

СОДЕРЖАНИЕ:

Про бюджетный вариант "позагорать" в Эйлате.....	1
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 230	2
Воскресный оффтоп: "О Тунис мой!.."	4
Nicedevil: Опыт достижения ремиссии при псориазе	7
"Я просто верю в это..."	8
Кулинарная суббота: Салат Вальдорф с сельдереем, яблоками и грецкими орехами	8
Лечение на Мёртвом море. Информация, наблюдения и выводы.....	10
Ошибки врачей, или как "залечили" Джонни.....	12
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 231	13
Воскресный оффтоп: Гогенцоллерн, «Замок в облаках».....	15
Итаконовая кислота, воспалительные реакции и псориаз.....	33
Истории ремиссий и обострений, ч. 43. "Надо любить себя..."	34
Кулинарная суббота: Баранина в тажине, почти по-мароккански	36
Да, кстати... "Нахрена такие врачи нужны..."	48
Маски с пастой "Сульсена" при псориазе ВЧГ	49

Про бюджетный вариант "позагорать" в Эйлате



2 мая, 2018

Курортный сезон начался. Участник форума [Львёнок](#) - о бюджетном варианте "позагорать" в Эйлате (Израиль). Много впечатлений и отзывов на тему "куда поехать?" - см. <http://psoranet.org/topic/2374> .

Снять "пристройку к дому с отдельным входом, всеми удобствами и кухней" по варианту краткосрочной аренды в Эйлате оказалось просто. Сервис "ар эн би" вполне прилично работает. В разы дешевле трехзвёздной гостиницы.

В отличие от Адлера или Сочи, где народ толпами идёт из съёмного жилья к морю, здесь это скорее исключение. Из города к морю "позагорать" идут редкие персонажи. На большинство пляжей можно заходить бесплатно, но за лежаки и зонтики платить придётся. Можно приходить со своим барахлом. Есть бесплатные пляжи с тентами. Главное - успеть с утра занять место "не под солнцем". Цены на еду, автобусы в городе в 2-3 раза дороже, чем в РФ.

Из неудобств: город расположен "в гору". В принципе это и неплохо. В обычном отеле лежишь как тюлень, балдеешь, в итоге приезжаешь с добавленным весом, отдохнувшим мозгом и плохим самочувствием. А тут, хоть и устаёшь, пока в гору заберёшься, но умом понимаешь, что это лучше.

Имхо неплохой вариант, когда Египет закрыт, а в Юго-Восточной Азии сезон тоже закончился.

Из Москвы, помимо дорогих Аэрофлота и Эль Аль, в Тель-Авив стали летать Уральские авиалинии. Цены у них ниже. Есть ещё какие-то прямые рейсы, но не каждый день. Если лететь с пересадкой, то вообще можно долететь очень бюджетно. Но долго. И тоже не каждый день. Добираться из Тель-Авива до Эйлата наземным транспортом тоже долго. Часов пять-шесть с пересадками. Можно перелететь самолётом.

Как и в любом случае с арендой, можно нарваться на соседей с маленьким плачущим по ночам ребёнком. Такие варианты и в гостиницах тоже встречались, но тут в другой номер не переедшь.

Есть ещё один совсем специфичный вариант. Вдоль всего побережья стоят на диких пляжах трейлеры с кондиционерами. Местные их арендуют и живут там какое-то время. Но без машины туристу это вряд ли возможный вариант. Почему власти не разогнали этот малый бизнес - не знаю. Но на диких пляжах к морю не подойти. Все в "стационарных" трейлерах и палатках. "Шанхай" страшный.

Не берусь утверждать, что "снять угол в Эйлате весной" — это самый лучший или самый дешёвый вариант для этого времени года. Но это - возможный и приемлемый вариант.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 230



4 мая, 2018

Галерея "Фото участников форума"*



"Ещё одна любовь с первого взгляда". Венеция. Фото: Vinogradinka

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№230

ddSat

... мы блин азиаты с раскосыми и жадными очами, причём тупые.

Львёнок

Так что дело не в искусстве. А в людях, хорошо и добросовестно выполняющих свою работу. За такими нужен особый пригляд, чтобы вовремя их остановить.

FROL

Я бы выбрал элоком, если бы у меня были интимные места.

RedMen

... получилось кино и кино, скажем так, получилось.

Кукусенька

На заднице... у меня там зеркальные пятна, на каждом полупопии одинаковое, близнецы, мать их. Ну я вертелась-вертелась перед зеркалом, в принципе - оригинальненько смотрится.

ddSat

И порно у них скучное - никакого разврата.

Myshka)

Два раза читала "Мастер и Маргарита", не могла понять, чем всё закончилось. Думала, посмотрю фильм, пойму. Не поняла.

Воскресный оффтоп: "О Тунис мой!.."



6 мая, 2018

Участник [форума Агата](#):

Думаю, будет сумбурно, негладко, простите, и за ошибки тоже.

Однажды мне посчастливилось пожить в Африке в Тунисе. До Туниса я не знала, что в город можно влюбиться как в человека - с первого взгляда, с первого ветерка, прошелестевшего в листьях пальм и приподнявшего юбочку моей маленькой дочери, как только мы покинули здание аэропорта и вышли под палящее солнце.

Так получилось, что прожила я там полгода, одна, со своими маленькими детьми, не зная ни арабского, ни французского языка и имея в запасе всего несколько фраз на английском. Сказать, что было тяжело - ничего не сказать! Но куда бы я ни шла, что бы ни делала, всегда и повсюду ощущала поддержку, заботу и участие местных людей. Мой рассказ и стих - дань уважения и любви этому городу и его жителям.

Вначале мы поселились в доме, где жили учителя из русской школы, в комфорте и удобстве, но вскоре я надумала переехать на окраину, туда, где на расстоянии километров не было ни одной славянской души. Но именно там я поняла и полюбила местный народ - такой отзывчивый и жизнерадостный.

Жильё мы сняли в доме у очень интеллигентных и образованных людей. У нас был отдельный вход и малюсенький дворик с гранатовым и мандариновым деревом. Гранаты рвать запрещалось, всего 7 штук, а вот мандаринами объедались вдоволь.

Дети пошли в школу при российском Посольстве. Располагалась она в центре, на улице, где было много посольств других стран. Приехали мы в Тунис в беспокойное время. Возле некоторых посольств стояли танки, иногда из школы звонили и предупреждали, что уроков не будет, в городе стреляют. И мы радостно запрыгивали в такси, а оно в Тунисе самое дешёвое в мире, и мчались к морю - мимо солдат, военных машин, горящего американского Посольства...

И так делали все наши, не только мы. Не знаю, может, это яркое солнце так расслабляет, и ты теряешь бдительность? Или неугомонные, всегда, даже в самый зной, куда-то спешащие тунисцы? Не знаю...

С нашей окраины добраться до школы в плохую погоду было почти нереально, при лёгком похолодании жизнь там просто замирала. Такси не поймать, и тогда нас часто подвозили арабы, совершенно чужие и незнакомые люди. Так я подружилась с Назгой - маленькой рыжеволосой журналисткой из Сирии. Ну, скажу я вам, и отчаянная была эта женщина! Как гоняла она по городу на своем битом-перебитом джипе! Порой было очень страшно, сидя рядом, ведь правила на дорогах там почти не соблюдают. Интересная она была, увлекалась фотографией. А как ругала меня за незнание английского! Жила недалеко от нас и подвозила всегда, даже если ехала в противоположную сторону, а Тунис ведь огромный, миллионный город.

А иногда нам становилось не по себе в толпе незнакомых, таких непривычных лиц... Однажды мы поехали в выходной день, в поисках дежурной аптеки, в центр. Идём по улице, а вокруг много людей, почти все в тёмной, закрытой одежде, смуглые, черноволосые, и я вдруг чувствую, что начинаю паниковать! Сын, видимо, ощутил то же самое. Сжал мою руку и сказал: "Мне страшно, давай вернёмся домой."

И мы тут же уехали .

А наши лица им кажутся красивыми. К моему светловолосому мальчику арабы иногда дотрагивались "на счастье" . :)

Напротив нашего дома один пожилой араб держал лавочку, где продавал хлеб и воду. И был у этого араба такой похотливый взгляд, что, идя к нему в лавку, хотелось надеть бронежилет с кольчугой впридачу! Быстренько же я зашила все невинные разрезики на своих платьях!

Однажды прихожу за хлебом, а за спиной хозяина стоит красивая молодая женщина в хиджабе - его дочь. Я залюбовалась ею, а она мне говорит на английском: " You are beautiful". :) У меня тоже смуглая кожа и тёмные волосы и глаза, и я льстила себе, что похожа на них. Нет, конечно, нет... А имя моё , Алла :), наверное, им казалось кощунственным даже. Много раз переспрашивали и называли Аля, с ударением на - я.

Однажды, в канун их праздника, повсюду резали баранов. Кое-где почти прямо на дороге. Казалось, что бляением бедных животных заполнен весь город. В тот день я стояла на улице в ожидании такси, смотрела на текущие по асфальту ручейки крови, на оживлённых, суетящихся людей, и мне казалось, что это не я, точно не я, а героиня какого-то, мной любимого, азиатского фильма Джонни То.

А однажды на улице у меня с шеи сорвали золотую цепочку. В ту ночь мне снились кошмары. То, что мы обычно называем кошмаром во сне, совсем не кошмар. Тогда во сне всё было абсолютно чёрным с яркими красными вспышками. Я вскакивала в ужасе и не знала, куда бежать... Вора поймали, потом меня вызывали в полицейский участок на опознание. И там мне показалось, что я опять в фильме, только в нашем, с Жегловым и Шараповым, комната была абсолютно пустой - стол, два стула и печатная машинка. Перед входом в участок меня ждали родственники вора, просили не опознавать, мол, семья, дети... Видя, что я начинаю колебаться, сопровождающий меня араб, говорящий на русском, сказал, чтоб и не вздумала жалеть, этот грабитель ещё и убийца. Я опознала. В то время в Тунисе могли запросто вырвать из рук телефон, сумочку и даже маленькую собачку. Ещё несколько лет, вернувшись домой, я ловила себя на том, как, идя по улице, крепко сжимаю в руке телефон.

Тунисский зоопарк - необычный, разные красивые большие птицы гуляют по дорожкам, и обезьяны не в клетках, а носятся по территории зоопарка, могут даже к посетителю забраться в сумку, в поисках лакомства. Сама территория красивая и большая как парк. В Тунисском зоопарке ещё можно сфотографироваться в обнимку с огромным носорогом. Теперь думаю: ну где была тогда моя голова?! Смотрители сами нас подбили на это опасное дело. Сейчас дома, в Латвии, задним числом страшно. А там ничего не боишься, теряешь бдительность или привыкаешь к опасности, не знаю.

Думаю, мне не удалось своим рассказом передать ту радость бытия, которую я испытывала, когда жила там, и которую хотела передать. Но старалась.

Можно бесконечно рассказывать об оранжевой, потрескавшейся земле, о кружащих по вечерам вокруг фонарей летучих мышах, о тунисских таксистах, таких по-детски наивных в своей хитрости, об их восторге, когда мы садились к ним в машину: "О Россия, Россия!", о необычных благоухающих цветах и роскошных особняках (такие видела только в кино) за высокими каменными заборами, о молодёжи, хорошо образованной в большинстве, кстати, и ещё много о чем, но лучше стих.

О Тунис мой!

**Белый город, плывущий
В мареве сонном.
Жаркой ночью не спящий
Под небом бездонным.**

**Я оставила сердце тебе,
Обожженным красным солнцем
Закатным твоим,
И навеки влюблённым.**

О Тунис мой!

**Тёплым ветром, пустынным
Песком занесённый,
Солью синего моря,
Мечтою моей озарённый.**

О Тунис!

**Как забыть мне Сахары
Цветок твой влекущий?
Голос тот непонятный,
К молитве зовущий?**

О Тунис!

**Навсегда я с тобой,
Без возврата, без срока!
До скончания века
Мне быть одинокой
Без тебя, мой Тунис...**

Nicedevil: Опыт достижения ремиссии при псориазе



8 мая, 2018

*Практический опыт лечения занимает значительное место как в самом форуме, и в [статьях на сайте](#), посвященных обострениям, ремиссиям и связанным с ними вопросам. Приведенные там материалы демонстрируют пути достижения целей при лечении псориаза. Эти пути в каждом случае индивидуальны, однако каждый способ, схема, методика и полученный результат очень ценны. Сегодня участник форума **Nicedevil** поделится собственным опытом по этому вопросу.*

Псориаз у меня появился примерно в 2009 году в марте, после злоупотребления алкоголем и сигаретами. Как и все, видимо, подростки с неуравновешенной психикой, я хотел "почувствовать себя взрослым", а в итоге в один прекрасный день моя жизнь превратилась в сущий кошмар. Проснулся, увидел, что ладошки начали покрываться пятнами, тут же подумал: "пройдёт!", ведь я до этого не знал, что такое больница, болезнь, занимался спортом около 5 лет, и всё всегда было отлично... Покрылось пятнами красными всё тело, ничего не оставалось, как пойти к врачу, который поставил диагноз "псориаз".

Пролежал я около двух недель в больнице, мазался гормонами, ставил уколы - не помогло, выписался. Летом я был покрыт на 60% псориазом. Лёг опять в больницу, теперь уже полностью избавился от псориаза, съездил на море, отдохнул, опять выпивал, приехал - снова псориаз, больница, гормоны... И так целый год в больнице. Потом надоело, лечился дома, полностью псориаз не проходил, ещё подцепил фолликулит (в описании Акридерма, который я использовал, было написано: "при передозировке или длительном применении возможен фолликулит").

После этих лет у меня не было никакой цели, меня не интересовала ни учеба, ни что-либо другое... Все сплошные 3 года сон, после чего я понял: "ХВАТИТ!". Я бросил курить, поставив перед собой цель изменить себя, мне уже надоело жалеть себя. Стал активно заниматься спортом, пробегаю 20 км, для меня это не в напряг, занимаюсь турником, брусьями, гимнастикой... До этого 5 лет занимался в школе баскетболом. Гормоналками перестал пользоваться, в результате на теле и на руках псориаза почти нету, осталось на ногах, т.к. лечился от всё же тех же прыщиков (фолликулита), на их фоне и появляется псориаз. Врач (иммунолог-аллерголог) назначил уколы для повышения иммунитета, также делал УЗИ, оказалось - желчный плохо работает, опять назначили средства для улучшения работы печени, желудка, селезенки. Почти закончил лечение, сейчас использую только увлажняющий крем Nivea, стараюсь соблюдать диету. Всё бы ничего, но этого недостаточно, для меня лично при лечении нужна более строгая диета, мази на основе трав (с гормонами покончено!) и т.д. Прекращать занятия спортом не собираюсь, тренировки поддерживают во мне жизненные силы.

И теперь снова моя схема, которая помогала раньше, поможет и теперь:

1. Солевые ванны каждый день.
2. Диета: кефир, гречка, яблоки, вода по 6 стаканов в день (минимум).
3. Заказал Магнипсор, пока будет идти, применяю заменитель (Карталин).
4. Соблюдение режима дня.
5. При необходимости успокоительное.

"Я просто верю в это..."



10 мая, 2018

«По вере вашей да будет вам» (Матф. 9:29).

Участник [форума Кукусенька](#) :

По сути получается, каждый из нас - участник эксперимента на тему "что может помочь при псориазе"...
Пройдёт время, и всё равно найдут причину, пусковой механизм, из-за которого человек начинает болеть, найдут негормональный и более безвредный метод лечения псориаза и потом смогут вылечивать его насовсем.

Правда, неизвестно, увидим ли мы это воочию, но найдут же. Я просто верю в это...

Кулинарная суббота: Салат Вальдорф с сельдереем, яблоками и грецкими орехами



12 мая, 2018

Любителям сельдерея посвящается.

Я уже писала, что вкус сельдерея не сразу нравится. Почти все, кого я спрашивала, говорили, что первый раз было слишком непривычно. Я - не исключение. Но поскольку здесь часто на работе устраивали бесплатные фуршетные столы с нарезанными овощами, то я, попробовав раз другой, привыкла и полюбила сельдерей. Пряный и свежий, я бы так охарактеризовала. Подается всё с разными соусами, чтобы обмакнуть кусочек морковки, сельдерея и пр. Сельдерей очень полезен и легко готовится. Читатель, наверное, обратил внимание на огромное количество блюд с сельдереем в этом журнале. Искренне рекомендую!



яблоки - 150 г
сельдерей - 120 г
орехи - 120 г
салат зелёный - 30 г
перец - по вкусу
лимон

Яблоки (без кожицы и семян), а также салатный сельдерей нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить, удалить оболочку и изрубить не очень мелко.

Всё смешать и заправить соусом, солью и перцем, положить в салатник горкой и украсить листьями зелёного салата

Примеры соусов:

Соус1

Растительное масло 150 мл
Яйцо куриное 1 штука
Горчица 1 чайная ложка
Сахар ½ чайной ложки

Соль $\frac{1}{4}$ чайной ложки
Лимонный сок 1 столовая ложка
Специи

Соус 2

Сливки, лимон, специи.

На фото видна моя ошибка: кубики были слишком большие. Следующий раз буду нарезать мельче.



Хороших выходных!
Уайта

Лечение на Мёртвом море. Информация, наблюдения и выводы



14 мая, 2018

В разделе форума [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) приведены отзывы участников о санаториях, курортах и вообще местах, где они побывали с целью облегчить состояние при псориазе, и какие результаты у них в итоге получились.

В блоге ранее было несколько материалов о лечении псориаза на Мёртвом море (ММ). Сегодня участник форума [microboxxx](#) делится впечатлениями, наблюдениями и выводами о лечении на ММ, Израиль.

1. Арад

С моей точки зрения, лечение в Араде и в Эйн Бокеке - это две разные вещи. Если что, то Арад - это город в горах иудейской пустыни близ Бокека. Ехать лечить псориаз и жить в Араде - это то же самое, что лечить алкоголизм, посещая ночные клубы, т.е. немного мазохизм. Ну почти то же самое.

Вот поедете вы в Арад, снимете квартиру по объяве в интернете. Хорошо, будет прокатная машина, за которую надо платить. Ну предположим, она у вас будет - приедете вы на ней в Бокек с утра, отзагораете 3-4 часа. Что дальше? Где есть, где отдохнуть? Ехать на пару часов обратно? Вечером нужно снова загорать. Надеюсь, вы поняли мою мысль по этому вопросу. Так что, если вы не были на ММ и хотите поехать в Арад, ещё раз подумайте и почитайте форум.

2. "На Мёртвом море нельзя сгореть"

Неграм - да, нельзя. Но если вы говорите по-русски и не являетесь студентом университета Дружбы народов, то сгореть можно запросто. В первый день я спёкся за час; хорошо, что хватило ума прислушаться к здравому смыслу и пойти в тень. Видел ещё кучу народа с горящими плечами, которые тоже верили в мощь воздушного щита высотой 400 метров. Поэтому фраза типа "на Мёртвом море нельзя сгореть" - обман и провокация.

3. Платные клиники

Тут я выскажу всего лишь своё личное мнение, однако приведу доводы, которые не позволяют считать его полным бредом.

Клиники - это развод! Вот вы сами подумайте - куда вы едете? На Мёртвое море или к великим врачам, которые по какой-то превеликой случайности все живут на Мёртвом море? Замануха начнётся, как только вы ступите на порог отеля и будет продолжаться 10 дней, пока они не поймут, что вы не представляете для них никакой финансовой выгоды. Всё начнётся с предложения бесплатно посетить их клинику. Я ездил, ничего такого. Из полезного узнал только то, что русскоговорящие и покинувшие нас в 1990-е живут неплохо. Ещё в большом чёрном джипе покатался на халяву.

Я не скажу, что от лечения в клинике не будет эффекта, он в любом случае будет, вот только непонятно какой. Стоить он будет в среднем \$700--900. За что? Люди, которые лечились в клиниках, в своём большинстве говорят об эффективности лечения в клинике. Вот только ты мне докажи, что тебе помогло это лечение. Приехав, я стартовал с людьми, которые ходили в клинику. И у нас были чёткие улучшения с одинаковой скоростью. Ну и скажите мне, в чём тогда логика отдавать 800 баксов? Вы мне не сможете ничего доказать, точно так же как и я не смогу Вас опровергнуть.

4. Тополя-жара-июль

Видел информацию во многих местах, что, мол, в июль-август не суйтесь, ребята. ИМНО, это не совсем так. Если вы не молодой человек/не молодая девушка 80 лет - тогда да. Но если вы сами вытираете за собой зад, то тогда можете смело ехать. Многих число 40 градусов пугает до смерти. Я, когда узнал, меня тоже испугало, но не так страшен чёрт. Воздух в это время там крайне сухой, поэтому жара чувствуется намного слабее. После пары дней пребывания перестаёшь о ней думать. В Турции жара чувствуется намного сильнее. Главное - побольше пить. Не нужно пугать ни людей, ни себя.

5. Сколько загорать?

Чего только не пишут! - 2, 3, 6, 8, 10 часов. Как вообще можно давать конкретные рекомендации в этом вопросе? Все мы разные, единственное общее - это то, что пребывание на солнце нужно сделать максимально возможным. Без фанатизма, без вреда для кожи, без ожогов. Как этого достичь? Этот фетиш пришёл ко мне в голову, можно сказать, случайно. Нужно всё записывать и фиксировать. Например, едете вы на 25 дней. Берёте обычную тетрадь, блокнот, еженедельник на google docs и т.п., и каждому дню отводите своё место. Записываете: Время загара (начал/закончил), самочувствие кожи после сессии, самочувствие кожи с утра, чем мазался и сколько, сколько плавал в море, цвет бляшек, воспалены/не воспалены, самочувствие кожи перед сном и т.д. Предела фиксируемой информации нет. Особенно, как мне кажется, важно общее количество проведенного на солнце времени.

Я думаю, вы уже поняли, что ходить загорать нужно с таймером. Зачем это всё писать? Да чтобы ваше лечение было максимально эффективным и не носило СПОНТАННОГО характера. Например, сегодня вы позагорали, но что-то вам подсказывает, что маловато. Завтра увеличиваете время загара. Мало? - на следующий день плюсуете ещё. Вот чтобы ничего не забыть и объективно оценить лечение, и нужен дневник. Плюс, если эта информация сохранится у вас, вы можете передать её другим или использовать на следующий год, если поедете снова.

6. Развлечения

Там с этим задница. Может быть, единственный плюс проживания в Араде - это то, что есть куда сходить. Поэтому берите книги, ноуты, планшеты, КПК. Хорошо, что вафли там везде навалом. Берите всё, что можно взять. Не советую ехать одному, иначе начнёте смотреть дебильные передачи по 1 каналу типа "Модный приговор" с регулярной частотой. Из заведений там есть только пара унылых баров с бешеными ценами. Хотя бедуинский кальян-бар очень даже ничего.

7. Алкоголь

Не будем говорить сейчас о его вреде, есть просто люди, которые будут его пить, и всё. Ну так вот, он там очень дорогой. Очень, особенно крепкий (виски, водка). Поэтому совет: затаривайтесь в дьюти-фри, насколько позволит совесть. Кстати, цены там вообще на всё дорогие, так что лучше всё, что нужно, купите дома.

Написанное выше не претендует на истину, это всего лишь моё мнение.

Ошибки врачей, или как "залечили" Джонни



16 мая, 2018

*

Рассказывает участник [форума Джонни](#):

Вот как мне диагноз псориазический артрит (ПА) поставили. Увидели псориаз - значит, ПА. А я, с высоты прожитых лет и проведенных мной изысканий, понял, что это был не ПА вначале. Дело было так. Прихожу я к врачу (точнее, приползаю из последних сил). Жалуюсь, что колени болят

ужасно. Она провела осмотр... видит псориаз - ставит ПА. И даже не думая (а может, и не зная), что ПА с крупных суставов редко начинается. Направляет в больницу. Там... аха, ПА, на тебе НПВС. Мне полегчало. На волю начал бегать из больницы. Но колени так опухшие и остались. К ним присоединились локти и кисти. Так прошло 2 недели. Врачи задумались. Решили вдарить посильнее. Посадили на метотрексат. Сказали, что это долгий процесс. Так валялся ещё месяц. А опухоль всё не спадает. Добавили подколки гормонов в суставы. Подействовало, но ограничилось движение в них. Сказали, что всё, дорогой - контрактура.

Шёл уже второй месяц моей больницы. Не знаю, что бы они ещё придумали, если бы не пришли студентки. Одну прикрепили ко мне... (думаете, сейчас романтическая история пойдёт о о чудесном выздоровлении? - ан нет). Она просто меня спросила, сдавал ли я анализы на хламидии? И тут мою врачиху осенило, что парень молодой, возможно, были половые связи. Это же в СССР секса не было, а сейчас Россия. Сдал анализы. Результат положительный. 21 день антибиотиков - и опухоль прошла. Но суставы уже были загублены.

Вот тогда я и узнал, что есть такая болезнь Рейтера, вызываемая хламидиями (в частности). А ещё выяснил всю компетенцию наших врачей. Вот так вот оно. Лечили то, что видели. В результате получился какой-то атипичный ПА. Врачи, конечно же, вышли из ситуации, написали: "ПА на фоне болезни Рейтера". Очень удобная формулировка...

Я к чему всё это? а сам не знаю... так, для справки.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 231



18 мая, 2018

Галерея "Фото участников форума"*



"Открыт купальный сезон..." (конец апреля 2018). Фото: Elle

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№231

Львёнок

... займись тем, чем занимаются члены форума. Отнеси себя к той или иной группе людей.

ddSat

Взял стакан водки, выпил для радости, закусил и сиди себе ровно на попе - выздоравливай.

help96

Псориаз перестал шелушиться, по мне даже пылесос соскучился.

Ingeborga

Редмен, делай что хочешь. Ты у меня в рифму не лёг.

Львёнок

Мясо вкусно и часто привыкли мы есть,
Но Пегано решил, что пора иметь честь,
Вот когда заболеют уж все на земле,
То тогда и забудем про мясо уже.

ddSat

Таиланд? Да там у каждой второй девушки член из колготок торчит.

PingWin

Я сколько себя помню, мне сначала в детском садике говорили: "вот когда вырастёшь - поймёшь", потом в школе, потом в институте. Сейчас я хреном могу полы подметать, но находятся те, кто продолжают так говорить. Удивительно.

Воскресный оффтоп: Гогенцоллерн, «Замок в облаках»



20 мая, 2018

Участник [форума Elle](#) (фото автора):

Всего лишь 50 км отделяют город Штутгарт от настоящего сказочного места. Недалеко от Тюбингена над рекой Цоллерн возвышается живописный холм, увенчанный старинным замком. «Замок в облаках» — именно так называют немецкий замок Гогенцоллерн из-за его расположения. Крепость находится высоко в горах, и поэтому кажется, будто своей верхушкой она достаёт до самого неба. Этот замок действительно поражает своей необыкновенной красотой. Расположен он на самой вершине Швабских Альб — одноимённой горе, которая возвышается над уровнем моря более чем на 800 метров.

*



www.pso

Великолепный замок повторяет контур горы и кажется неотъемлемой частью пейзажа - настолько органично он в него вписывается

*



*

Впервые упоминание о Гогенцоллерне встречается в исторических документах, датированных 1267 годом. Однако учёные предполагают, что замок был построен ещё раньше — в 11 веке. Стоит отметить, что современный Гогенцоллерн — это уже третья по счёту крепость. Первая была полностью разрушена во время войны в 15 веке. Спустя несколько лет на этом же месте был построен второй замок, который просуществовал до конца 18 века. Сегодня от него осталась лишь капелла св. Михаила. В середине 19 века прусский король Фридрих Вильгельм IV возвел третий Гогенцоллерн, над созданием которого трудились лучшие архитекторы и художники того времени. Внешний вид замков менялся, неизменным оставалось лишь одно — крепость всегда принадлежала известной династии Гогенцоллернов. Стоит отметить, что дворец почти никогда не использовался в качестве резиденции королевской семьи. Только в 1945 году он стал домом для последнего прусского кронпринца Вильгельма в конце Второй мировой войны, когда их поместье в Бранденбурге заняли советские войска.

*



*

www.ps



*



*



*



*



*
Высоко в небо вознеслись зубцы башен и островерхие крыши замка, придавая крепости ощущение легкости и неповторимой изящности. Это новый элемент, который внесли строители при восстановлении крепости. Он полностью соответствует романтическим представлениям, бытовавшим в девятнадцатом веке, об идеальном рыцарском замке.

*



*



*
Средневековые крепостные стены и башни, в сочетании с башнями и башенками стиля неоромантизма, придают замку своеобразную привлекательность. Кажется, что он будто сошёл с иллюстраций детских сказок, о королях и принцессах, ждущих своих принцев.
*



*



Захватывает дух, открывающийся сверху, великолепный вид на окрестности.

*



*



Замок можно назвать произведением искусства — он поражает не только своим архитектурным ансамблем, но и внутренним убранством.

Всего интерьеры этого грандиозного комплекса насчитывают 140 комнат, среди которых можно выделить библиотеку, украшенную настенной живописью, Салон Короля, Зал Семейного древа и Голубой Салон Королевы.

*



*



Последний назван так, потому что в нём представлена эксклюзивные образцы мебели, отделанные голубой драпировкой, которая удачно гармонирует с позолоченными резными потолками и стенами, украшенными портретами прусских королей и других царственных особ.

*



В залах замка вниманию посетителей предложена уникальная музейная коллекция. В королевской сокровищнице представлены такие исторические экспонаты, как корона кайзера Вильгельма II и личные вещи Фридриха Великого: его прогулочные трости, флейты из слоновой кости, и изящная табакерка, спасшая ему жизнь во время Кунерсдорфского сражения в 1759 году.

*



А вот почему он называется "Замок в облаках" (фото из инета).

*



*

Посетив Гогенцоллерн в специальные дни, его гости, помимо осмотра музея, могут стать участниками различных развлекательных мероприятий. В середине сентября в замке проходят дни соколиной охоты, в августе ночи фейерверков, а в июне праздник открытия летнего сезона. Кроме этого, в летнем театре, расположенном во дворе замка, круглый год проходят постановки пьес Шекспира.

Итаконовая кислота, воспалительные реакции и псориаз



22 мая, 2018

Участник [форума mitay-walle](#) обратил внимание на публикацию в *Nature* о том, за счёт чего итаконовая кислота предотвращает развитие ряда воспалительных реакций, а также симптомов псориаза.

Исследователи из Университета ИТМО (Санкт-Петербург, Россия) совместно с зарубежными коллегами описали молекулярные механизмы, по которым итаконовая кислота (итаконат) регулирует активность макрофагов, обеспечивающих воспалительный ответ организма на вторжение чужеродных объектов. Выяснилось, что ряд цепей биохимических реакций, запускаемых итаконатом и его производными, играет роль в проявлениях аутоиммунных заболеваний. Регулируя ход этих реакций, можно, к примеру, существенно облегчить симптомы псориаза. Научная [статья](#) с результатами исследования опубликована в журнале *Nature*.

В 2016 году те же авторы [показали](#), что клетки иммунной системы — макрофаги — при переходе в активированное состояние, способное поддерживать реакции воспаления, выделяют итаконат. Он

подавляет активацию макрофагов и таким образом ограничивает количество клеток, приводящих к воспалению. Эта отрицательная обратная связь позволяет ограничивать их численность и не давать макрофагам атаковать собственные ткани организма. Однако детали механизма такого воздействия итаконата на тот момент ясны не были.

В рамках новой работы ученые установили, как именно итаконат сдерживает активацию макрофагов. Для этого они провели две серии экспериментов — сначала на мышах с аналогом человеческого псориаза, затем на культурах клеток кожи, полученных от людей с этим аутоиммунным заболеванием. Выяснилось, что молекулы итаконовой кислоты и ее производного (диметил-итаконата) способны связываться с участками молекул белков, несущими атомы серы и водорода в составе тиоловых групп -SH.

В число белков, на которые воздействуют итаконат и диметил-итаконат, входят регуляторы активности генов интерлейкинов IL-6 и IL-12. Они кодируют соответствующие белки, поддерживающие воспалительные реакции. Итаконат, связываясь с указанными регуляторами, подавляет образование интерлейкинов 6 и 12, а следовательно, и воспалительные процессы. При действии итаконата и диметил-итаконата на экспериментальных животных симптомы псориаза, в том числе воспаление, ослабевали. То же происходило и в культурах клеток кожи пациентов с этим заболеванием.

Кроме того, выяснилось, что итаконовая кислота и ее производные способны подавлять реакции воспаления, воздействуя на несколько различных биохимических путей. Соответственно, на основе итаконата, диметил-итаконата и сходных соединений можно создать лекарства, позволяющие облегчить симптомы аутоиммунных заболеваний, возникающих из-за избыточной активности воспалительных процессов. Одно из таких заболеваний — тот же псориаз.

[Источник русского варианта](#)

[Статья в Nature](#)

Истории ремиссий и обострений, ч. 43. "Надо любить себя..."



24 мая, 2018

Продолжаем публикацию сообщений участников [форума](#) о достигнутых в разные годы разными способами ремиссиях и предположениях о причинах/триггерах обострений. Сегодня участник [МолодаяМама](#) рассказывает свою историю, делая вывод о том, что "надо любить себя и не накручивать больше, чем есть".

Псориаз у меня лет с восьми. Тогда на фоне стресса вылезло за ухом и на голове, врачи сказали - то ли лишай, то ли ещё какая хрень. Бабушка отмазала меня какой-то жуткой мазью - и прошло! В 15 лет картина изменилась. Вылезло всё из-за стресса, плюс ко всему у отца в последние годы жизни тоже псориаз обнаружился (но он очень много пил и умер от цирроза печени), так что врачи говорят - наследственное. В последние годы активно занялась лечением. Вышла замуж, и хотя знаю, что муж любит, всё равно состояние тела напрягает. В общем, испробованы были дипросалик и белосалик - несколько назад, вот тогда результат был очень хороший! Дипроспан даже с одного укола давал результат за 3-4 дня, но на полгода. А в последний раз делала уколы год назад - помогло всего на неделю или две, потом началось жуткое обострение. В своё время помогали серная мазь, лоринден, потом перестали. Целестодерм у меня

всегда в косметичке, причём именно крем, мазь мне не помогает. Но целестодермом мажу только высыпания на лице или руках - короче, то что видно (и желательно редко - всё же гормон, да и помогать перестаёт потом от частого применения).

О беременности и родах. Всю беременность проходила укутанная по уши (как раз весна-лето). Только родила - всё стало ухудшаться, да плюс ко всему набрала за беременность 20 кг, с дитём ушло всего 9 кг. Вес никак не уходил... в итоге стала ограничивать себя в еде, но в меру, заниматься физически, но тоже в меру - веса ушло за полтора года 18 кг. С уходом веса становится лучше самочувствие, улучшается состояние кожи, хотя до конца всё равно не проходит.

Хожу в солярий - помогает, но остаются на загорелой коже белые пятна, но всё равно лучше так. Целестодерм, иногда эссенциале или эсливер пью. Хваленый скин-кап не помог ни разу, от него вообще никогда никакого результата.

У нас в соседнем городе есть соляная пещера, комната вся из морской соли, и стены и потолок. Сеанс полчаса - лежишь, солью этой натираешься, а потом в солярий. Вот было здорово! - помогало. Сейчас не езжу, нет времени из-за ребёнка. что еще?... Шампунь с дёгтем - воняет, но помогает.

Я курю много лет, алкоголем не увлекаюсь, редко выпиваю, но давно заметила - это не особое значение имеет. Когда-то в годы бурной юности можно было и пиво, и дешёвые вино и водку-паленку литрами пить - и неделями и была у меня кожа была чистая и гладкая, как попка младенца... А были моменты, когда не пила, не курила, себя блюла - а вся была как черепаха.

Также заметила - секс помогает здорово! Он же всё-таки стресс снимает.. :) Ну и естественно - спать, не нервничать, что практически невозможно, но наверное, надо постоянно глицин пить или валерьянку.

Ещё ванны часто принимаю - с травами (ромашкой, чистотелом), с солью морской (обычная морская крупная пищевая) или покупной из аптеки. И всё тело обязательно мажу увлажняющим кремом. Кстати, с зимы стала мазать колени и щиколотки, т.к. очень больно было ходить, всё трескалось - мазала жирным детским кремом (синий такой, с кисками-собачками) - колени прошли!, а были пятна диаметром 10 см.

Из продуктов чёрного списка - апельсины, шоколад, торты, майонез - но хуже станет, если всего этого обожраться, а понемногу всё можно. Давно отказалась от алкогольных коктейлей, и в первую очередь баночных! - это просто убийство для организма!!! Не пью красное вино, т.к. обсыпает моментом, какое бы оно хорошее ни было. Всё, что бьёт по печени, конечно, тоже надо свести к минимуму.

Выздоровливайте все! Да, это очень трудно, у самой иногда руки опускаются, но надо любить себя и не накручивать ещё больше, чем есть. Тяжело жить практически как изгой, когда на тебя с брезгливым отвращением смотрят... - да и хрен бы с ними со всеми! Умный нормальный человек никогда не придаст этому значения и не будет об этом на каждом углу триндеть.

Всем удачи, крепких нервов и понимающих, любящих людей рядом!

Кулинарная суббота: Баранина в тажине, почти по-мароккански



26 мая, 2018

В мае месяце я была в Марокко. Путешествие было насыщенным, и несколько фоток оттуда я положила под катом.

Но расскажу о еде. Разочаровала! Я много читала о восточной кухне и ожидала разнообразие блюд, особенно приготовленных в тажине. Мы были в разных местах, и дорогие рестораны, и дешёвые, популярные на TripAdvisor (для туристов) и популярные среди местных. Были и вкусные, и совсем простые варианты. Однако разочаровало однообразие блюд.

В целом всё свелось к таким вариантам: тажин с курицей, морковкой и картошкой, тажин с мясом и черносливом (сладкое мясо), тажин с тефтелями в томатном соусе. Специи давали некое разнообразие, но я ожидала разнообразие овощей (артишоки, перцы, баклажаны, всякие травки). Увы, этого попробовать не пришлось.

*

Конечно, 7 -10 разных кафе и ресторанов - это не полная картина еды в Марокко, но если бы это была, например, близкая к ним Испания, уверяю, разнообразие было бы куда как БОльшим. Тем не менее, привожу похожий на марокканский вариант баранины. Только слишком уж сладкий чернослив заменён клюквой, и специи куда как более интересные, чем мы пробовали. Рецепт, конечно, не мой.



*

Для приготовления тажина потребуется:

масло - 40 г;

лук шалот - 2 головки, мелко нарезанные;

чеснок - 1/2 головки, мелко нарезанная;

баранина - 350 г;

шафран - щепотка;

кожура 1 апельсина, натёртая;

клюква;

Специи:

паприка - 1 ч.л.;

шафран (предварительно замоченный);

имбирь (свежий или в порошке) - 1 ч.л.;

куркума - 1 ч.л.;

корица (в порошке или коричная палочка) – 1 палочка или 1 ч.л.;

красный жгучий перец (в порошке) - 1/2 ч.л.;

соль - 1/2 ч.л.

черный перец - 1/2 ч.л.

*



Мясо обвалить в специях, смазать маслом, положить лук, мясо, клюкву. Добавить немного воды. Томить в духовке 1,5-2 часа.

Готовое фото не успела сделать, ну бывает, всё ушло быстро.

Вариантов для специй много, можно будет ещё поэкспериментировать. А в Марокко, кстати, специи не были такими уж пряными. Только в одном месте мне действительно очень понравилось сочетание, я попросила шеф-повара написать, он с удовольствием поделился. Но в основном было довольно просто.

Марокко

*

Голубой город в горах:



Путешествие в пустыне, я и муж. Понурая тень - это моя, меня сильно укачало на этом верблюде! У него ноги проваливались в песок, и это сильно смахивало на качели...:

*



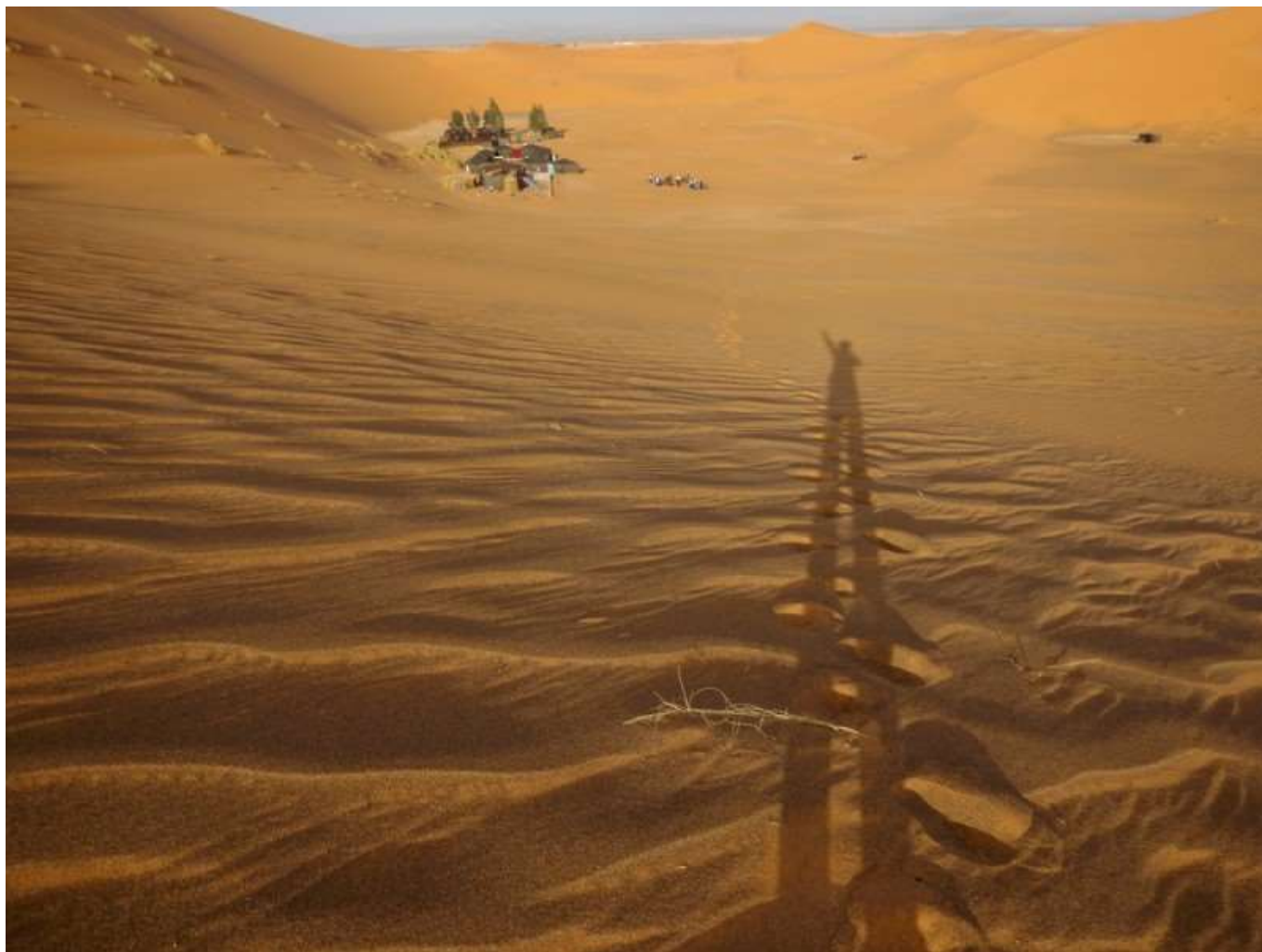
Пустыня... Вообще пустыня не такая, это редкие места (20 км на 20 км или около того), где чистый песок без кустарника.

Ночью специально проснулись и пошли смотреть на звёзды.. Нет слов! Да и само ощущение в пустыне необычное. Как будто ты один на весь мир. И свет другой, и солнце другое.

*



Пустыня, заход солнца. Муж забрался на самый верх бархана, а внизу палатки, где мы спали. В этот момент я, "укаченная" без сил, лежу отдыхаю :). Но смотреть звёзды и восход солнца мы пошли уже вдвоём.

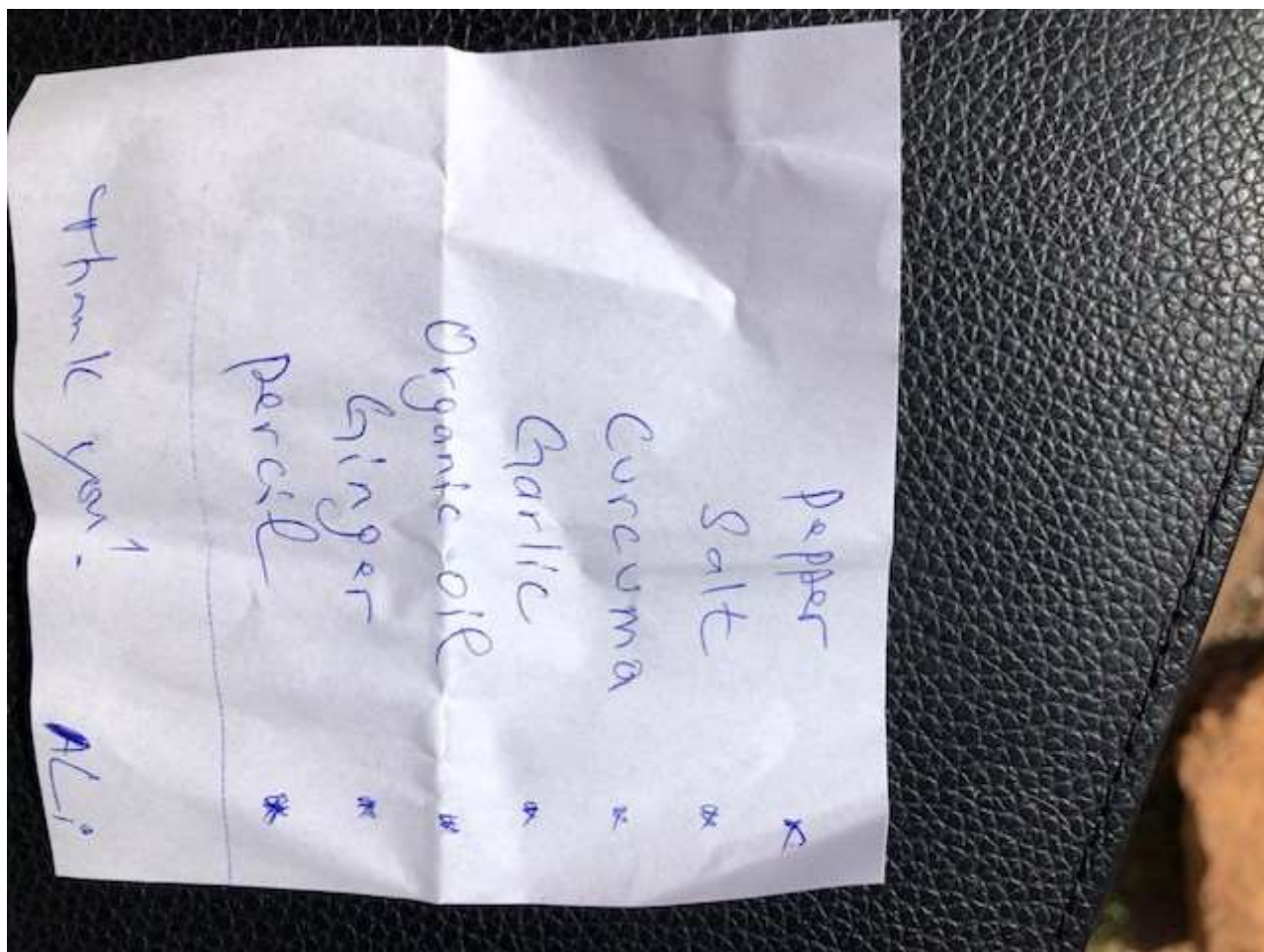


Заброшенный город (и такие встречались часто):

*



Записка от шеф-повара (специи в курице):



Горная река:

*



Тажин на углях:

*



Рынок, привлекают туристов обезьянкой. А мы, проезжая по лесу в горах, видели их бесплатно, да и вообще - подумаешь, обезьянка, даже ручная. Там же были змеи, черепахи и всякая "экзотика" для туристов.

*



И не скажешь, что это Африка:

*



Хороших выходных!

Уайта

Да, кстати... "Нахрена такие врачи нужны..."



28 мая, 2018

Участник. [форума](#) **Sergey72** :

Когда я ходил к дерматологу, она прописала мне за раз пачку рецептов из 8 (!) разных препаратов, чтобы я это всё пил, жрал, мазал три раза в день и на ночь, в том числе и гормональные мази. Я сказал, что не хочу это применять, так как это тупиковый путь, что я не хочу гробить свой организм, чем вызвал у неё буквально возмущение в связи с утерянным совместно с аптекой экономическим эффектом. Да я и без неё знаю, что на каком-то этапе это поможет, но лишь загонит болезнь глубже и всё усложнит.

Нахрена такие врачи нужны, которые заботятся, большей частью, о денежном эффекте от лечения...

Маски с пастой "Сульсена" при псориазе ВЧГ



30 мая, 2018

*При псориазе на волосистой части головы хорошо помогают различные авторские маски (например, маски Ами), это много лет знают из собственного опыта участники форума. Некоторые маски позволяют добиться значительного уменьшения проявлений псориаза на волосистой части головы (ВЧГ). Далее **Vesna** делится своим опытом применения масок на основе пасты "Сульсена" (действ. в-во - дисульфид селена SeS_2).*

Расскажу, как я делаю маску. Паста у меня 2%. Производитель пишет, что она лечебно-профилактическая, а 1% - просто профилактическая. В общем, я всегда использую только 2%.

*

Полтюбика пасты (это того, который 75 мл, потому что есть ещё совсем маленькие тюбики) выдавливаю в мисочку, добавляю 1 столовую ложку настойки календулы (предварительно настойку грею) и 5-7 капель эфирного масла розмарина, чайного дерева, лаванды или розового дерева. Одного вида, не все вместе. Всё это хорошо размешиваю и густо наношу на только что вымытую мокрую кожу головы. Затем обязательно надеваю полиэтиленовый пакет и сверху заматываю голову полотенцем. Держу маску 1 час, иногда 1,5 часа, если есть время. Минимально - полчаса, иначе шелуха вообще не успеет откиснуть. Когда маску смываю, аккуратно скатываю отмокшую шелуху подушечками пальцев. После этого ещё раз мою шампунем. Пробовала не мыть, но оставалось ощущение, что паста плохо вымыта. Может, с короткой стрижкой и не надо будет мыть ещё раз, смотрите как удобнее.

*

Для чего я добавляю настойку календулы? Во-первых, для того, чтобы голова не остывала. Как-то не добавила, так еле выдержала полчаса, ощущение мокрой холодной головы весьма неприятное. Во-вторых, спирт помогает полезным веществам проникать лучше, на форуме об этом писали. В-третьих, сама календула полезна при псориазе.

Эфирные масла можно и не добавлять, смотрите сами. Те, что я назвала, все подходят при псориазе и волосы укрепляют. Но если короткая стрижка, то может, и не нужно. Это я заморачиваюсь, потому что у меня волосы длинные, и я о них тоже думаю.

По поводу полиэтиленового пакета. Я считаю, что его нужно надевать обязательно. А сверху голову потом утеплить полотенцем или шапку надеть, как кому удобнее.

*

Как говорит **RedMen**, с псориазом нужно бороться в комфортных условиях. А для меня эта маска - оптимальный вариант. Раньше делала маски с маслами, эффекта особенного не заметила. Да, смягчали кожу, конечно, но мне не понравилось, что от масел у меня стали быстрее жирниться волосы, мне такое не подходит. Потому я и перешла на пасту "Сульсена".