

## Тринадцать вопросов о псориазе (9)



1 мая, 2019

### Участник форума help:

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

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

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

### ОТВЕТЫ УЧАСТНИКОВ ФОРУМА

#### Кукусенька

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

Что гормональные мазилки его вылечат.

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

То же самое, что и другим людям, со всеми надо проявлять деликатность и понимание, вне зависимости от наличия псориаза.

*3. Псориаз не лечится?*

Лечится, но просто пока не известно как. Ждём. Как пример могу привести свою мать: она болела очень редким заболеванием, и в конце 80-х никто не знал, как это лечить, всего на весь СССР таких больных было 70 человек. Они умерли все. Но главное, в том году наконец-то нашли панацею. Точнее, лекарство, которое даёт ремиссию до конца жизни. Правда, и принимать его нужно до конца жизни.

*4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?*

Я с ним не борюсь.

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

Думала об этом на тот случай, если ситуация будет совсем швах.

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

У меня поменялось восприятие жизни, образ остался практически прежним.

*7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?*

Всё может быть. Но я бы списала это на эффект плацебо.

*8. Хотели бы вы забыть о болезни?*

Я о ней забываю.

*9. После гормонов ничего больше не поможет?*

Да и они не помогут.

*10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?*

Иногда испытываю лёгкое смущение от того, что в раздетом виде выгляжу как жертва БДСМ.

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

Неправда.

*12. Происходили ли с вами забавные случаи?*

Нет.

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

Забейте по мере возможности на то, что у вас это есть.

#### Фитюлька

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

Что он заразен.

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

"Что это у тебя?".

*3. Псориаз не лечится?*

Не лечится. Я с ним с 19 лет, сейчас мне почти 43. Можно на время убрать бляшки, но они вылезают снова и снова. И в новых местах.

*4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?*

Борьба - нет.

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

Нет. Псориаз не лечится. :)

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

Местами правда. Когда псориаз был на голове, я не носила тёмные вещи. Сейчас ушёл на спину - я не ношу майки с таким вырезом, если видны бляшки.

*7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?*

Псориаз не лечится. :) Ремиссии можно достигнуть.

*8. Хотели бы вы забыть о болезни?*

Да.

*9. После гормонов ничего больше не поможет?*

Поможет.

*10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?*

Нет.

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

Нет.

## 12. Происходили ли с вами забавные случаи?

А оно вам надо?

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

От этого не умирают - жить можно.

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 255



3 мая, 2019

\*

### Галерея "Фото участников форума"



*"Жёсткое нарушение диеты. Потом несколько месяцев вспоминаю, как было вкусно и как после было плохо..."*

Фото: **Медведица**

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

(цитаты из постов участников **форума**)

**№255**

**Львёнок**

Раз кто-то засасывает нашу материю, то это кому-то нужно.

**Агата**

... в молодости могла дни напролёт бездельничать и ничего, никаких угрызений совести и прочих чувств, разрушающих психику.

**ddSat**

Это день, когда женщины добились равноправия с нормальными людьми? Добились? Молодцы!

### **mamibluz**

Я не лезу в медицину и прочее шаманство.

### **Львёнок**

А живот - он сам по себе. Он отдельно от мозга существует. И вообще это абсолютно здоровая и счастливая часть организма. Ему пофиг. Всё.

### **fortis**

Я так понял, средства стандартные - солидолка, салицилка, нафалан, секс.

### **konstantin**

Шелушится мозг у многих, но по-разному.

## Воскресный оффтоп: Стихи Агаты (часть 5)



5 мая, 2019

*Продолжаем публикацию литературных произведений участников форума. Сегодня - стихи **Агаты**, часть 5.*

*Тема форума - Народное творчество.*

\*\*\*\*

Ты танцевала самозабвенно.

И платье твоё так откровенно

взглядам чужим обнажало

золото кожи.

Змейки чёрных волос тяжёлых

рассыпались на синем шифоне.

Жгучий взор из-под смоли бровей

резал воздух.

Жар Италии всколыхнул пространство.

Ты летала, порхала, кружила

дивной бабочкой невесомой,

экзотической птичкой яркой.

Я смотрела и мне казалось,

всего мгновенье - и серебро твоих босоножек оторвётся от пола,

унеся тебя в ночь над пустыней знойной.

25 окт. 2018

\*\*\*\*

Не в Трынде я, ты не прав.  
Я ещё на море.  
Тут опять со мной ЧП,  
Вот же ж правда - горе!  
Что случилось - не скажу,  
Стыдно признаваться.  
Улетаю завтра утром.  
Мне б домой добраться!!!

Я от отдыха устала,  
Мне бы на работу.  
Скучно, люди, вы поверьте,  
Скучно без заботы.  
Нет, всё-всё было о'кей -  
Кавалеры, танцы.  
Правда, я на море тут  
Потеряла сланцы.  
Да ещё один еврей  
Сильно домогался,  
Я ему - донт андестенд,  
Не на ту нарвался.  
Я же повод не давала,  
Просто с ним потанцевала.

Ну а с тем, кто приглянулся,  
Не сошлись во взглядах:  
Он был против макияжа,  
Я же - за помаду.  
Он, конечно, мимими,  
Но рога - дай Боже!  
Но и у меня, известно -  
Пара милых рожек.  
В общем, поняли мы оба:  
Вместе быть не сможем.

Спать сегодня я не буду,  
Так уже волнуюсь.  
На балконе посижу,  
Небом полюбуюсь.  
Отчего-то страшно мне,  
Вдруг я потеряюсь?

Или влипну я куда,  
Вечно умудряюсь!  
Вдруг на органы меня  
Украдут евреи?  
Нет, народ тут неплохой!  
Всё равно - хочу домой!  
Латыши роднее.

*Окт. 2018, Мёртвое море*

\*\*\*\*

### **[Памяти Очередного]**

Я давно хотела сказать, но не принято...  
Я давно хотела сказать...  
Пусть теперь, чтобы не было поздно вдруг...  
Как хочу я вас всех обнять!  
Как хочу вам сказать хорошее...  
Как же выразить, что хочу?!  
Мы все разные тут, непохожие.  
(Вы послушайте, я почти кричу!)  
Я пришла сюда в тот январский день,  
Что запомнится мне навсегда.  
Я в отчаяньи принесла беду свою  
И такую поддержку нашла!  
Ничего, что не видела глаз ничьих  
И рука не дотронулась до других,  
Я людей тут нашла и участие,  
Пусть не видела лиц ничьих.  
Я желаю вам - будьте счастливы  
И пусть будет долог ваш век.  
Ничего, что не знаю имён ничьих,  
Но за каждым ником тут - человек.  
От души вам желаю хорошего!  
Пусть несчастья пройдут стороной,  
А сегодня давайте помянем все  
Мы того, кто назвал себя просто -  
"Очередной"...

*16.11.2018*

\*\*\*\*

Вечер одинокий коротаю.  
Буду не одна? Когда? Гадаю.

Пусть не по судьбе мне это счастье.  
Ничего, в душе покой, а не ненастье.

Не беда, ведь не болит, не ноет.  
А моя печаль пусть волком воет  
Где-нибудь подальше на болотах  
Ну а я? А я при новых ботах!

Выйду спозаранку на крылечко.  
Посмотрю в глаза своей овечке,  
Почешу, поглажу влажный носик.  
Славная подружка - ни о чём не спросит.

Мы с ней пробежимся по дорожке.  
Ах, как хороши мои сапожки!  
Снег скрипит, искрится на пригорке.  
А возьму я санки, съеду с горки!

Всё-таки желанье загадаю.  
Кувыркнувшись в сугроб, то точно знаю,  
Что не сбудется и быть одной до века.  
А доеду вон до той осины - встречу Человека!

\*\*\*\*

Кожей ощущаю безмолвие,  
Пустыни безгласой спокойствие,  
Немилосердно палящее солнце.  
От брэнного мира мира вдали  
Один я иду.  
Богу душа распялена.  
Я слеп или зряч? Узнаю ли?  
Ноги босые в сандалиях  
Стёрты уже до крови.  
Мои бесконечны скитания,  
Молюсь за людские страдания,  
Молюсь за род человеческий,  
Молюсь за свои грехи.  
Прошу, услышь меня, Господи.  
Ты не покинь меня, Господи.  
Не дай отступить мне, Господи.  
В дороге благослови.

13.XII.2018

\*\*\*\*

Синие сумерки, синие-синие -  
Вздых уходящего дня.  
Снег бархатистый и ёлочки в инее,  
Путь серебрится, маня.

Синие сумерки, синие-синие.  
Я заблужусь в тишине  
И разольётся печалью чернильной  
Гулкая ночь в вышине.

\*\*\*\*

Проеду на красный!  
Ну чем я рискую?  
Все пункты сгорели.  
Всё было впустую:  
Ночей бесконечность,  
Безликость рассветов  
И столько вопросов...  
Им быть без ответов.  
Холодность твоя и  
Твоя отстранённость,  
Горячность моя и наивность,  
Влюблённость.  
Ты смотришь на мир  
В преломленьи сквозь льдинку.  
Пыталась согреть,  
Но не тают снежинки.  
Проеду на красный.  
Ничем не рискую.  
В висках неотвязно -  
Любила вслепую.

*Декабрь 2018*

\*\*\*\*

Отвешу окна, впущу рассвет.  
Пускай там дождик и солнца нет,  
Но всё же утро и новый день,  
А возле дома стоит олень.

Ведь это чудо! Ну разве нет?  
Пускай там серость и беспросвет,  
Но жизнь прекрасна! Пускай там мгла.  
Замру тихонько. Не зря ждала...

Ты спишь с дороги, устал в пути.  
Роднее сердца мне не найти!  
Пусть бесконечно продлится день!  
Ты - моё солнце! Беги, олень!

6 янв. 2019

\*\*\*\*

Ты любил меня, помнишь?  
Что утеряно нами?  
Всё разрушила ревность?  
Пронеслась как цунами...  
Так судьба посмеялась,  
Посылая нам встречу?  
Виноватого жеста  
Твоего не замечу...  
Взгляд отводишь в сторонку,  
Я глаза опускаю.  
Уходи, что ж ты медлишь?!  
Я тебя отпускаю.  
Уходи! Я болею.  
Не смотри так! Не надо!  
Мне сочувствие это -  
Хуже адского ада!  
Не топчись у порога!  
Уходи! Сколько можно...  
Не поранься вот только...  
Ты ступай осторожно.  
Там осколки. Разбилось...  
Ерунда. Я заклюю.  
К сожаленью, вполсилы  
Ничего не умею.  
Не терзайся. Не думай.  
Соберусь. Всё забуду.  
Но и с новеньким сердцем  
Всё такой же я буду...  
Небеса наделили  
(Может, в шутку?) любовью.

Глянь, закат как алеет,  
Нарисованный кровью.

\*\*\*\*

Тихо-тихо. Снег кружится.  
Всё белым, лишь грусть моя  
В зимнем сне замёрзшей птицей  
Видит тёплые края.  
Жалким маленьким комочком  
Приютилась в уголке.  
Эх, отдать бы этим строчкам  
Мне её и налегке  
Зашагать под звуки скрипки  
В ту заснеженную даль,  
Но закружит шлейфом зыбким  
По следам моим печаль.

15 января 2019

## Действие Aprezo (ДВ apremilast / Индия) на ПА и псориаз



7 мая, 2019

*Препарат Отесла [Otezla, ДВ apremilast] (Celgene Int. Sarl., Switzerland) - иммунодепрессант, модулирующий работу медиаторов воспаления (селективный ингибитор ФДЭ-4). Ранее в журнале были отзывы о действии апремиласта (Отеслы) на псориаз и псориатический артрит (ПА). Сегодня участники форума **Gunar** и **trokin** рассказывают о применении Aprezo - индийского дженерика Отеслы - для снятия проявлений ПА и псориаза+ПА.*

### **Gunar**

Сегодня месяц, как я начал приём Апрезо. Для чистоты эксперимента перед "стартом" отказался от Найз и мази. Хотя без обезболивающего обходиться в последнее время было очень сложно. Начальные дозы Апрезо пилил самостоятельно, на глазок. Таблетки глотал строго два раза в сутки, через 12 часов (был один пропуск). На третий день приёма внезапно ушли суставные боли, было ощущение, будто бы я снова принял Найз. Отчего, в чём причина, не пойму до сих пор. Через неделю боли вновь вернулась, но уже не такие сильные... И такое в течение месяца наблюдалось неоднократно: то лучше, то хуже.

Забыл написать о важном. Кисть левой руки больше года была в "коме": опухшая, неподвижная, с ужасными болями. К концу второй недели приёма Апрезо опухоль спала, боль ушла, и я начал разрабатывать кисть. Пока ещё не получается сжать пальцы в кулак (суставы пальцев покалечены), но наполовину уже работоспособны! Чему очень рад. В целом динамика по суставам положительная. Стал больше двигаться, выходить на улицу.

Теперь по поводу псориаза. С осени сижу на собственно-выдуманной диете, и к приёму Апрезо подошёл, более-менее в нормальном для меня состоянии (20-25%). В последнее время пользовался мазью Антипсор из Ванино, но мазь особо не помогала, мазался больше для самоуспокоения. Застарелые бляшки не уходили, с годами только разрастались и уже не реагировали ни на что. Псориаз был разбросан по всему телу. Что имею на данный момент? После месяца приёма Апрезо: подхожу к зеркалу, смотрю на себя, а там... псориаза почти не видно (даже в очках), а то, что ещё осталось, почти незаметно. На ощупь - чувствуется небольшая шероховатость, и всё. Так что уже можно, не комплексуя, выходить на пляжи любых морей и океанов! Индийские таблетки - работают! Единственный минус для меня от Апрезо - это бессонница, которая появилась на 10-й день после начала курса...

### trokin

Принимаю Апрезо с сентября прошлого года. Сперва покупал по ссылке тут одной с сайта пращинаюрведкутир. Потом он там кончился и не появлялся больше. Потом попробовал с другого сайта из Индии - тормознула таможня посылку, неделю бился, чтобы её отдали. Сложнее стало покупать - то по WhatsApp рецепт запросят, то апостилированный перевод, то на таможене орут, что везу коммерческую партию, и это уголовка и проч.

Впечатления вот какие. У меня достаточно тяжёлый ПА. Как тут писали - *"по 20 минут вдоль стены в туалет ходил"*. Именно так. Скованность утренняя по 3-4 часа. На средних и безымянных пальцах фаланги достаточно сильно деформировались. Т.е. я постоянно сидел на Нимесиле + раз в месяц Дипроспан 2 мл. Как вы понимаете, так лечиться — это всё равно, что тушить пожар бензином, да и желудок Нимесил "сажает"... А когда пришёл Апрезо домой - я ооочень долго, чуть ли не в слезах пытался выковырять таблетку из блистера (ну вы понимаете, в каком я был состоянии, даже бутылку газировки открыть не мог - просил сына открыть).

Вкратце: изменения от Апрезо есть, но эффект наступает ооочень долго. Забегая вперёд, скажу, что отёки на суставах пальцев прошли только на четвёртый месяц приёма. Первое, что приходит в норму, - ногти. Никаких жёлтеньких уголков, фиолетовых вкраплений за ногтевой пластиной, никаких лунок и мучнистых краёв. Ногти быстро становятся нормальными, даже на ногах, где мне их приходилось специальными кусачками обрабатывать (ножницы уже не брали). Даже у такого монстра, как я. Потом проходят и сами бляшки. Да, они некоторое время остаются, потом прекращают кровить, если почесать, а потом как-то сами исчезают, оставляя островок белой кожи посреди более тёмных участков. Ну а потом приходит время суставов - проходит отёк, синюшные тени на коже, и утренняя скованность у меня теперь около 10-20 минут (полчаса, если давеча выпил ром или пиво, в общем, алкоголь).

Как тут уже правильно отмечали - Апрезо всё-таки для тех, у кого ПА. Жить с ПА доселе было просто невозможно, к такой боли привыкнуть сложно. А теперь хоть человеком стал, даже на пробежки утром выхожу теперь.

Минусы - очень серьёзно сказывается на стуле. Не сразу, где-то на десятый день (принимаю я дважды в день с перерывом по 12 часов, поставил себе медисейф - напоминалку о приёме лекарств на телефон). Возможно, вызывает бессонницу (я постоянно стал просыпаться в 3-4 утра).

С Днем Победы!



9 мая, 2019



### Ехал всадник на коне

Ехал всадник на коне.  
Артиллерия орала.  
Танк стрелял. Душа сгорала.  
Виселица на гумне...  
Иллюстрация к войне.

Я, конечно, не помру:  
ты мне раны перевяжешь,  
слово ласковое скажешь.  
Все затянется к утру...  
Иллюстрация к добру.

Мир замешан на крови.  
Это наш последний берег.  
Может, кто и не поверит —  
ниточку не оборви...  
Иллюстрация к любви.

*Б. Окуджава, 1992*

<https://www.youtube.com/watch?v=S6tleXkCSTQ>



11 мая, 2019



Собственно говоря, неожиданно подкрался юбилей. Выяснить точную дату появления первого форума о псориазе на русском языке не представляется возможным, будем считать, что это примерно середина года.

Нет смысла проводить традиционное "подведение итогов", всё это бред, для интернет-ресурса сам факт своего существования на протяжении такого срока и сохранения интереса к нему - уже событие. Возможно, он хорош; возможно, не очень; возможно, старомоден; возможно, не напичкан современными технологиями и редко обновляется, да и хрен бы с ними, что есть - то есть.

Пользуясь трибуной, хочу поблагодарить создателя (VM) и всех, кто на протяжении этого срока, вкладывая свои силы и время, поддерживал проект, как оказалось, кому-то ещё и полезный. За эти годы у участников, пришедших за поддержкой, были обострения, ремиссии, рождались дети, кто-то знакомился лично, кто-то вступал в брак, кто-то разводился, кто-то переезжал в другие города и страны, кто-то нашёл свой способ комфортного существования и перестал появляться, кто-то уже не с нами навсегда...

К плюсам могу отнести тот факт, что практически любой, существующий на сегодняшний день способ лечения псориаза, нашёл отражение в темах форумах, статьях сайта и заметках блога ЖЖ. И плюсом к этому плюсу полная объективность, основанная на независимости и опыте участников. В чём-то для авторов и распространителей сомнительных методов была и опасность, за много лет пытались поломать, выкупить, угрожать, среди таких были и весьма известные персонажи. Тем не менее всё это не сработало

и не оказало сколь-нибудь существенного влияния, кроме пары технических реинкарнаций.

В завершение принято спрашивать о "творческих планах". Увы, и это известная проблема, часть хороших пректов не состоялась, часть завершилась, едва начавшись, из-за недостатка времени. Что будет в дальнейшем - увидим, интернет меняется, как меняется и всё информационное пространство, каким будет следующий период, сказать пока сложно, но надеюсь, что, как минимум, он будет. Вид и форма - дело вторичное.

Всех участников - с юбилеем. Авторам, редакторам, модераторам, всем, кто делает и поддерживает блог, сайт, форум - отдельное спасибо, без вас бы ничего не было.

help

Озеро Хевиз, Венгрия: Курортотерапия псориаза и псор. артрита



13 мая, 2019

*Подфорум Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых в форуме содержит впечатления участников о различных клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и псориатического артрита (ПА). В нём приведены, на основании опыта форумчан, необходимые подробности и результаты лечения. Далее отзыв участника форума Еля о лечении псориаза и ПА на оз. Хевиз (Венгрия).*

Я прошлые годы отдыхала в Хевизе, там есть термальное озеро с одноимённым названием. Вся Европа (и не только) лечит там опорно-двигательный аппарат. Псориаз есть в показаниях, однако, по-моему, я одна была пятнистая. Я тогда уже очень близка была к ремиссии, поэтому бляшки от озёрной воды и солнца уходили замечательно. И то, что не ушло на озере, исчезло уже дома, даже там, куда солнышко не попадает.

Когда я снова поехала туда с небольшим обострением, то результата такого, какой раньше был, уже не было, но бляшки уплощились, новых высыпаний нет, зуда нет. Погода была не очень, начало апреля, позагорать удалось всего три раза за две недели. И диету там соблюдать трудно: венгры мясоеды, готовят очень вкусно, и вино там чудное, трудно удержаться от чревоугодия. У меня силы воли не хватало.

По поводу моего ПА. Перед поездкой у меня заболели лучезапястный сустав и два пальца на ноге. Всё это отекло сильно. Показалась там доктору. Купание в озере он разрешил, плюс ещё грязи, но холодные. Больные суставы поуспокоились, отёк почти ушёл. Болят, конечно, до сих пор, но такое ощущение, что

становится всё лучше (отдалённый эффект?), и дозу диклофенака я снизила.

Может быть, осенью снова соберусь туда. У мужа моей подруги подагрический артрит, поэтому они ездят в Хевиз раз в полгода уже лет пять. Обострений у него давно не было. Надеюсь, что и мне озеро поможет.

## Опыт применения метотрексата при псориазе и ПА

15 мая, 2019

*В нашем журнале ранее был ряд публикаций о результатах действия метотрексата при псориатическом артрите (ПА) и псориазе. Далее участник форума [Tatiana46](#) делится собственным опытом применения метотрексата (МТХ) и предлагает другим участникам ответить на актуальные вопросы.*

[Tatiana46](#)

Шесть недель принимала МТХ в таблетках 15 мг (австрийский), затем ещё четыре недели в подкожных инъекциях Методжект 20 мг (Германия). Закупила ещё 6 шприцев. Пока намереваюсь продолжать дозировку 20 до достижения трёхмесячного срока... Далее консультация с ревматологом. Получается на данный момент 10 недель терапии... как быстро время летит.

### **Псориаз.**

Приём начала на этапе, когда у псориаза была активная фаза на уровне почти обострения. Поражения обширные: ноги 40%, бока 50%, спина и живот 25%, локти 10%.

Псориаз отреагировал на начало приема МТХ в первую же неделю. Сразу снизился зуд и стало полегче. Потом началось более заметное улучшение. Постепенно, неделя за неделей, псориаз начал "таять" на всех участках. Крупные пятна начали уплотняться и разбиваться на мелкие... на ногах (где самые сильные поражения) - очень заметный прогресс. На теле было много мелких пятен, сейчас они исчезают. Трудно сказать, на каком уровне это всё остановится. Пока - каждый день, каждая неделя приносят свои положительные улучшения по псориазу. Вернулось ощущение комфортности жизни, которого не было 20 лет.

### **ПА.**

Артрит был на уровне, когда я принимала 120 мг каждый день аркоксию. Это верхний разрешённый предел суточной дозировки.

Для артрита задача-минимум была - отказ от НПВП, задача максимум - снятие воспаления пальцев ног. На сегодняшний день задача-минимум выполнена. Аркоксия для нормальной деятельности не требуется. В день спокойно прохожу, судя по браслету, до 3000 шагов. Воспаление в пальцах пока остается, но есть уже, пока неуверенное, ощущение, что там тоже что-то положительное происходит.

Сдавала контрольные анализы крови. АЛТ, АСТ чуть подросли по сравнению с началом приёма, но всё еще

в норме.

СРБ упал в 5 раз и вплотную приблизился к норме. Есть проблемы с холестерином и глюкозой, но это отдельная история.

Такие вот дела. Первый укол делала в поликлинике, остальные сама. На данном этапе всё выглядит неплохо. В душе постоянно мысль: "А как долго продлится этот "медовый месяц?". Надеюсь, что со временем удастся немного снизить дозировку. Была кратковременная тошнота в первые 2 недели, сейчас нет каких-либо негативных ощущений от приёма МТХ.

У меня вопросы... может, поделитесь опытом?

- Про сильные "синдромы отмены" я читала, вопрос: Возврат к приёму после перерыва позволяет вернуться к прежнему состоянию?
- Какую дозировку фолиевой вы принимаете и сколько раз в день? Есть кто-либо, кто принимает МТХ и не принимает фолиевую?
- Какие симптомы заставляли вас полностью или временно отказаться от приёма МТХ, и как быстро они проявились после начала терапии?
- Какие корректировки дозы были у вас? Повышали, понижали... почему и на какие величины.

#### Genka

1. По суставам - да. По коже - сказать сложно: тут пропало, в другом месте вылезло.
2. 5 мг во все дни, кроме дня приёма 10 мг МТХ. Где-то читал, что доза фолиевой должна быть как минимум равна дозе МТХ, чтобы вероятность побочных была ниже.
3. Отказывался потому, что стало намного лучше, решил попробовать без него. Не получилось. С другой стороны, сам виноват - надо было заставить себя соблюдать строгую диету, режим и прочие полезные вещи, если уж отказался от МТХ... но вот как получилось, так получилось.
4. Начал с 20 мг, через месяц снизили до 15, потом через 3 месяца до 10. Один раз показатели в анализах были чуть хуже - 3 месяца пил по 7.5. Недавний фиброскан показал некоторое ухудшение, хотя всё ещё пределах нормы: с 4.5 (в 2016г.) до 6.5 (2019). Врач сказал, что беспокоится надо после 7.5.

#### Ирэна

1. За год приёма не отменяла.
2. Фолиевую принимаю через 24 часа после укола, 10 таб. Для меня так побочных меньше.
3. Пропускаю только, когда еду на отдых. Пропуск 1 укола на мне не отражается
4. Дозу мне только повышали до 25 мг. уже 3 месяца ремиссия. На такой дозе мне надо быть целый год. Только тогда будут уменьшать. Псориаз сошёл совсем. Суставы все в норме. Только при большой нагрузке голеностоп или пальчик на ноге могут поболеть. Обезболивающие не принимаю.

#### chebick

1. Не подскажу, так как не отменяла надолго.
2. Фолиевую принимаю пять раз в неделю по 1 таблетке в 1 г, начиная через день после МТХ. Слышала только про 5 мг в неделю. Про большее слышала, что тогда вообще действие МТХ к нулю сводится.

(Почитав комменты, не понимаю, откуда люди взяли инфу и пьют больше 5 мг фолиевой в неделю). Например, в среду таблетки, ПТ, СБ, ВС, ПН, ВТ - фолиевая. Сложнее рассчитать дозу, если принимаю витамины, в которых фолиевая уже есть - как правило, по 400 мг. Тогда пропускаю витаминку в среду. И таблеток пью за неделю 2-3, не больше.

3. Симптомов чисто из-за МТХ не было, чтобы отказаться. Отказывалась на 3 недели максимум из-за сильного бронхита и при простудах.

4. У меня это всегда решал врач, иногда и 10 принимала, и 15, сейчас 20. В моём случае в последнее время - как влияние биопрепарата. Если казалось, что снижается, то повышали дозу МТХ, чтобы снизить антитела к биопрепарату. Раньше просто по активности суставной и показателей крови.

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 256



17 мая, 2019

\*

### Галерея "Фото участников форума"

Санаторий "Санус", пос. Кульдур. Фото: **ddSat**



*"Хоттей. Всё по фэн-шюю..."*



*"Фонтан группового секса гусей".*

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

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

№256

**Агата**

Пой, веселись, пляши - всё в жизни ерунда,  
Ведь главное - чтоб попа не сползала!

**Ingeborga**

Похудеть гораздо легче, чем поправиться. И экономически выгодней.

**ddSat**

Водка - лекарство, антидепрессант, позволяет оторваться от виртуальности и спуститься на землю... иногда даже лицом в грязь

**RedMen**

... по нынешним временам женщине надо иметь немало мужества, чтобы просто быть женщиной.

**exbb**

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

**Агата**

А может, во мне живёт где-то очень глубоко революционер? Так и просится наружу! А я ему - бац, посуду мой, не бабское это дело!

**Ingeborga**

Мы идём на постановку Олега Меньшикова, и надеюсь, что в театре Ермоловой никто драть не будет.

## Genka: Долгая дорога в джунглях



19 мая, 2019

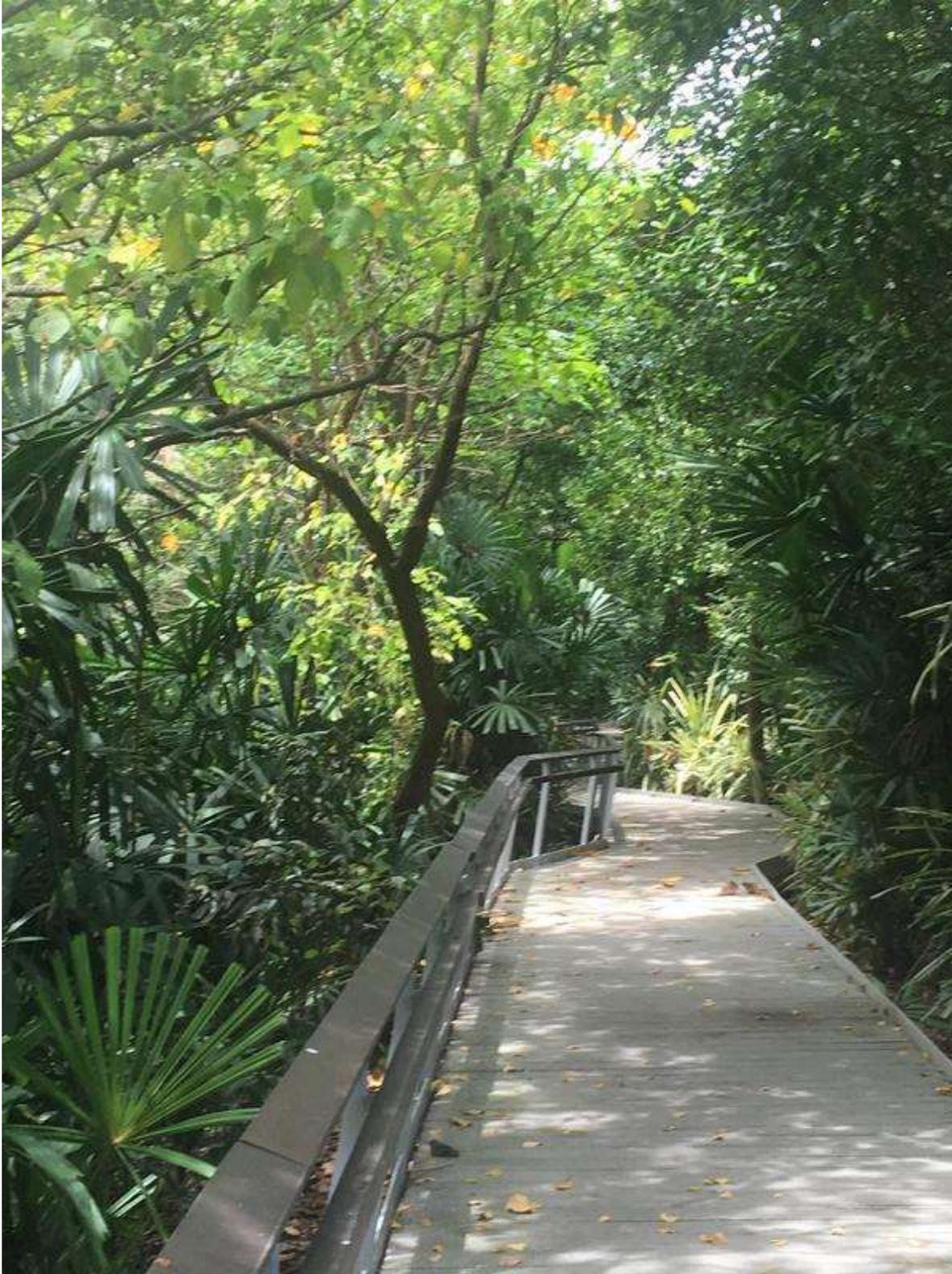
**Участник форума Genka:**

Сингапур, парк Лабрадор.

В нём есть вполне нормальные дорожки, детские площадки и т.п., но часть оставлена в диком виде с дорожкой через мини-заказник (или заповедник?).

Если есть желание походить по джунглям - это запросто...

И сделать это можно вполне комфортно, по таким дорожкам:



19

Точнее, это даже не дорожки, а невысокие мостки через джунгли: так, говорят, меньше воздействие на экосистему, люди и звери разнесены по различным высотным эшелонам.



psoranet.org

В конце концов, как и положено на острове, тропинка приведёт к океану...



Информация на форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"



21 мая, 2019

Участник форума **GreenFlowers**:

**1.** Псориаз - распространённый хронический неинфекционный дерматоз, поражающий в основном кожу, но нередко и суставы (псориатический артрит) и др.

[О природе псориаза.](#)

2. Псориаз бывает разный. У каждого свои минусы в сравнении другими, и человек часто думает, что его псориаз "хуже", чем у других, однако со временем это убеждение обычно проходит.

[Разновидности псориаза и локальные поражения;](#)  
[Псориатический артрит.](#)

3. Ваше здоровье зависит от вас, а не от врачей. Сразу после посещения врача не стоит бежать в аптеку, стоит проконсультироваться у другого специалиста. Важно понимать, что цель врача, как правило - поставить галочку, а иногда ещё и поиметь процент с денег, которые вы заплатите за прописанные им лекарства. В любом случае фармакология ещё пока не дала радикально положительных результатов в случае псориаза.

[Официальная \(традиционная\) медицина;](#)  
[Неофициальная \(в т.ч. народная\) медицина и лечебно-косметические препараты;](#)  
[Курортотерапия \(бальнеотерапия\) и отдых.](#)

4. Исключите из рациона такие продукты, как кола, фанта, спрайт, кофе, какао, сникерсы, чипсы, алкоголь, сухарики, майонез, кетчуп и т.п. продукты, негативно влияющие на печень в первую очередь. Кушайте каши, салаты, фрукты, пейте свежевыжатые соки.

[Продукты полезные и вредные;](#)  
[Опрос «Продукты-провокаторы псориаза»](#) - даёт наглядную картину того, какие из продуктов чаще всего провоцируют обострения псориаза.

5. Помните! Все рекламы "средств от псориаза" в СМИ, а также различные бабки-дедки-шаманы с их мегазаклинаниями и "суперсредствами" - полная туфта. Ещё никто из них не вылечил псориаз и, как правило, все они набивают карманы на чужом горе. См. раздел:

[РАЗВОДЫ.](#)

6. Сон - лучшее лекарство от псориаза. Пойдём от обратного. Ночь не спали - с утра зуд, кожа сухая, бляхи прогрессируют. К тому же, если ещё и целый день после этого на ногах, то к вечеру вы будете настолько раздражены, что будет противно самому.

[О СНЕ \(внешняя ссылка\).](#) Сделайте собственные выводы по поводу сна.

7. Наблюдайте, у вас для этого целая жизнь впереди. Наблюдайте, что и как влияет на ваше самочувствие. Также читайте литературу, не отключая критическое мышление (подвергайте любую информацию сомнению), тем самым оберегая себя от вредных методик и средств.

Наблюдения других людей:

[История и история болезни.](#)

8. Не забывайте на псориаз во время обострения. Это может привести к тому, что снять его будет куда сложнее, чем в начале процесса; кроме того, могут быть осложнения вплоть до того, что даже форма псориаза может поменяться на более тяжёлую, которая в итоге ещё труднее поддаётся лечению.

[Обострения: причины и методы снятия.](#)

9. Берегите нервы. Нервы хоть и восстанавливаются, но это отнюдь не утешает. Не стесняйтесь, что

естественно - то не безобразно. Не начинайте комплексовать. Комплексы рождаются на почве того, что вы сравниваете себя с другими и боитесь оценки окружающих. Это решается обратным ходом - нужно оценивать окружающих и думать о них, а также понимать, что и они оценивают себя, как любой другой человек, что даёт вам преимущество.

[Дамская комната;](#)

[Качество жизни;](#)

[О природе псориаза.](#)

**10.** Заботьтесь о себе и своих близких. Здоровье не купишь и не вернёшь, лучше его вообще не терять. Псориаз в совокупности со здоровым организмом часто имеет хороший прогноз.

**ЗДОРОВЬЕ.**

Читайте [наш форум](#) и будьте здоровы! Выше ссылки указаны на разделы форума; кроме того, много различной информации можно найти в статье [Путеводитель по PSORANET](#).

## Отзыв о Белокурихе, лечение псориаза и псор-артрита



23 мая, 2019

*В темах нашего форума отражён гигантский опыт по курортотерапии псориаза и псориатического артрита (ПА). В разделе [Курортотерапия...](#) содержатся отзывы участников о санаториях, курортах, где они побывали, о достигнутых результатах лечения и отдыха. Сегодня участник форума **Tenko** рассказывает о лечении на курорте Белокуриха (Алтайский край).*

*Тема форума о Белокурихе -- [psoranet.org/topic/812](http://psoranet.org/topic/812) . Курорт обладает уникальными лечебными факторами: термальными радоновыми азотно-кремнистыми водами (для наружного лечения), питьевыми лечебно-столовыми водами «Белокурихинская восточная», сульфидными иловыми глинами озёр Горькое и Малое Яровое.*

**Tenko**

Отзыв о Белокурихе. Возможно, информация кому-то пригодится. В прошлом году ездили с мамой подлечиться в санаторий "Алтай-West". И у меня, и у мамы псориаз + ПА. Были 2 недели, цены дороговаты, с питанием 3-х разовым и лечением вышло примерно по 60 т.р. на человека.

Принимают по санаторно-курортным картам, в первый день назначают врача. Он проводит осмотр и составляет программу лечения в зависимости от проблем. Для нас это было ванны, грязеобёртывания, массажи, подводные массажи. Все процедуры имеют определенную стоимость, и врач рассчитывает

процедуру по деньгам путёвки, если сумма заканчивается, а у вас есть пожелания - можно докупить процедуру. Также есть СПА процедуры.

Мама ходила на радоновые ванны, я на бишофитные, т.к. из-за полипа в желчном радон запретили. Псориаза у меня на момент лечения почти не было, пара маленьких бляшек, а у мамы вся голова, немного очагов на руках и ногах. Я ехала из-за псор-артрита - в основном боли в грудной области, коленках и голеностопе. Лечение именно ПА на меня не повлияло, маме стало немного хуже - сильнее опухли кисти. Хотя врачи обещали улучшение через 1-2 месяца, в итоге у мамы всё вернулось в долечёбное состояние. Я по приезду пропила курсом целебрекс, боли прошли... есть ли тут влияние грязи, не знаю. Псориаз у нас тоже остался в том же состоянии. Но у меня вообще "вредная" форма :) - ни море, ни соль, ни солнце на псориаз не влияют... может, и грязи с ваннами не моё.

Климат хороший, территория санатория большая и зелёная, приятно погулять, есть уличные бассейны, детская комната, где можно оставить под присмотром аниматора ребёнка. Была пенная вечеринка для детей, кинозал с мультиками. Питание так себе, голодным не уйдёшь, но и не особо вкусно, нормально, в общем.

Кстати, бывали и на Яровом озере пару раз, это солёное озеро и тоже грязи - не самое приятное местечко, местные говорят, озеро давно грязное - на нём стоял завод, сами они там не купаются. Опять же никакого лечебного эффекта купания и грязи не произвели.

ddSat

"...никакого лечебного эффекта купания и грязи не произвели". Ну ещё бы. Если вода щелочная, а грязи кислые, или наоборот. Одно другое нейтрализует, и никакого эффекта. Надо всегда спрашивать, обычно санаторным врачам всё пофигу, и у них план назначения процедур и продаж услуг.

## Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Овощные блюда. Часть 1



25 мая, 2019

*Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый — чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии. Описание рецептов приведено д-ром Дж. Пегано в его кулинарной книге «Psoriasis cookbook Доктора Джона» о роли именно питания в лечении псориаза, которая по сути является не столько нравоучительными текстами, сколько сборником*

конкретных рецептов в соответствии с правилами, сформулированными для диеты при псориазе. Текстом оригинала поделился участник форума **Genka**. Перевод части рецептов сделан **help**, перевод рецептов, адаптация, приготовление блюд, фото и комментарии сделаны участником **Уайта**. Нет ничего сложного, пошаговые инструкции, вкусные блюда, «диета» — не означает «голод», совсем наоборот!

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

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

Кухня Пегано. Овощные блюда. Часть 1

## Содержание

[Лодочки из цукини от Адели](#)

[Цветная капуста с чесноком](#)

[Цветная капуста по-польски](#)

[Закуска из печеной сладкой картошки \(батат\)](#)

[Пюре из зеленого горошка](#)

[Брокколи с чесноком и сыром](#)

[Лодочки из цукини от Адели](#)

**Мой рейтинг** – 4.

Моя ошибка: недостаточно тонко выскребла цукини от мякоти и они не пропеклись. Хелпыч предложил немного пропечь лодочки перед начинкой, тоже вариант. Второй раз я попробовала больше удалить мякоти, и вторая попытка была удачнее. Тушить грибы в вине, конечно, экзотично, и тем не менее мне показалось, что в рецепте не хватает оригинальности и каких-то специй.



#### Ингредиенты на 4 порции

- 2 средних цукини
- 4 зубчика чеснока, измельчить
- 1/4 ст. оливкового масла
- 1-12 грибов, очищенных и нарезанных
- 1/2 чашки красного вина

Разогреть духовку до 180 С. Разрезать цукини вдоль пополам. С помощью ложки вынуть сердцевину, оставив слой примерно 5 мм . На этой фотографии оставлено чуть больше, чем стоит.



Мелко нарубить мякоть и отставить в сторону Разогреть масло на сковороде, положить чеснок и грибы обжаривать в течение нескольких минут, периодически помешивая



Добавить мякоть цукини и специи и обжаривать, постоянно помешивая, в течение 2-3 минут. Добавить вино и готовить пока вино не выпариться (комментарии получились где-то около 5 мин)



Снять с огня, наполнить смесью половинки цукини, стараясь не оставлять пустот Уложить половинки цукини в смазанную маслом форму и запекать при 190 градусах 30-40 минут, пока цукини не станут мягкими.

Так выглядят цукини если они не пропеклись.



Второй вариант : цуккини  
готовы.



Цветная капуста с чесноком

Мой рейтинг – 5 с минусом. Дело вкуса, но мне лимон все-таки не очень. Мужу очень понравилось



### Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 большой кочан цветной капусты разделенный на соцветия
- 6 ст. л. свежего лимонного сока
- 3 с.л. оливкового масла
- 1 долька чеснока очень мелко нарезанного
- Чуть соли

Цветную капусту, разделив на соцветия, отварить в подсоленной воде пять—семь минут и отбросить на дуршлаг. Хорошенько высушите.



Положить капусту и чеснок в миску. Смешать лимонный сок и масло, полить капусту и хорошенько перемешать.<я смешала чеснок, масло и сок, затем смесью полила капусту и хорошенько перемешала>



Блюдо подавать не холодным (комнатной температуры).



Цветная капуста по-польски

Мой рейтинг – 5.



**Ингредиенты на 4-6 порций**

- 1 большой кочан цветной капусты
- 1 яйцо, сваренное вкрутую
- 1 ст.л. сливочного масла
- 2 ст.л. толченых сухарей
- 2 ст.л. кукурузного масла <я использовала подсолнечное масло>
- нашинкованная зелень петрушки по вкусу

Разделить кочан на крупные соцветия и слегка отварить в кипящей подсоленной воде. Отваренную капусту просушить бумажным полотенцем



Растопить масло и обжарить на нем сухари до золотистого цвета <У меня на фотографии цвет темный только потому, что у меня были и черные, и белые сухарики>



Выложить капусту на блюдо, полить маслом с сухарями ; посыпать измельченными яйцами и петрушкой



Закуска из печеной сладкой картошки (батат)

Мой рейтинг – 4. Однако, это полезное и диетическое блюдо.

#### Ингредиенты на 2-4 порции

- 1 большая картошка
- 2 ст. ложки оливкового масла



Разогреть духовку до 180 С. Почистить батат и нарезать тоненькими ломтиками. Смазать противень маслом, положить ломтики и запекать около 20 минут





Пюре из зеленого горошка

Мой рейтинг – 4. Тем не менее в защиту рецепта скажу, что мята дает очень нежный привкус.

#### Ингредиенты на 6-8 порций

- 200 гр замороженного горошка
- 1 ч.л. слив масла
- 0.3 ст куриного бульона
- щепотка мяты
- Соль и перец по вкусу



Отварить горошек в подсоленной воде, отбросить на дуршлаг. Положить в блендер и измельчить до однородного пюре, добавить масло



Перед подачей посыпать мятой



Брокколи с чесноком и сыром

Мой рейтинг – 5.



**Ингредиенты на 4 порции**

- 1 пучок брокколи
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1-2 ст. ложки мелко натертого твердого сыра, например пармезан

- Соль и перец по вкусу

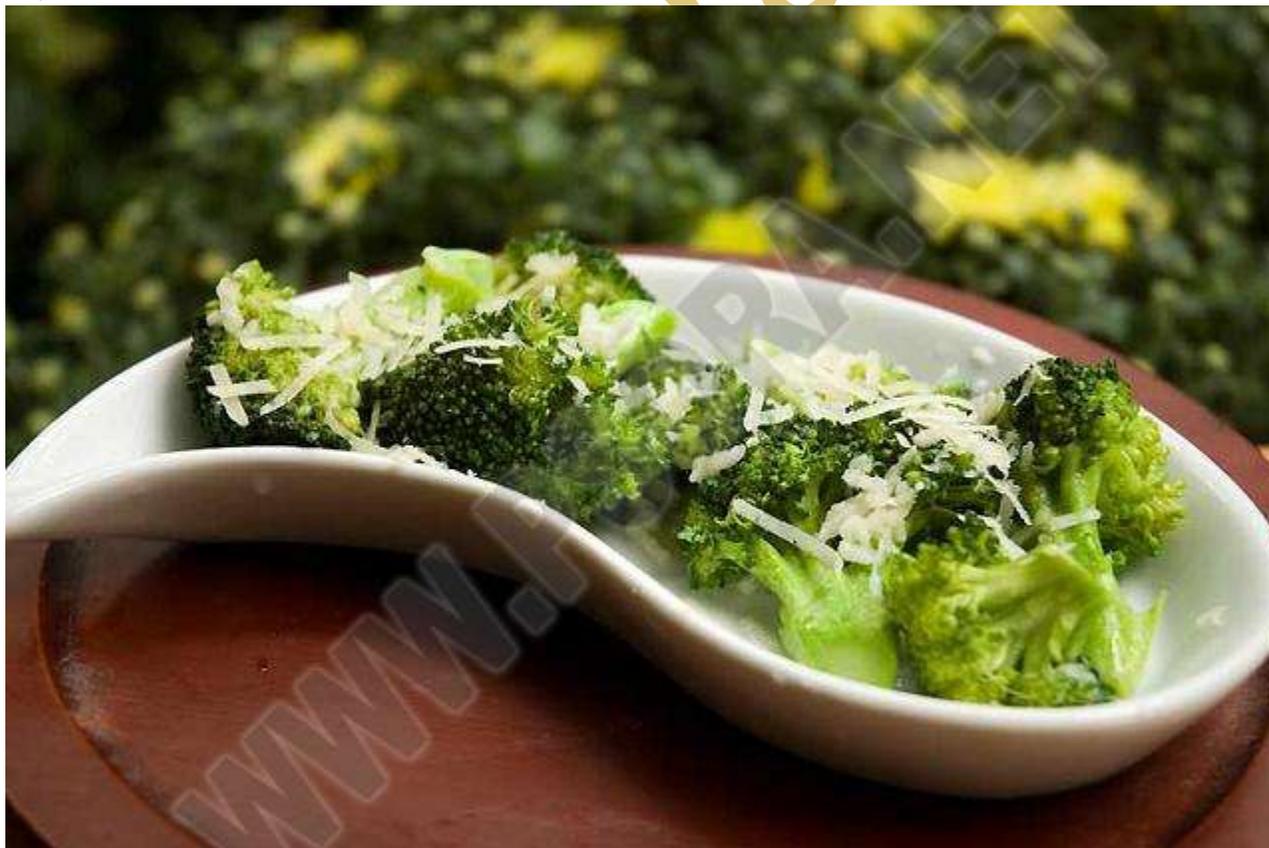
Разогреть масло на сковороде, положить чеснок обжаривать в течение нескольких минут, периодически помешивая



Добавить воду, довести до кипения, дать покипеть пару минут и положить брокколи. Потушить еще 3-4 минуты



При подаче на стол чуть посыпать сыром



## Вопросы и ответы. О диагностике псориатического артрита



27 мая, 2019

Спрашивают и отвечают участники *форума*.

(*Kotyuk* - врач, специализирующийся на артритах)

### Kedr

У моего свояка вся голова [ВЧГ] покрылась налётом, но ещё корки нет... я так издалека посмотрел - похоже на псориаз, и голеностопы у него разболелись и опухли. По моему совету найз пил - было терпимо, перестал - вообще еле встал. Вот как ему псор-артрит (ПА) диагностировать должны? Рентген и УЗИ сделали, кровь он сдал. Так на основании чего делается вывод о том, что это ПА, а не просто артрит?

### Kotyuk

Относительно дифференциального диагноза ПА. Критерии несколько адаптированы для понимания не врачами.

Многие учёные предлагали свои критерии диагностики ПА, но наиболее часто используют критерии Н. Mathies (1974): диагноз псориатического артрита считается правомочным, **если проявления заболевания удовлетворяют трём из приведенных 10 критериев, причём один из них обязательно должен быть 5, 6 или 8:**

1. Наличие поражения дистальных (т. е. самых последних, у ногтя) межфаланговых суставов.
2. Осевое поражение, т.е. поражение всех трёх суставов одного пальца (хотя бы одного).
3. Раннее вовлечение в процесс больших пальцев стоп.
4. Боли в пятках (талалгии).
5. Наличие кожных псориатических высыпаний, поражение ногтей (диагноз «псориаз» должен быть поставлен врачом, а не соседом или другом, у которого высыпания похожи).
6. Псориаз у кого-нибудь из родственников.
7. Отсутствие в крови ревматоидного фактора (РФ «—»).
8. Рентгенологические проявления в виде остеолиза (разрушения, «рассасывания» кости) со смещением костей в разные стороны.
9. Клинические или рентгенологические признаки поражения крестцово-подвздошных суставов (находятся ниже поясничного отдела позвоночника, где крестец переходит в таз).
10. Рентгенологические признаки паравертебральной оссификации [J.A. Snowden et. al. Long-term outcome of autoimmune disease following allogeneic bone marrow transplantation. Arthritis & Rheumatism, 1998, Vol. 41, Issue 3, p. 453 – 459; Г.М. Беляев, П.П. Рыжко. Псориаз. Псориатическая артропатия. СПб, 1996].

Однако классический ПА, согласно критериям Mathies, встречается лишь в 17% случаев, в то время как на

практике часто выявляют и другие варианты псориатических поражений суставов (с чем я лично не раз сталкивался).

Врач для постановки диагноза не обходится лишь приведенной схемой. К тому же далеко не каждый врач её знает вообще. Очень часто нам приходится выставлять диагноз ПА лишь потому, что у пациента псориаз и артрит неясного генеза (причины). И при отсутствии признаков каких-либо других видов артритов (ведь «просто артрита» не бывает) мы лечим его как ПА. Дальнейшее наблюдение позволяет выявить какие-то новые изменения и характер ответа на терапию, что либо говорит нам, что мы на правильном пути, либо — что нужно менять диагноз и, соответственно, лечение.

## Ремиссии и обострения при псориазе. История 51

29 мая, 2019

*Продолжаем публикацию сообщений участников форума о достигнутых в разные годы ремиссиях и предположениях о причинах/триггерах обострений. Сегодня - история **brazileiro**.*

Псориаз у меня уже 13 лет. Долгое время он был сосредоточен в волосистой части головы, лет 6 назад полез на локти и в интимные зоны. Всё это время лечился гормональными средствами. Чуть больше месяца назад решил для себя, что пора бы разобраться с этим делом, залез в интернет и нашёл ваш портал. Сразу наткнулся на метод лечения по Пегано. Прочитал его книгу за пару дней, отложил гормоналки в сторону и сел на диету. Также купил шампунь T/Gel for sensitive scalp.

Около месяца придерживаюсь диеты, правда, совсем строго не получается, но чипсы, сладости и алкоголь не употребляю. Результаты очень радуют. На голове ещё есть бляшки, но нет этого шлема, что появлялся раньше. На локтях бляшки уменьшились. В интимных зонах почти ничего не беспокоит. Согласен, что о 100% выздоровлении говорить рано, но по сравнению с прежним состоянием - успехи огромные.

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 257

31 мая, 2019

\*

Галерея "Фото участников форума"





У водопадов Кота Тингги, Малайзия. Фото: **Genka**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".  
(цитаты из постов участников **форума**)

**№257**

**Ingeborga**

... готова заплатить, чтобы в мою постель никто не лез.

**SerP**

Коплю силу воли, чтобы начать брать себя в руки!

-----

**Львёнок:** *А перед минетом зубы чистить надо?*

**Агата:** *Не, лучше их в стакан положить.*

-----

**Stator**

... ваша зимняя одежда, как наша летняя. И да, мы летом тоже ходим без шапок.

**Ingeborga**

Не знаю, какого триптофана мне не хватает, а только я всю жизнь люблю булочки и пирожки.

**Агата**

Главное, конечно, что анализ на сифилис отрицательный, но всё же надо насторожиться, прекращай сладкое трескать

**Pol1**

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

www.psoranet.org