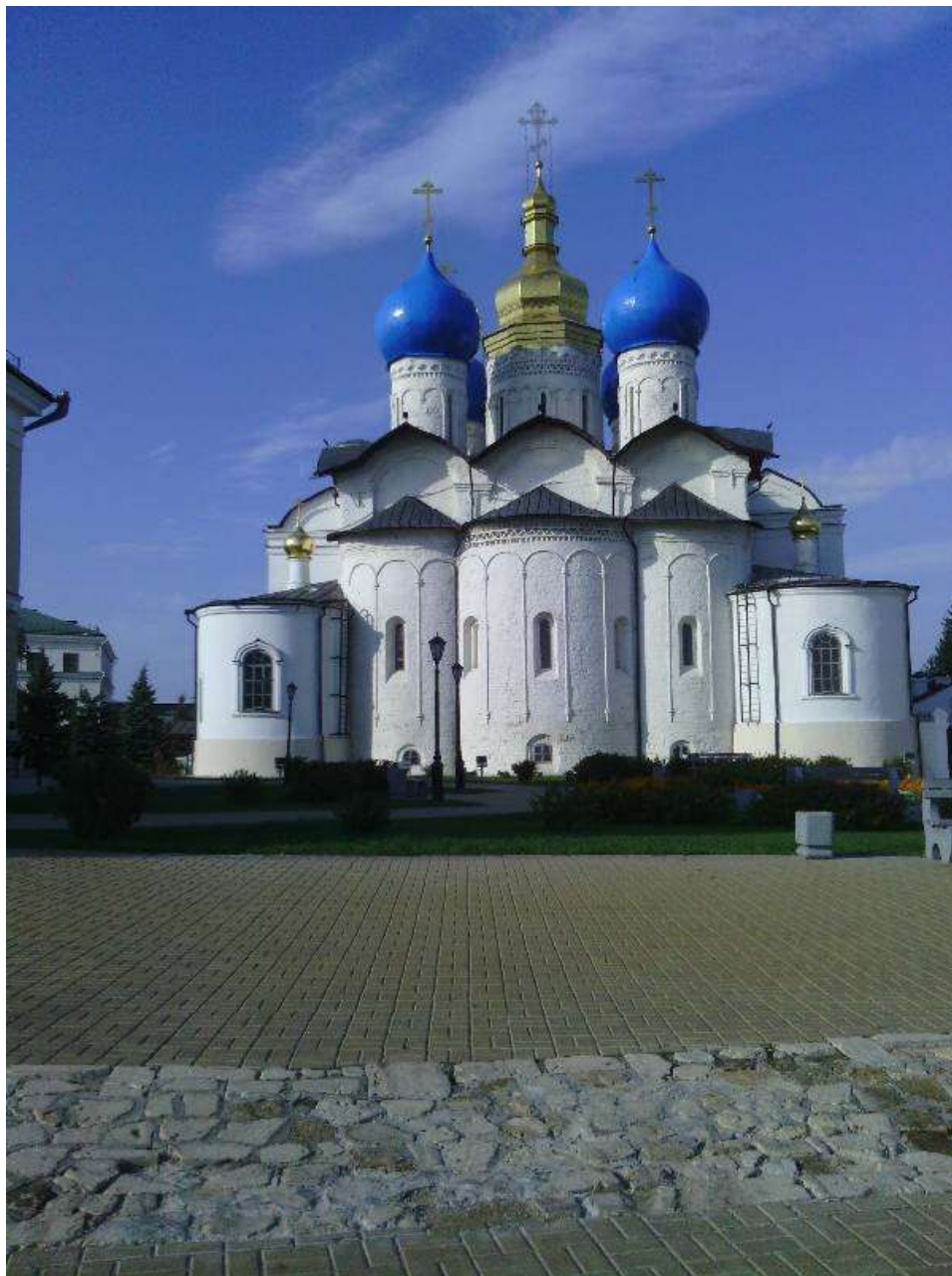


19 мая, 2017

Галерея "Фото участников форума"



Казанский кремль. Башня Сююмбике. Фото: **Миля**



Казанский кремль. Благовещенский собор. Фото: **Миля**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№205

Львёнок

Вспотел, пока слово "постапокалипсический" набирал, уф...

Rekorb

Зима была холодная и снежная, но она должна была закончиться 3 месяца назад!!

Ingeborga

Не знаю, с чего и когда это началось, но это очень удобно и естественно - пользоваться руками, если они есть.

Владимир

Верить никому нельзя, анализам можно.

Львёнок

Представить себе, что ты лошадь, и питаться овсом, морковкой и капустой.

Ina

Всё думаю, как погода в Литве влияет на урожай в Греции...

ddSat

У меня иногда наблюдаются симптомы беременности и я бы даже, может, и родил, но яйца мешают.

Воскресный оффтоп: Опыт психотехники для возврата волос на голову



21 мая, 2017



konstantin

... вы можете с помощью психотехник сделать волосы не лысыми?

ddSat

Я сделал себе без химии, лечения и париков, чисто психотехникой.

Как-то в январе этого года я обнаружил, что моя ВЧГ превратилась в ЛЧГ, а так как исходящий ослепительный нимб от лысины мне ещё рано иметь, отращивать боковую прядь и зачесывать её на лысину à la Путин - смешно, а денег столько, сколько у И.Д. Кобзона, для вставления волос или покупки париков - нет, решил вырастить волосы сам.

Для этого написал письмо в Небесную Канцелярию на мягкой водорастворимой бумаге с просьбой вернуть мне волосы взад, указав веские причины: зимой лысина мёрзнет без волос, а летом сгорает на солнце, ермолка, то бишь кипа, не спасает от жары и холода, да и прикалывать её не на что, чтобы держалась. И отправил это письмо с помощью почтового портала "Белый друг человека", куда обычные люди пишут и какают, не подозревая о его необычных свойствах связи.

Второе, что я сделал - совершил символический обмен с лешим, который живёт у меня в лесу на даче на незамерзающем ключе с болотцем. Он очень волосатый, и длинные неподстриженные волосы мешают его существованию. Взял старый резиновый мячик, символизирующий лысую голову, положил его в капроновую сеточку, к сеточке привязал груз - бетонный противовес от старой стиральной машинки, 27 января сего года пошёл к болотцу и, раздолбав лёд, сделал символическое жертвоприношение, которое леший с бульком принял. После этого я 27 раз против часовой стрелки лёгкой трусцой обежал вокруг болотца, приговаривая: "Леший, леший, дай волос, а не то получишь в нос". Отмотав время на 27 лет назад, когда волосы росли интенсивно, я мысленно зафиксировал свою причёску того времени у себя на голове и вернулся в настоящее. На какое-то время забыл обо всём этом.

Недавно, возвращаясь с курорта на авто, был остановлен на посту ДПС. Инспектор тщательно рассматривал мое ВУ, сравнивая фотографию на нём с моей физиономией морды. Я у него спросил: "Что-то не так?", - говорит: " Всё так, но Вы же имидж поменяли, были с лысиной, а сейчас волосатый почти везде"... вот тогда я и вспомнил о своих обрядах.

Видимо, я совершил ошибку, обратившись сразу в две инстанции, т.к. волосы стали расти не только на голове, но и в промежности наблюдается сильная оволошеность... может, в Канцелярии неправильно поняли мой оборот речи "взад"?

Кроме неудобств с сексом от заволошенных гениталий, ещё возрос расход шампуня.

Так что симоронские психотехники работают почти бесплатно и не отнимают время у психологов со стороны.

Главное - верить и позитивно мыслить, как завещал великий Джон Пегано. 😊

Allegra: Мазь для комфортного состояния кожи при псориазе



23 мая, 2017

Предназначением лечебной косметики при псориазе является уход за волосами, кожей головы, лица и тела - как в периоды рецидивов, так и во время ремиссий. Основная цель - повышение качества жизни для тех, кто имеет кожные проявления псориаза. В нашем форуме эти вопросы часто обсуждаются, имеется и специальный раздел [Косметические средства, применение при псориазе](#). Сегодня Allegra приводит рецепт самодельной мази, относящейся к таким средствам.

Выложу состав своей самодельной мазилки, может, кому пригодится.



- 1) 1 тюбик Боро-плюс.
- 2) 4 тюбика вазелина. Вазелин беру разный. Тот, что слева – более текучий, а справа – слишком густой. Приходится комбинировать.
- 3) Раньше добавляла Экспиал Липолосьон, когда он был по карману. И, в общем, это единственный компонент, который применяется при псориазе. Сейчас уже перешла на орифлеймовское молочко для сухой кожи (пока ещё есть запас). А дальше придётся уже переходить на обычный крем для кожи, подешевле.

Перемешиваю самодельной лопаточкой до однородного состояния очень тщательно, потому что все компоненты разной плотности. В итоге смесь должна получиться, как густая сметана – чтобы не текла, но и не была слишком густой. Лучше всего мазаться после ванны, когда кожа распаренная. Тогда и впитывается лучше, и эффект дольше.

И замечание для «начинающих». Псориаз мазь не лечит (как и любая другая мазь). Это средство исключительно для более-менее комфортного состояния кожи, чтобы не трескались сухие бляшки.

Новый препарат Cosentyx (secukinumab) для лечения псориаза



25 мая, 2017

Публикация сведений от участников [форума](#) о псориазе, его формах и особенностях, о предпринимаемом лечении, профилактике, сравнительной эффективности средств и методов, снятии обострений и о многом другом. Действие недавно одобренного FDA препарата Cosentyx (secukinumab) уже успели испытать участники форума.

bremeri

[19.04.2017] Хочу поделиться опытом применения Козентикса. Начал применять 3 дня назад. Живу в Москве, здесь же и лечусь. Согласовал с доктором предварительную схему 1-го месяца: 300 мг - 300 мг - 150 мг - 150 мг (по неделям). Далее ежемесячно по 150 мг. Мой вес 62 кг, доктор сказала, что был бы меньше 60, то точно можно корректировать рекомендованные дозы, а так вес пограничный, поэтому будем экспериментировать. По инструкции нужно каждый раз по 300 мг.

Купил препарат просто в аптеке за 2 дозы по 150 мг отдал 92,8 тыс. руб. Препарат в виде порошка, который нужно разводить. Шприцы до нас ещё не дошли. Врач говорит, что у неё ещё 2 пациента используют Козентикс, результат хороший. Они используют шприцы и заказывают препарат из Европы. У меня есть друг в "Новартис Россия", она и посоветовала этого врача.

Уколы делали в живот, довольно болезненно, но терпимо.

На 3-й день показалось, что стало лучше с высыпаниями - побледнели, утоньшились. Но, конечно, говорить о чём-то рано, может, и самовнушение. Никаких побочных пока замечено не было.

Коротко о себе. 37 лет, псориаз с 18 лет, ПА с 30 лет примерно. ПА не сильный, несколько мелких суставов, контролирую Сульфасалазином и Нимесилом. Псориаз: сейчас наружно Дайвонекс и Карталин, на лице и в области гениталий Элоком, под ногти Дайвонекс. Псориаз есть по всему телу, но везде немного, жить можно. В прошлом ПУВА, гормоны и куча всего ещё, но моноклональными антителами никогда не лечился.

[3.05.2017] Отчитываюсь. Делал пока 3 раза по 300 мг, последний раз - сегодня.

Первые 2 раза было примерно одно и то же. В течение 3-4 дней после инъекций никаких изменений состояния нет, потом в течение пары дней наступает улучшение, которое и сохраняется в дальнейшем. Видимо это связано с достижением максимума концентрации препарата в крови.

Пятна у меня существенно уменьшились, мелкие исчезли, оставив тёмные пигментные пятна, крупные утоньшились и раздробились. Самые хорошие улучшения на животе, спине и руках, похуже - на ногах. Наружно я как мазался, так и мажусь, попытался отменить Элоком на лице, но не тут-то было, пришлось вернуть.

ПА у меня был небольшой, поэтому оценить эффективность не смогу, он просто меня не беспокоит.

Пообочек никаких не заметил.

Mate

В сети появилась новость о новом препарате от псориаза под названием Cosentyx (действ. в-во Secukinumab).

[Компания Novartis заявляет о препарате как о единственном на сегодня ингибиторе интерлейкина IL-17A] Новость на русском - [здесь](#).

Насколько я понимаю, дело до одобрения в РФ пока не дошло, но на форуме есть жители ЕС (где оно одобрено ещё в конце прошлого года) и США (где его одобрила FDA на прошлой неделе) + на подходе различные аналоги других производителей. Препарат вроде бы успешно совместим с фототерапией и иной системной терапией.

Было бы крайне интересно послушать отзывы об использовании.

Ха-ха-ха... хм.. (нервный смех) нашёл ещё одну замечательную ссылку про стоимость инъекций Cosentyx - [здесь](#). Вывод такой - по экспертным оценкам, курс из 6 инъекций должен стоить не дороже 45,000

долларов. Нет, вы не ослышались! - 45 ТЫСЯЧ!!! 6 УКОЛОВ!!!... Моё мнение таково: если это так, то гораздо мудрее потратить 45 k\$ на несколько длительных поездок на СПА или аюрведические курорты с псориазным лечением, заодно замечательно отдохнуть и очистить организм. Эффект, уверен, будет не хуже...

Кулинарная суббота: Крем-суп из спаржи от Оливера



27 мая, 2017

В предыдущей Кулинарной субботе я рассказала о первом опыте супа из спаржи.

Теперь представляю суп из спаржи от Оливера.

Сразу скажу, что я была разочарована. Суп, конечно, был очень вкусный! Но наличие сельдерея забило весь аромат спаржи и нежного лука-порей. С таким же успехом можно было варить суп из брокколи. При всём моём уважении к Оливеру, я бы поставила троечку. Суп вкусен, но вкус хороших ингредиентов был забит.



Потребуется:

- * 800 г спаржи (удалены жёсткие концы спаржи)
- * оливковое масло
- * 2 средних белых луковицы, очищенных и нарезанных
- * 2 палочки сельдерея, обрезанные и нарезанные
- * 2 лука-порея, обрезанных и нарезанных
- * 2 литра овощного или куриного бульона
- * морская соль

Порезать стебли спаржи.

В большой, глубокой сковороде легко обжарить лук, сельдерей и лук-порей, пока всё не станет мягким (около 10 минут).



Добавьте измельчённые стебли спаржи и бульон и кипятите в течение 20 минут с крышкой. Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере.



Хороших выходных!

Уайта

Один совет при псориазе



29 мая, 2017

Участники форума дают самые, на их взгляд, важные советы на тему псориаза. Публикуем, как есть, без правок и редактирования. Сотни тем и тысячи постов в одной фразе. Можно в рамочку и на стену. Можно в записную книжку. Можно выучить наизусть. А можно дать и свой короткий совет, который вы считаете самым важным, которым хотели бы поделиться, вот [в эту тему](#) (для участников форума).

Stator: Отказаться от алкоголя. По крайней мере до тех пор, пока не наступит ремиссия.

Vinogradinka: Отставить панику! Псориаз — это не приговор, а образ жизни.

Львёнок: Don't panic. Займитесь каким-нибудь делом. Когда руки и мозги заняты, то псориаз не чешется и не беспокоит во всех остальных смыслах. Прочитайте, например, «Автостопом по галактике» Дугласа Адамса.

Elle: Думать позитивно. Мы — это наши мысли.

Vesna: Не хвататься за несколько методов лечения одновременно. При соблюдении какого-либо метода набраться терпения и не ждать быстрых результатов.

Тереза: Читать форум и сайт. Найти примеры лечения с положительными результатами, выбрать для себя приемлемый, поверить в успех и - вперёд!

Ina: Стараться вести здоровый образ жизни. Пить достаточное количество воды.

Ingeborga: Что ты ешь — это важно, но не менее важно, что ест тебя. Найти гармонию, уважать себя и окружающих. В здоровом теле — здоровый дух, а также наоборот.

Афанасич: При лечении гормональными мазями не забывать, что длительное и в большом количестве применение этих средств может привести к печальным последствиям.

Охис: При обострении не бежать в аптеку за дорогостоящими лекарствами и не пичкать себя ими, а начать с разумной диеты (лучше, если по Пегано) и/или очистки организма (сорбенты, клизмы и прочее).

Vinogradinka: Не начинайте лечение с покупки Скин-капа.

Олег777: Проводите процедуру Шанк-Пракшалана для очистки ЖКТ очень даже поможет снять обострение. Включите в свой рацион гречку каждый день.

-Inna- : Паника, как дополнительный стресс, может погнать «далеко», больно и, чаще всего, задорого. Поэтому, начните принимать успокаивающее средство и, смягчая очаги подходящим для вас средством, наберитесь терпения, читайте форум и ищите свой способ бороться с псориазом.

Надежда39: Полезно заглянуть в свой ЖКТ. Диагностировать то, что беспокоит там. Уважать свой организм всегда, не отмахиваться от его проблем.

Любава81: Полюбите себя такими, какие вы есть, чаще улыбайтесь и дарите добро. И самое главное - спокойствие и только спокойствие.

Медведица: Препараты: от простого к сложному. Психология: принять факт, что псориаз есть. Образ жизни: режим дня, регулярная физическая нагрузка, здоровое питание.

help: Не ищите «волшебную таблетку» или «чудодейственную мазь», их нет. Ремиссия — результат долгой «домашней работы», чем медленнее наступает улучшение, тем дольше оно продержится.

Уайта: Не принимайте на веру рекомендации врачей. Среди них тоже были двоечники. Спросите еще одного врача (или несколько), поищите ответ в форуме. Убедитесь, что полученные рекомендации это не «грабли», на которые кто-то уже наступал.

FROL: Если не идти к врачу, тогда остаётся самолечение, о его плюсах-минусах и «подводных камнях» см [статью help](#).

Левка: У товарища Сталина был псориаз и он при этом правил страной. Наберитесь мужества и добивайтесь побед, в том числе и над этим недугом. Всё в ваших руках.

RedMen: Улыбнись миру и мир улыбнётся тебе!

Миля: Здоровый образ жизни, больше позитива, вера, надежда — всё будет хорошо!

Sofia: Терпения и спокойствия.

spook: Ключевое слово — терпение. Ключевое место наведения порядка — голова (то, что в ней). Ключевой образ действия — ритуалы, будь то ванны, приемы пищи, физические нагрузки, или там, чтение сорок раз в день 90-го псалма (кому-то и это помогает), регулярно и без отмазок.

Биотин (витамин группы В) при псориазе

31 мая, 2017

В форуме неоднократно обсуждался вопрос о витаминотерапии псориаза. Диапазон высказываний (+/-) при этом весьма широк (тема форума - <http://psoranet.org/topic/459/>). Далее участники форума делятся результатами приёма при псориазе водорастворимого витамина группы В - биотина (H = B7).

Владимир

После успешных клинических испытаний больших доз витамина Биотин при аутоиммунном заболевании рассеянный склероз (РС) во Франции и Англии я принимал Биотин в таблетках по 100 мг в день, разбив дозу на два приёма. Стал принимать по поводу [своего] РС, а в результате получил быстрое улучшение по псориазу! Первое впечатление - никаких побочных от Биотина, просто чудеса! Получил явное и быстрое улучшение при тяжёлой ладонно-подошвенной форме псориаза.

Посмотрите, плиз, статью в журнале Дерматология в России за 2015 год:

<http://www.dermatology.ru/abstracts/34972/35160>.

Так что, оказывается, простой и безопасный витамин Биотин может быть весьма полезен при псориазе. В статье указано, что клиническое выздоровления от псориаза наблюдалось у 75% больных. Испытуемые с псориазом принимали по 30 мг биотина в день. В клинических исследованиях (КИ) при РС была доза в 300 мг в день, я принимал и принимаю по 100 мг.

Витамин Биотин безвреден, не токсичен и не имеет побочных. Описаны случаи приёма 1 г Биотина без каких-либо побочных.

Раньше тут в форуме уже были сообщения об улучшении с псориазом при приёме Биотина, но тут аж у 75% больных при больших дозах биотина!..

У меня просто чудеса с псориазом, остались пока только слегка розовые места на местах полных поражений. И ногти стали лучше. <...> Кстати, такую шевелюру заработал на старости лет, всем на зависть. И это тоже отчасти действие больших доз биотина.

А вот что писали в форуме 5 лет назад при приеме Биотина (дозы были маленькие!): [Ссылка](#)

ridik

Псориаз с 2006 года. Причину понял потом (форум) - бета-блокаторы от давления начал принимать в то же время. Врачи, мази-гормоналки - псориаз покрыл коркой ВЧГ и локти. Так я с ним и жил. Обострений не было и улучшений тоже. Весной прошлого года подхватил ОРЗ, перешедшее в острый бронхит. Принимал антибиотики и выпил капсулу флуконазола. Через 2 часа тело стало в красную крапинку, чесались и опухло. Псориаз занял 50 % тела и появился там, где я даже и не думал, что это он. Начали болеть постепенно почти все суставы рук и ног. И только тогда я начал искать решение в интернете, а также по знакомым врачам. Прочитав тут про биотин, начал принимать Волвит (Индия) по 30 мг в сутки, и уже на 3-й день заметил что

бляшки начали бледнеть по центру и не так быстро обрастать шелухой. Через недельку прочитал тут про лактулозу и после 2-х ложек появилась сыпь на ногах. Пошли в ход антигистаминные - сыпь пропала. Продолжал пить биотин в тех же дозах. Исключил все молочные из рациона (я ел творог и пил кефир), это для меня аллерген. Перестали чесаться бляшки и просто на глазах идёт улучшение. После всех кругов ада решил поделиться с вами своими результатами, так как вы мне все как родные. Я в форуме начитался, как люди страдают, и мне хочется хоть чем-то вам помочь. Сам я доволен как слон и уверен, что скоро забуду про шелуху и кровь на простыне и одежде. Главное, что сидеть и лежать без боли уже могу и вижу нормальную кожу внутри бляшек.

Любовь

[19.05.17] Начитавшись всяких тем в форуме, решила тоже попить биотин 10000... Правда, начала с дозировки 6 таблеток в день, затем перешла на 2 таблетки... и - о чудо!!! псориаз с головы ушёл, причем резко! - где-то через неделю. А до этого 4 года шлема на голове и постоянные мазюканья кожи всяческими самодельными солидоловыми мазями через день. Сейчас пью 1 таблетку в день и мажу голову раз в неделю (так, для подстраховки)...

Vesna

Отличный результат! Напишите, пожалуйста, подробнее, сколько дней Вы пили по 6 таблеток и по 2 таблетки.

Любовь

Пила 2 дня по 6 табл., так как особенно верила, потом просто решила, что для волос и ногтей полезно будет, и стала пить по 2 табл. в день. Пью всего лишь первую банку, никакой особой системы...