

## Семь ляпниц на неделе



1 июня, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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



(В.Корольков)

#29

**Sosh1221**

Я сейчас ем яблоко. А на кухне друзья водку салом закусывают. Я им ни слова не говорю о здоровом питании.

**Myshka)**

Не, Малышева не идиотка, у неё есть медицинское образование.

### **parubok**

тебе стоит приехать самой, и ты познакомишься с подружкой.

### **Ina**

Может, кому-то нравится выслушивать за деньги то, что можно узнать бесплатно

### **Григорий Шевцов**

В общем, очень трудно думать о чем думать.

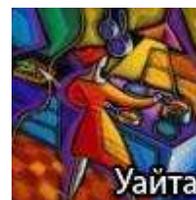
### **Каргаполка**

Сидела плакала в машине - яйцеклетки жалко, это сколько же я их потравила..

### **rawpower**

...я вдруг решил выпить виски, после чего всё пошло абсолютно бесконтрольно.

## Суп-крем из артишока - рецепт Дж. Пегано



2 июня, 2012

Перевод из кулинарной книги полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Неожиданный для нас суп. Что такое артишок и че с ним делают.. Т.е. теоретически я знала, а практически делала первый раз. Приготовить свежий артишок оказалось довольно трудоемким занятием. Сделала я такой суп со свежими артишоками только один раз. Вкусно, очень вкусно, но хлопотно. Потом уже я повторяла суп с консервированными артишоками, конечно уже не то, но на скорую руку, когда под рукой почти ничего нет получается весьма удачный суп! Репка, лук и сельдерей мною закупаются регулярно и в доме всегда есть. Белая репка прекрасно подходит для супов вместо картошки.

Итак оригинальное исполнение :

Вместо консервированного артишока я приготовила свежий , прочитав сайт (<http://www.kedem.ru/schoolcook/step/artichoke/>). Все супы готовила на пол порции (т.е. на 2-х человек), так что на фотографиях половина порций



#### Ингредиенты на 4-6 порций

- 1,5 чашки нарезанного сельдерея
- 1 средняя луковица, нарезать
- 1,5 чашки нарезанного лука порей
- 1 чашка нарезанной белой репы
- 6 чашек нежирного куриного бульона
- 400 г консервированного артишока (воду слить и разрезать артишок на четвертинки)
- 1 столовая ложка лимонного сока
- Чёрный перец по вкусу

1. Потушить в бульоне все овощи 30 мин, добавить артишок и готовить еще 15 мин (на медленном огне).
2. Положить в блендер и измельчить.
3. Добавить лимонный сок и перец по вкусу.

Отрезала 1/3 и нижние жёсткие листья



Потушила на воде около 20 мин, одновременно резала овощи



Удалила волокна сердцевины и нарезала

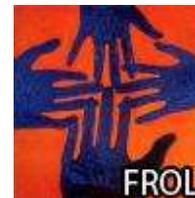


Далее следовала рецепту.



Суп получился очень нежный на вкус, сок лимона очень кстати. Приятное разнообразие в домашнем меню, особенно когда ты "сидишь на диете Пегано"

## Строгановка, Азовское море. Лечение псориаза и псор. артрита



4 июня, 2012

Наступило лето - время, в основном более подходящее для курортотерапии. [Форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) накопил гигантский опыт по этому направлению в лечении псориаза и псориатического артрита (ПА). В подфоруме [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) приведены отзывы участников форума о более чем 60 санаториях, курортах (и вообще - местностях с лечебным воздействием на проявления псориаза и ПА), где они побывали, и какие результаты это дало.

Сегодня участники форума делятся впечатлениями и результатами лечения в известной Строгановке (если не были там, то вероятно, слышали) на Азовском море.

### Скарлет

Проезд. С автовокзала Мелитополя маршрутка до с. Строгановка, или такси. Сам пансионат "Экскребул" для лечения кожных заболеваний находится довольно далеко от моря, но можно договориться о машине. Грязь. Псориаз лечат синей глиной, мажут проблемные участки, 15 минут сохнут-загорают, потом идут в море, смывают с себя эту грязь, и снова по другому кругу. Процедуры производят раза 3-4 до обеда и после обеда. Курс лечения 21 день. В Строгановке синей глиной лечат псориаз, желтой - всё, что связано с суставами.

Цены [2009]. В пансионате палата на 4 человека с питанием стоит (в переводе на \$) - 9\$, если двухместная палата - 20\$, если комната на одного - 35\$. Вагончик на побережье стоит 9-10\$ с человека в сутки без питания, до моря 3-4 мин. пешком. В домике кровать, пластмассовый столик для еды, кухня общая, там газовая печка, душ на улице. На побережье ещё много палаток стоит, поставить палатку и жить - бесплатно.

### sany2005

Был там 3 недели, на море приехал обсыпанный весь с ног до головы: почти все ноги и спина были как одно пятно. Через 3 недели на Азове уже ходил весь чистый, местами даже темные пятна сошли. Голубая глина в этом году [2010] оказалась слишком далеко от берега и в глубоком месте, поэтому ей почти не мазался, иногда брал серую глину, которая недалеко от берега. Но лечебный эффект и без глины отличный.

После этих 3 недель ещё поехал на несколько дней в Крым дозагорать. Домой приехал черный от загара, абсолютно отдохнувший и здоровый, прошел даже мой артрит, так что удалось наконец-то соскочить с ежедневного приема Найза, который я пил до этого года 4 подряд. Уже месяц не пью никаких лекарств и чувствую себя хорошо. Стараюсь соблюдать диету, мажусь детским кремом, чтобы кожа не сохла.

### Rokfeller

Ездил на 10 дней в Строгановку, на больший срок начальство не позволило. Мажутся в основном двумя видами грязей: голубой и чёрной. По словам многих, помогает только голубая грязь (возле берега в море вырыты ямы, в которых находится эта грязь), а чёрная грязь только от болезней суставов. Однако одна отдыхающая рассказала, что лечащий врач при санатории советовал мазаться грязями 21 день - сначала голубой, а потом закреплять результат чёрной. Скажу сразу - эффект есть и кому "допекло", стоит поехать. Лично видел, как улучшается состояние - бляшки из красных становятся коричневыми и постепенно уходят. В целом доволен, единственный минус - на берегу ночью полно комаров, поэтому запасайтесь всевозможными противомоскитными сетками и репеллентами.

## аргус

[2011] Мы приехали 3-го июля, уехали 29-го, итого примерно 25-26 дней. Приехала без обострения, так как старательно лечилась зимой и весной. Под солнышком пигментные пятна от крупных псориазных бляшек почти прошли, а от мелких прошли и вовсе. Корона совсем не убралась, но облегчение существенное. Ногтям помогло солнышко и море, явно окрепли, я их тоже глиной мазюкала, а по вечерам эфирным маслом лимона, когда силы были и когда не забывала. В общем, отрастает нормально всё пока. Полсмены лечилась голубой грязью, полсмены - чёрной. Голубая для кожи, черная для суставов. Суставная глина сильная, суставы на неё реагируют небольшим обострением, и не только у меня (впрочем, в Пятигорске когда-то врачи, занимающиеся бальнеологическим лечением, мне так и говорили: если глина с суставами работает без обострения - значит, не факт, что действует)...

Отдельных слов благодарности заслуживает врач-дерматолог. Не буду врать, смотрела на него как на чудо-природы, в хорошем смысле этого слова. Он если и не возродил, то точно реанимировал мою веру во врачей-дерматологов. Человек увлеченный, думающий, практик. Там в пансионате "Эксскребул" время от времени собираются врачи на конференции и обмениваются опытом. Мировые светила наконец-то пришли к тем же выводам, что и мы на своей шкуре - аккуратное питание, внимание к нервной системе и т.п. Интересно, что я услышала в кратком и четком изложении наш "*Курс молодого бойца*", только сформулированный дерматологом: ремиссия - достижима, приложите немного усилий, грамотная курорто- и климатотерапия - ключ к ремиссии в плане лечения, незначительные ограничения в еде и в ритме жизни - ключ к поддержанию ремиссии вне активного лечения. Дико жалею, что первый дерматолог, окунувший меня в псориаз, был не такой как он. Неужели надо было уехать на край света, в другую страну, в заброшенную посреди степи местность, чтобы найти такого врача? Он поддерживает и дает надежду, а не топтит в болоте отчаяния.

## Sumskoy

[2009] Был в Строгановке в июле. Приехал с 70% поражения кожи - уехал ПОЛНОСТЬЮ ЧИСТЫЙ. Уже 9 лет лечусь в Строгановке и пришел к выводу - находиться там лучше 28-34 дня. Ремиссии хватает до начала февраля, и это при том, что я не ограничиваю себя ни в чём. Место хоть и похоже на гетто, но оно того стоит. Кроме того, что псориаз сходит с тела, он ещё сходит и с ногтевых пластин (отработана и опробована методика), а также лечат псориазический артрит.

[2011] Глина в Строгановке есть разная, и для каждой есть своё время и срок использования. Так же как черная лиманская лечит суставы и ногтевые пластины, а поражения кожи может воспалить, так и морская глина - тёмнозелёная с начала лечения используется, светлозелёная в середине, серая является финишной. Голубая сушит сильно кожу и используется больше для косметологических процедур. Откатал я в Строгановку уже 12-й год и выработал свою структуру лечения, при этом глина является одним из главных лечебных факторов. Я и большинство тех, кто ездит со мной на наш чудо-курорт, будут отстаивать именно эту точку зрения по поводу глины. Т.е. не просто взял, какой попало намазался, а именно той глиной, как я сказал выше, которая нужна в определенном периоде лечения. Она не только отшелушивает очаги, но и производит детоксикацию организма.

----

Тема форума "Азовское море, Строгановка и др." - <http://psoranet.org/topic/313/>

## Приморское (Абхазия), лечение псориаза и ПА, сероводородные ванны и др.



7 июня, 2012

Раздел нашего форума [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержит отзывы участников о лечении псориаза и псориатического артрита в санаториях и курортах.

Сегодня **Надежда39** (более известная участникам форума как Надежда Семёновна делится впечатлениями о пребывании в Приморском (Абхазия) и о том, какие результаты дало применение сероводородных ванн, местных грязей и др.

[22.06.11] Сегодня уезжаю в Абхазию. Высыпания всё продолжают, по-хорошему надо бы в больницу, но того, что со мной было когда-то, повторять не хочу. Выцарапываюсь как могу, а в голове сидит страх. С таким обострением ещё не ездила. Будет ли толк?..

[1.08.11] Вот приехала из Приморского. Была там месяц. Надоело. Приморское — это абхазская деревня, с двумя частными магазинчиками и таким же кафе. Поэтому с разнообразием продуктов питания там не очень. У частных в достатке были огурцы, кабачки, молоко, яйца. За деликатесами можно было съездить в Гудауту или в Сухуми (лучше). Дороги доисторические горные - утопанные и укатанные временем. Стоимость жилья - 200 руб. с человека.

Пляж тоже натуральный без какой-либо цивилизации (очень хорошо!). Первое время было не очень приятно, особенно дорога на пляж мимо разбитой жел.-дор. станции. Но на второй день уже привыкла. Пляж галечный, но менялся после шторма. Вода была теплой за исключением 2-х дней после шторма. Погода первые 2 недели была облачной и с дождями. Солнечными полностью были считанные дни за весь месяц. На пляже я часто бывала одна. Даже при наличии пляжной публики никого не напрягала своим видом, т.к. при наличии протяженности пляжной полосы все компании располагались на удалении друг от друга.

До сероводородного источника от центра (ДПС и магазины с кафе) расстояние ~1 км. Дорога на источник самая утопано-укатанная во всей деревне, т.к. в основном туда едут на машинах из других мест, а также экскурсии. Источник без подогрева, вода температурой 45°C выливается из трубы в ванну (бассейн), облицованную кафелем. В бассейне она уже остывает до температуры, приемлемой для организма. Ванна находится под навесом на открытом воздухе. Цена за 1 приём процедуры 100 руб.

Как проходит приём ванн? Перед ванной обязательно принимаешь душ (из того же сероводорода и горячий), затем идёшь в ванну. Ванна - как маленький бассейн, общая человек на 10. В ванну вода поступает из трубы сверху. Можно пристроиться к этой струе воды и покрутиться под ней, получается подводный массаж, приятно помассировать своё тельце по частям.

Вода не меняется, т.к. она вливается и выливается одновременно. Уровень воды отрегулирован. При мне ванну чистили 1 раз. Перекрывали воду и швабрами чистили той же горячей водой. Конечно, принимать

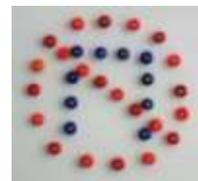
ванну приятнее, когда в ней никого нет или 1–2 чел., но это бывает только утром. Первое время я ходила в 8 утра, а вечером бывает много народу, т.к. народ привозят автобусами - экскурсии. Тогда уже там очереди под душ и в 2-х бассейнах есть народ. Экскурсии в основном принимают грязевые процедуры, а т.к. под душем только 2 кабины с 4 струями воды, то получается очередь. Ванны отпускаются круглые сутки, никто не ограничивает по времени, но дойти до них без освещённой дороги проблематично. Поэтому вот в светлое время суток можно. На пляже тоже есть источник, но там вода холодная, мне это не подходит.

Приняла 11 сероводородных ванн. Обострение суставов (небольшое) было после 9-й ванны. Странно то, что обычно оно бывает после 5-й или 6-й ванны. Кстати, так было не у меня одной. Знаю, что надо было бы продолжать принимать ванны до 12-й, но меня на большее не хватило... На последние ванны ходила уже вечером, когда идёт народ. Но там была такая свалка, что посещать это заведение уже не было желания.

После ванны можно обмазаться грязью из ведра и, высохнув на солнце, обмыться под душем тем же горячим сероводородом. Но т.к. первые 2 недели было не жарко и облачно, то после горячей ванны стоять на ветру и обсушивать грязь мне как-то не понравилось. На одной процедуре так и закончила. Стоимость грязевой процедуры 50 руб. За неделю до конца пребывания я всё-таки взяла мешочек с грязью за 100 руб. и обмазывала ноги и руки на пляже, что мне понравилось больше. И результат стал появляться на суставах.

Псориаз в основном прошёл, но высыпания были в процессе лечения, да и сейчас появляются периодически. Загорела. Пожалела, что не уехала из Приморского после окончания водных процедур. Даже мне, привыкшей к одиночеству, было скучно...

## Семь ляпниц на неделе



8 июня, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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

Вроцлав, 1-й матч, 22:45мск



#30

**Zalex**

В декабре побывал в Чехии, и я бы себе не простил, если бы там не выпил всё пиво.

**A\_112**

...как будто внутрь себя заглянул.. в общем, мне понравилось, я доволен

**Sosh1221**

Я пока с утра не выпью пару кофе и не выкурю пару сигарет, даже материться не могу, не то что на работу идти.

**Myshka)**

...я о культуристах беспокоюсь.

**Ina**

Писать глупости - это тоже физиологическая потребность

**Kulau-leprous**

Посмотрел состав хилака, он содержит продукты жизнедеятельности бацилл кишечника - эшерихий, фекального стрептококка и лактобактерий, говоря по-русски, это фекальный отстой, по-видимому,

вскипяченный, раз нет активных форм..

## Каргаполка

Попе стало легче и включилась голова.

## katorse: Озеро Эльтон, лечебные грязи при псориазе

11 июня, 2012

Наступило лето - время, по разным причинам более подходящее для курортотерапии. Наш [форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) накопил большой опыт по курортотерапии псориаза и псориатического артрита (ПА). В разделе [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) приведены отзывы участников форума о почти 70 санаториях, курортах и вообще местностях с лечебным воздействием на проявления псориаза и ПА, где форумчане побывали, и какие результаты это лечение дало. Сегодня участник форума **katorse** расскажет о впечатлениях и результатах пребывания на озере Эльтон в течение трёх недель.

*"Озеро Эльтон, Эльтонский парк - пожалуй, самый интересный природный объект на территории Волгоградской области. Эльтон – крупнейшее в Европе солёное озеро. Свойства озера настолько уникальны, что оно включено в Атлас мира (1996 г.) в качестве важнейшего достояния человечества. Оно является мёртвым – в нём не водится рыба и нет подводной растительности, но главное его богатство – в способности возвращать людям здоровье. В Эльтон впадают семь рек, и каждая с водой особой, неповторимой минерализации. Смешение этих вод плюс сухое жаркое лето по типу египетского, а также особое подземное излучение придают уникальные свойства минеральным отложениям озера, которые по исцеляющему воздействию на человеческий организм не уступают Мертвому морю. Грязь озера содержит огромное количество микроорганизмов, продуктами жизнедеятельности которых являются антибиотики, сложные смеси кислот, пигментов, липидов. Ещё одна ценность озера – его рапа (сульфатно-хлоридно-магниевое-натриевый рассол с минерализацией 200–400 г/л). При озере находится грязевой (с сульфидными иловыми чёрными глинами) и бальнеологический (с хлоридно-натриевыми водами, рапой высокой минерализации) курорт. Пациент принимает грязевые ванны, а затем обмывается в рапе Эльтона. Здесь успешно лечат псориаз, болезни опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, нервной системы и др." (Мария Песчаная)*

### **katorse:**

Ездил лечиться на Эльтон с 13 июня по 3 июля на 21 день (меньшее число дней неэффективно при псориазе). Приехал туда в "скафандре" из дорогого и любимого псориаза - голова, руки, тело, ноги, уши, подошвы, ладони - словом, был полностью заштукатурен.

Прописали всех процедур по 9 штук. Первую неделю в каждую ванну и в грязь ложился как на раскаленную сковородку, особенно в ванну, лежал задеревеневшим от полноты ощущений бревном, пока не давали команду на подъем. На вторую неделю стал виден свет в конце тоннеля. Я уже приехал в некотором смысле подготовленный к выздоровлению (эмоционально), поэтому часть тела вдруг посветлела и приобрела

стертый характер. Ванны с рапой продолжали нещадно драть и как то мне "не шли", а грязь наоборот, и если бы не растрескавшиеся ступни и пальцы, то вообще хорошо, лежишь потеешь, главное - резко не двигаться.

После процедуры как на работу шел в "аэросолярий" (часть суши, огороженная забором, оснащённая неотёсанными лежаками и душем) на 3 - 4 часа, жёг "друга" на щедром степном солнце. Правильно жесть псор на солнце - целый труд, вовремя переворачиваться, ходить под душ, мазаться маслом (лучше оливковым), а ведь жарко... пару раз перестарался, так плечи обгорели так, будто утюгом прошелся. Я загорал с 8:30 до 12:00, после 12 солнце - как доменная печь. Потом массаж, дарсонваль, зарядка, хотя на зарядку я потом забил, а ходил в тренажерку. Кто-то говорил, что сервис там не очень, так там ещё и другое что-то не очень... Главное - НИЧЕГО там не менять. Что касается лечения, на нём там сейчас не экономят. Грязи дадут столько, сколько нужно, а то и с избытком, рапы - хоть залейся...

Уже на третью неделю выяснил, как можно было бы сильно увеличить эффект - после всех утренних процедур нужно брать велик в прокате и ехать на речку с сероводородом (недалеко от источника с минеральной водой), купаться-загорать, купаться-загорать, купаться-загорать, что сильно добавляет "хитпойнтов на прокачку здоровья". Я про это узнал уже под конец, а жаль. Всё это помогает круто, но лучше ограничить себя в еде и исключить (как это не прискорбно) спиртное, особенно пиво, вино и коньяк. Также лучше постричься наголо, если есть на голове. Парикмахерская в посёлке есть, парикмахер девочка понимающая и хорошая.

**В итоге:** почти полностью очистилась голова, лицо, туловище (!!!), зажили ладошки и ступни, осталась часть на руках и на ногах, но в "стёртом виде". То-есть теперь я могу купаться без проблем в душе. Боже, какое это счастье! - когда прохладная вода струится по тебе, облизывает тебя, освежает и ничего тебе за это нет... ты не покрываешься сетью трещин, не стягивает крючками кожу, одежда и постель не в крови, не нужно покрывать себя толстым слоем вазелина или ещё какого увлажняющего дерьма, чтобы протянуть пару часов или просто уснуть...

## Применение лопуха при лечении псориатического артрита в стадии обострения. Часть 1.



12 июня, 2012

Я хочу коротко поделиться своим опытом применения лопуха при лечении артрита в стадии обострения заболевания. Пару слов о своем заболевании. Началось всё 19 лет назад с травмы колена, приведшей к артрозу, после которого быстро развился артрит, постепенно распространившийся на целый ряд суставов, что на фоне моего псориаза диагностировался хирургом и ревматологом как псориатический артрит (ПА), правда не слишком уверенно. Начал лечение с гормональных препаратов самого «тяжелого» по последствиям и обилию побочных эффектов препарата – гидрокортизона; лечебные процедуры включали в себя весь арсенал – от различных таблеток до местного лечения – от ультразвуковой резорбции кортикостероидов через кожу, до внутрисуставных инъекций гидрокортизона. В итоге лечения получил хромоту и палку в руки, чтобы ее подчеркнуть, а также перспективу неопределенно долгого курса лечения с

неясным исходом, что «несколько мешало» моей тогдашней беспокойной работе, связанной с бегом — то в экспедициях, то на полигонах.

Про лопух: всем нам известен лопух, репейник (семейство *Arctium*), их несколько видов, а наиболее знаком лопух большой — любимое растение в народной медицине. Его местообитанием являются мусорные места, обочины канав, кустарники, где богатые и влажные почвы. Используют корни лопуха, листья и плоды как мочегонное, потогонное, стимулирующее обмен веществ и противовоспалительное средство. И корнеплоды, и листья лопуха большого имеют богатый химический состав (эфирные масла, протеины, антоцианы, сапонины, витамины, каротины, смолистые вещества и т.д.). Замечательными целебными свойствами обладают его листья, что делает лопух весьма полезным для лечения таких суставных заболеваний, как артриты различного происхождения от ревматоидного до псориатического, но сходными симптомами — «прострел» в спине или боли в суставах. Известно много медикаментозных способов борьбы с проявлениями артрита, но универсальных нет: все они имеют свои недостатки (недостаточная эффективность, привыкание, побочные эффекты и т.д.) и подходят не каждому больному.

Исходной предпосылкой лечения листьями лопуха послужили, как ни скорбно признать — слухи. Слухи о том, что лечение артритов листьями лопуха, приложенными «насухо» — не помогает, а вот ежели «через масло» — то помогает. Хотя, к чести моей, признаю, что слухи расходились не на уровне «ОБС», а распространялись высококвалифицированными медицинскими работниками. Ничего не изобретая, я полагался на многовековой народный опыт, только сделал попытку немножко разобраться в чем состоит суть такого лечения. Ведь процессы нарушений кровообращения, изменения крови и соединительной ткани при ПА являются чрезвычайно сложными, и даже при описании в специальной литературе нет единого мнения по воспалению, как патологическому процессу. Тем более, что в этот местный процесс вовлекается в той или иной мере весь организм — такие системы, как иммунная, эндокринная и даже нервная. Ну, что при такой сложности можно определенно сказать?

Кроме того, нет четкого понимания действия физиологически активных веществ (ФАВ) лопуха на такие основные стадии воспаления как первичная и вторичная альтерации, экссудацию и пролиферацию... (прошу простить за спецтерминологию, больше не повторяю). И, с другой стороны, неясно какие именно вещества, содержащиеся в лопухе ответственны за снятие воспаления и нормализацию физиологических механизмов. Однажды пришлось участвовать в «высоколобой» жаркой дискуссии на эту тему. Одни полагали, что противовоспалительные ФАВ в лопухе — это стероидные сапонины, другие, что нет — терпеноидные, третьи уверенно говорят о малополярных лактонах (сесквитерпеновых), четвертые о «веществах икс», представленных в эфирных маслах, пятые о «комплексном воздействии» липофильных компонентов... Я, вот, например — не знаю. Подозреваю? — Да, но точно не знаю!

В итоге осталось неясным все — ни арсенал ФАВ, ни механизм их действия. Были только слухи об успешном лечении столь неясным способом. На их основе был сделан вывод об определяющей роли липофильных и малополярных ФАВ, т.е. растворимых в маслах веществах, содержащихся в листьях, которые проникают с маслом через кожу. Тогда на основе этих слухов пришлось создавать для себя «систему лечения», которая включила следующий арсенал средств:

- **Лечение листьями лопуха в период обострения;**
- **Питье трав во все периоды (с перерывами);**
- **Паровую баню с веником в период относительного затишья суставных болей (2 раза в неделю).**

Если у вас проходит параллельно курс медикаментозного лечения, «это», я думаю, не помешает. Можно использовать данную систему «наряду», как дополнительную, если доктор ее не отменит из-за каких-либо противопоказаний.

## 1. Лечение листьями лопуха в период обострения

Данное лечение основано на том, что действующие вещества – жирорастворимые, а в воде растворяются плохо или совсем не растворимы. Поэтому, чтобы им проникнуть через кожу и попасть в организм нужен жир, масло – среда, сквозь которую процессы диффузии их доставят к воспаленным тканям около сустава. Любая вода (на листе, в самом листе) в процессе транспортировки ФАВ к опухоли только вредит.

Процедура состоит в следующем.

А) Берем свежие и молодые (светло-зеленые) листья лопухов, моем шампунем или водой с мылом, ополаскиваем и 2-4 часа подсушиваем на ветерке на веревке (как белье). Подсушивание проводят для того, чтобы в поверхностных слоях листа (в его устьицах – «дыхалке» листа) было как можно меньше воды. При передаче ФАВ от листа через масло сквозь кожу к воспаленному суставу вода – это наипервейший враг. Она с маслом не смешивается и является непреодолимым физическим барьером для проникания лекарства, растворенного в масле. А вот, если лист сухой, то ничто не препятствует прохождению ФАВ от листа к больному органу.

Б) Нижнюю (войлочную) сторону листьев лопуха, слегка смазываем любым растительным маслом (можно смазывать и сам сустав, а не лист) и прикладываем к суставу этой намазанной стороной. Масло подходит любое жидкое растительное – его задачи: проникнуть в лист, растворить лекарство в устьицах листа, и промолив собою нашу кожу, образовать «мостик» от листа к воспаленному суставу по которому будут проникать ФАВ.

В) Сверху на лист накладывают вощеную или промасленную бумагу (можно п/э пленку - но это хуже - под ней, потеется сильнее, а пот – это вода, враг переноса ФАВ).

Г) Плотнo прибинтовываем лист к суставу (надеваем чулок и прибинтовываем и т.п.) – делаем компресс.

Д) Оставляем на ночь. Утром все снимаем, можем помыться. Все действующие ФАВ доставлены на место и «работают над воспалением».

После процедуры ничего заметного с кожей не происходило, правда в этих местах у меня корок не было - только шелушение, мелкие бляхи, да иногда зуд. Масло впитывалось, оставался мокрый от растительных соков лопуха сустав. Довольный, как кот, сияющий от масла.

Как быстро уходила боль?

Это происходило не сразу, так что вот взял, прибинтовал лист, утром снял - ура, не болит, пошел сдал 100-метровку за 9,5 сек - нет, так не было. Суставные боли при воспалениях носят хронический характер, а лопушок - это не инъекция новокаина. Он свое дело делает незаметно, медленно снимая воспалительный процесс, с которым и уходят болевые ощущения. Ежедневно делаешь эту процедуру и сам не знаешь, почему через месяц, может два все становится ОК - то ли боль ушла, то ли ты к ней привык и не замечаешь? Прямо как у хокку Исса "Тихо ползи улитка - вверх по склону Фудзи, вверх - до самых высот".

Проверка правильности проведенной процедуры.

Если Вы все сделали правильно, то наутро лист из упругого зеленого красавца превратится в вялый тонкий грязно-серый «ошметок» - все нужные ФАВ из него доставлены по назначению.

Цикл процедур обертываний лопухом с маслом проводится ежедневно, но этот процесс достаточно долгий, может занять месяц-два, пока не почувствуете облегчение.

Замечание.

Лучше всего использовать светло-зеленые майские листья, но процедура «работает» не только с майскими

листьями, у меня был опыт и с октябрьскими (темными, старыми, изъеденными гусеницами репейной моли). Можно, конечно, и их – что-то из ФАВ в них еще осталось. Но это заметно хуже.

## **2. Питьё трав во все периоды (но с перерывами)**

Назначение – и мочегонное, и притивовоспалительное. Мой опыт включал разные травы и их комбинации. Однако, на многокомпонентные травяные сборы я «не велся», несмотря на уговоры, из-за отсутствия хоть какого-то понимания их действия. Использовал три альтернативные друг дружке простые комбинации:

А) Отвар листа брусники вместе с хвощом полевым (50% на 50% по массе) с заваркой в термосе 2 раза в день по полстакана. После стал добавлять 20 % крапивы. Этот сбор пил дольше всех. Если сам собирал хвощ – то сушил в тени (он должен остаться зеленым). Если хвощ был покупной (что чаще) - смотрел, выбирал, чтобы он был не желтым – такой хвощ на лекарство не годится.

Б) В отвары трав 40% брусники 40 % хвоща полевого добавлял зимолюбку (*Chimaphila umbellata*) (20%). Иногда для уменьшения риска образования щавелевой кислоты в организме добавлял крапиву (20%).

В) Употреблял отвар корня лопуха. (1 ст. ложку корня заливал 2 стаканами кипятка в термосе) по 0,5 стакана 3 раза в день. Иногда добавлял крапиву (20%).

Г) Из чистых трав пил отвар спорыша.

Эти отвары чередовал, правда, нерегулярно – сбор «А» пил чаще всего.

### Важные замечания.

1. Для компенсации ухода калия из организма при таком ежедневном мочегонном принимал глюконат калия, и в рационе следил, чтобы были продукты богатые калием. В летнее время можно успешно обходиться огуречным соком или просто огурцами, где высокое содержание калия.

2. После месячного цикла питья трав нужен месяц-два отдыха «для восстановления организма». Это очень важно.

3. В отсутствие обострений псориатического артрита перерывы в питье трав у меня иногда достигают нескольких месяцев.

### И самое главное.

Любые питья мочегонных трав я бы проводил при консультировании с врачом с мониторингом (периодическим контролем) кислотности мочи. (Скажем, после месячного цикла питья отвара трав сдавать ее на анализ pH). Длительный приём таких травяных отваров вызывает, вот, например, от хвоща – подкисление мочи, поэтому у кого стойкая кислая реакция мочи, то уж во избежание кристаллизации уратов нужно будет ощелачиваться чем либо, скажем сменив отвар, или перейти на огуречный сок, да диету с ограничением углеводов и соли. И наоборот - у кого стойкая щелочная реакция. (А иначе, не дай Бог, может быть образование камней).

## **3. Парная банька на периоды между обострениями псориатического артрита**

На все периоды между обострениями в эту схему лечения псориатического артрита входит баня. Она служит для поддержания себя в работоспособном состоянии. Сауну как лечебный фактор я не считаю эффективной, полагая, что для поддержания себя в этот период обязательна именно русская баня. Баня должна быть с паром и с березовым, а то и с хвойным веником.

Желательно режим в парилке отрегулировать так, чтобы достигать самого главного в бане, особенно для нас, "артритных бойцов" - "легкого пара" (мелкого, совершенно невидимого глазом водного аэрозоля). У меня в бане этот режим при горячих камнях реализуется при температуре 70–80 градусов Цельсия и

относительной влажности - 35-40%. Обычно делаю 4 захода с интенсивным обязательным прохлопыванием больных суставов. Но естественно, это надо делать очень аккуратно, чтобы не повредить кожные покровы – иначе из-за может высыпаться псориаз из-за эффекта Кебнера. Охлаждаюсь на воздухе, в бочку с холодной водой не окунаюсь, снегом не обтираюсь (не рискую, а так, бы с превеликим...).

Хожу в баньку весь теплый сезон 2 раза в неделю (с середины апреля по октябрь). Зимой, хожу, по возможности - в городскую баню.

На псориаз особого влияния бани не отмечу, ну разве, что есть чуть косметический эффект. А вот, на псориатический артрит, действие несомненно - без бани давно сидел бы на инвалидности.

Замечание – с покрасневшим суставом в баню не хожу.

## ИТОГИ:

Ясно, что клинической проверки на сотнях энтузиастов данная система не проходила. Но на себе я ее испробовал.

Лечение лопухом проводил за 19 лет четырежды в периоды обострения. Что имею - при 19 летнем стаже псориатического артрита поддерживаю себя в работоспособном состоянии и последние лет 10 без медикаментозного лечения. Конечно, несколько раз бывали обострения, но снимал боли найзом и кеторолом, а воспаление мазями на основе нестероидных препаратов (кетонала и т.п). После этого опять выбрасывал «таблетки» и вписывался в «систему».

**Все сказанное мной – это не врачебные рекомендации, а сводка моего опыта. У меня, считаю, его итог в целом положительный.**

Самый положительный результат лечения - то что я на ногах, что не стал инвалидом. Конечно утверждать о полном выздоровлении нельзя, можно говорить, достаточно осторожно - скажем, только о ремиссии, а не о выздоровлении. И вот почему:

а) Некоторые остаточные явления сохранились, скажем слегка дают чувствовать себя (иногда!) суставы ног, а также (что чаще) позвоночник, впрочем, ему относительно ног "лечения лопухом" досталось куда в меньшей степени.

б) Факторы риска - действуют куда более "эффективно" на мой организм, чем на здоровый. Их два: переохлаждение, особенно от сквозняков и "запредельная" физическая нагрузка. Но оба фактора риска касаются, в основном, суставов позвоночника, где на псориатический артрит накладывается естественный круг проблем, связанных с износом межпозвоночных дисков и т.п.

## Здоровья и майских листьев лопуха!

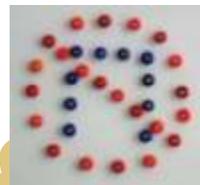
Участник форума "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) *Kulau-leprous* .

Добавление: Опыт *аргус* .

Дачная пора-запарка... береглась как могла, и на корточках не сидела, и весь огород проползла на корачках, ну думала спину прихватит или колени, или кисти, ан нет - резко, буквально за полсуток, опух сустав на мизинце. Больно было сильно, всё опухло и покраснело. Инфекцию я исключила сразу, так как не было повреждений кожи. Завтра сделаю опять мазилку яично-медово-уксусную, но по скорой меня спас лопух. Взяла листик лопуха, сложила, постучала по нижней стороне, намочила и ею же обмотала палец, сверху резинку от денег, чтоб не отваливался - и удобно, и вроде как лечит... К вечеру покраснение снялось, опухоль наполовину спала, а больной сустав на прощупывание больше болью не отзывается, за полдня сменила штуки три таких повязок, лопух прямо жух и высыхал конкретно. Вот думаю - лечь спать, что ли, с ним?...

**Итог:** 3 дня лопуховой повязки на пальце - и ни воспаления, ни опухоли, ни боли как не бывало, наверное, ещё пару дней для профилактики надо бы походить...

## Семь ляпниц на неделе



15 июня, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"  
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

**Космос. Неземная красота**



Фото NASA

#31

**Zalex**

Просто перестал есть всё что попадалось.

### Каргаполка

Для ума добавила утром в ржаные хлопья немного изюма, днём инжир, вечером финик.

### Sosh1221

Вы зачем всю вкуснятину на ночь глядя описываете??? Я же спать лягу с урчащим пузом. И всю ночь еда сниться будет.

### Каргаполка

Оно было таким белым воздушным, обложенным клубникой... ушла, поворачиваясь и прощаясь с ним навсегда...

### Григорий Шевцов

призовые медали в астраханской области 1вые 2торые места.

### Irishman

Повсюду слышна русская речь, прохаживаются девицы в коротких юбочках, заскакивая во все магазины подряд, позади плетутся их обрюзгшие "дражачие половины"... Типичная картина ММ.

### Iectep

Анализы отличные, но попутно выяснилось, что у меня песок в почках.

## Холодный огуречный суп - рецепт Дж. Пегано



16 июня, 2012

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

Не про псориаз :). Совсем недавно мне посчастливилось ужинать в компании замечательных поваров. Нет, не известных поваров, не профессионалов, а просто любителей изысканной кухни. Довольно неожиданная для меня компания: канадцы, второе поколение иммиграции, т.е. дети иммигрантов из Италии, Греции. Детями их назвать трудно, давно состоявшиеся люди. Я подчеркиваю, их "родословную", чтобы показать, что связь с корнями ещё крепка. Ещё помнят, как бабушка на кухне делала спагетти, ещё помнят домашние рецепты, ещё говорят на родном языке. Ужин готовила не я. Меня попросили только принести мои знаменитые русские блинчики с мясом и эклеры. Ужин был великолепен, действительно изысканные блюда, например, листья эндивия, на каждом тонкие полоски манго, красного сладкого перца и всё посыпано обжаренной кокосовой стружкой; уж конечно, устрицы с оригинальными соусами и поданные с холодным белым вином, и проч. Мне приятно похвастаться, что мои блюда пользовались огромным успехом. Мои блинчики не так просты, как кажется по названию. Начинка была отработана годами экспериментов, для неё нужно специальное сочетание мяса и способа готовки, подаются блинчики

обсыпанные обжаренными грибами.. За столом речь, разумеется, шла о еде, о странах, откуда мы все вышли, опять же в контексте еды и детских воспоминаний. И кто-то меня спросил, готовлю я только русскую кухню или разные кухни мира, и как я научилась готовить. Конечно, русскую кухню я освоила под маминым руководством. А вот блюда разных стран приходили в наш домашний рацион довольно медленно. Мощный поток новых рецептов пришёл ко мне в тот момент, когда я стала переводить рецепты Пегано. Когда я это рассказывала, до меня вдруг дошло - я-то думала, что делаю хорошее дело для всех, пропагандируя здоровое питание для нас, псориазников. А оказалось доброе дело я сделала прежде всего для себя. Стиль готовки, новый взгляд на составляющие продукты, разнообразие новых соусов - всё пришло одновременно с Пегано. Читая его рецепты, я попутно забиралась в книги/сайты разных известных поваров и училась ещё и там. Ну разве пришло бы мне в голову готовить суп из ОГУРЦОВ? Варить огурцы это так.. не по-русски. Оказалось - необыкновенно вкусно. Итак, перевод из книги Пегано:

#### Холодный огуречный суп

*(великолепный суп для жарких летних дней)*



#### Ингредиенты на 2-4 порции

- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 столовая ложка подсолнечного масла
- 0.5 чашки нарезанного лука
- 4 чашки нарезанных огурцов
- 1.5 чашки салата водяной кресс
- 1 чашка нарезанной белой репы
- 0.5 чайной ложки укропа

4 чашки нежирного куриного бульона  
0.5 чайной ложки морской соли (sea salt)  
1/4 чайной ложки черного перца  
0.5 чашки нежирного йогурта  
Шнитт-лук или петрушка, укроп для гарнира - украшения

Огурцы вымыть, высушить полотенцем. Кожуру не снимать, разрезать вдоль и ложкой выскрести семена. Нарезать.

Растопить сливочное масло вместе с подсолнечным маслом, добавить лук и потушить на медленном огне 5 минут. Не пережаривать лук до коричневого цвета. Добавить все остальные ингредиенты, кроме йогурта и гарнира, кипятить 15 мин., пока репа и огурцы не будут мягкими.



Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере. Добавить йогурт и снова взбить в блендере. Украсить петрушкой, укропом, луком.

Комментарии. Суп получился НЕВЕРОЯТНО вкусным. Про травку водяной кресс пишут очень много положительного. Как ни странно, в Канаде продаётся в магазинах, как укроп или петрушка...



Воскресный офф. Греция.



17 июня, 2012

Путешествия участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#)

**Греция..**



Страсти в Греции кипят и мы все ждем, "как маленькая, но гордая страна" (с) Греция возможно изменит судьбу Евросоюза.

Мы были в Греции в мае 2008 года. Нам в некотором смысле повезло, мы приехали не в сезон. Греция только готовилась к приему туристов, мы же путешествовали по полупустой стране.

www.psoranet.com



www.psc



www.psoi



Жанровые сценки.

www.pso.net

Если в Канаде мы все время стрижем травку, в Италии моем тротуары, в Японии подметаем вручную улицы, то в Греции мы регулярно белим дом.



Характерно для гречанок черный цвет. Траур? Всегда есть кто-то в большой семье, кто почил недавно. Или мода? Старые и молодые...



www.ps

Такой груз мы нигде, кроме как в Греции не видели!



www.psc

Не самая качественная фотография. Я снимала ее с балкона маленького отеля довольно далеко от объекта съемки. Это современный пастух на джипе сгоняет коз на дойку. Мы сидели на балконе и слушали мелодичный перезвон колокольчиков, дудку пастуха и блеяние коз. Джип для нас был неожиданностью. И было странно наблюдать, как пастух из окна джипа дудел на дудке и козы послушно плелись за джипом.



www.psc

Греческие церкви. Они везде, очень уютные и, конечно же, напоминают русские. Я зашла на службу в одну из них. Удивительно ощущение, все такое православное, так близко к России. И служба, естественно, и люди.



Или вот в горах. Одна церковь. Всё.



www.pso

Какое блаженство ездить по пустой Греции, узкая дорога в горах, вокруг оливковые деревья!



www.psc

И почти всё время по сторонам дороги:



www.psc

Чудесная, приветливая, великолепная Греция:



www.psc





Уайта.

OMG: Опыт лечения псориаза в РЦ "Чистоводное" (радоновые источники)



19 июня, 2012

В нашем форуме приведены, на основании опыта участников, сведения о курортотерапии псориаза и псориатического артрита (ПА). Раздел [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержит отзывы форумчан о различных санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и ПА. Далее участник форума **OMG** делится впечатлениями и результатами пребывания в Чистоводном (Приморский край), где применяются бальнеологические радоновые процедуры.

Бальнеолечебница с радоновыми источниками, Приморский край, Лазовский район, рядом с г. Находка и г. Партизанск. Реабилитационный центр (РЦ) "Чистоводное" сейчас является филиалом краевого КВД (Владивосток). Чистоводное — это глухая горная тайга, без шуток. Деревня в 15 дворов. За исключением холодного времени года, для поездки сюда стоит привиться от клещевого энцефалита и запастись репеллентами от клещей и комаров.

Срок поездки, как правило - 3 недели. Приезжают обычно в понедельник в 16–18 часов, записываются, проходят врача, ужинают и ложатся спать, а со вторника начинаются процедуры. Если хотите ехать автобусом, то автобус №510 из Владивостока уезжает в 10 часов, билеты берите заранее до поворота на Чистоводное, около 17 часов в ПН, ВТ за 100 рублей Вас там будет ждать автобус РЦ типа "УАЗик".

Про эффект. Эффект - есть! Не стопроцентный, но точно есть. Исходная ситуация: бляшки на руках (обратная сторона предплечий) и голених (запущенные). Первая неделя: обострение, "всплыли" давно исчезнувшие ранее бляшки, вокруг старых наблюдается покраснение, как будто воспаление при реакции Манту. Вторая неделя: без перемен. Третья неделя: спад, почти всё на руках пропало, на ногах тоже полегчало.

Первоначальное обострение - общий элемент для практически всех в этой лечебнице, как при кожной, так и при суставной форме псориаза (хотя в лечебнице лечат не только от него). Помогает Чистоводное не всем, но многим. Радон - это инертный газ, образуется при распаде содержащегося в горных породах урана (в основном). Период полураспада (изотоп с атомной массой 222, остальные нас не интересуют, они для нас малозначимы из-за крайней нестойкости) - 3,8 дня. Растворяется в воде в достаточной мере для того, чтобы воду некоторых источников можно было использовать для терапевтических целей.

Основное - бальнеологические процедуры. Проходят в ванном корпусе с 8-00 до 13-00. Берите мыло, банное полотенце, непромокаемые тапочки и желательно мочалку. Это 5 минут душа и 15 минут приёма ванны. Основной эффект лечения - от ванн, а значит, 15 минут в них желательно посидеть! Пересидеть, впрочем, тоже не надо. В воскресенье бальнеологические процедуры платные и для тех, кто приехал по путёвке, 260 рублей ванна [XII.2010]. Рекламируется также местная мазь (или крем) Унны. Её тут тоже, как правило, прописывают. Если у Вас зимняя форма псориаза, Вам назначат УФО (UVB). Оно может спровоцировать повышенное шелушение кожи, так что если кто не знает реакции своего организма на UVB, имейте в виду: заметите возрастание шелушения кожи, сразу идите к врачу, пусть отменяет УФО.

Питание. Расписание в РЦ такое: 7-00 - подъём; 8-30...9-15 - завтрак; 13-00...14-00 - обед (единственный приём пищи с первым и вторым); 18-30...19-00 - ужин; 23-00 - отбой. Про рацион в столовой хорошего скажу мало. Калорийность какую-никакую там обеспечивают, а вот с белками и клетчаткой (овощи-фрукты) - напряжёнка, так что если не подкармливаться с магазина/базара/местных огородов, полным людям можно

подправить фигуру. Заядлые рыбаки могут взять удочки. Клёв в окрестных речках, говорят, неплохой. В тёплое время года многие делают так: утром позавтракали, прошли процедуры, пообедали, сели на авто и поехали на "9-й километр" на пляж до ужина.

Быт в РЦ - спартанский. Тазик, если на машине, возьмите, и стиральный порошок - можно будет постираться, официальной прачечной в РЦ нету! В палатах по одной розетке - возьмите удлинитель! Удобства - в коридоре кран с раковиной (можно помыть лицо), туалет и пр., в палате только койки, тумбочки и шкаф. Есть и люксы и полулюксы, но, во-первых, в понятие "люкс" там не входит даже такая банальная для обычных гостиничных номеров вещь, как "душ в номере", а во-вторых, цены на проживание там характерны скорее для 4-звёздочных гостиниц. Воду из крана в Чистоводном в сыром виде пить нельзя из-за радона - только после нескольких минут кипячения! Обязательно берите лекарства. От простуды, для пищеварения (фестал, энзистал и пр.), йод, бинты, предметы личной гигиены - обязательно возьмите, случись что, ни одной аптеки в пределах полусотни километров просто нет! В холодное время года одеваться надо тепло, зимой заметно холоднее, чем во Владивостоке.

Связь. Возле шлагбаума и возле магазина (в сторону 2 корпуса) иногда берёт Мегафон, но гарантированно и

всегда он берёт только возле деревянного моста. Говорят, где-то на сопке берёт МТС. В первом корпусе есть картофон Дальсвязи, и в регистратуре иногда даже бывают в продаже карточки. Телевизор - только по спутнику, всего 4 канала, транслируется по кабелю в палаты, так что можно приезжать с ТВ-приёмниками.

Лежал я в 1-м корпусе. Персонал мне там по-человечески скорее понравился, чем не понравился. Директор (вернее, заместитель... настоящая директриса, говорят, витеет где-то во Владивостоке и в глушь наведывается редко) по кличке Петрович - очень солидный мужчина в самом расцвете сил.

## Петр Валентинович: Лечение псориаза и ПА в клинике "Игало", Черногория



21 июня, 2012

*Раздел [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) в нашем форуме содержит отзывы участников о различных клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и ПА. В нём приведены, на основании опыта форумчан, необходимые подробности и результаты лечения. Далее участник форума **Петр Валентинович** рассказывает о лечении в спецклинике "Игало" в Черногории.*

"Игало" — это специализированный институт-клиника по лечению, в частности, ревматических заболеваний и артритов (в том числе псориатического артрита). Я лечился там по поводу псориаза в последнюю неделю июля и первую неделю августа. При институте находится гостиница (максимум 3 звезды). Всё построено ещё при Тито, т.е. довольно изношено, при нас только косметический ремонт ресторана первого этажа сделали...

Летели мы до Тивата, и потом ещё 2 часа на легковушке на север к границе с Хорватией (через паром). Корпус института стоит на окраине посёлка Герцег-Нови. Лечебный корпус института соединен общим холлом с гостиницей. В институте есть регистратура, и там после осмотра назначают процедуры. В институте 95 процентов - черногорцы и сербы, и естественно очень многие передвигаются на костылях и на инвалидных колясках (всё для этого предусмотрено). Питание в институте не лечебное. До центра посёлка идти 20 минут, мы вечером туда ходили в кафешки на набережную поужинать.

Основное лечебное средство - грязь, поэтому - ванны и аппликации. Грязь местная, наносят в теплом виде, потом заворачивают в одеяло. Все процедуры (а есть ещё крытый бассейн с местной лечебной водой, лечебная гимнастика и т.д.) заканчиваются до обеда. Потом обед, сон, и после сиесты все идут на море. Лечебные грязи выглядят как сильно загустевшая сметана (с комочками), только серо-черного цвета. Говорят, что это донный ил с большой концентрацией соли, для медицинских целей эту грязь дезинфицируют. Отмечу изношенную медицинскую базу и довольно низкий уровень сервиса (не знаю, как сейчас... может, за 4-5 лет что-то изменилось).

В день я проходил 4 процедуры, оплачивается всё в регистратуре (можно оплатить было пакетом), заводится медицинская карта и назначается конкретное время процедур (грязь + бассейн + лечебная физ-ра + магнитотерапия). В карточке у меня было написано "профилактика псориаза", и набор процедур и

стоимость рассчитывалась по этой медпрограмме. Скажу честно, общее состояние улучшилось, хотя бляшки не ушли, стали меньше и бледнее. Однако больные артритом очень хорошо отзывались о лечении.

Из России были только мы вчетвером, одна семья из Питера (у них были проблемы с коленями) и одна семья из Новосибирска (у мужчины была проблема с плечом, на пятый день после процедур у него плечо разболелось ещё сильнее и он бросил лечение). Вечером в актовом зале института обязательно был концерт (вход 5 евро). В воскресенье лечения нет - садились на пристани на небольшой катерок (20 евро) и плыли на очень красивый пляж, там целый день купались...

## Семь ляпниц на неделе

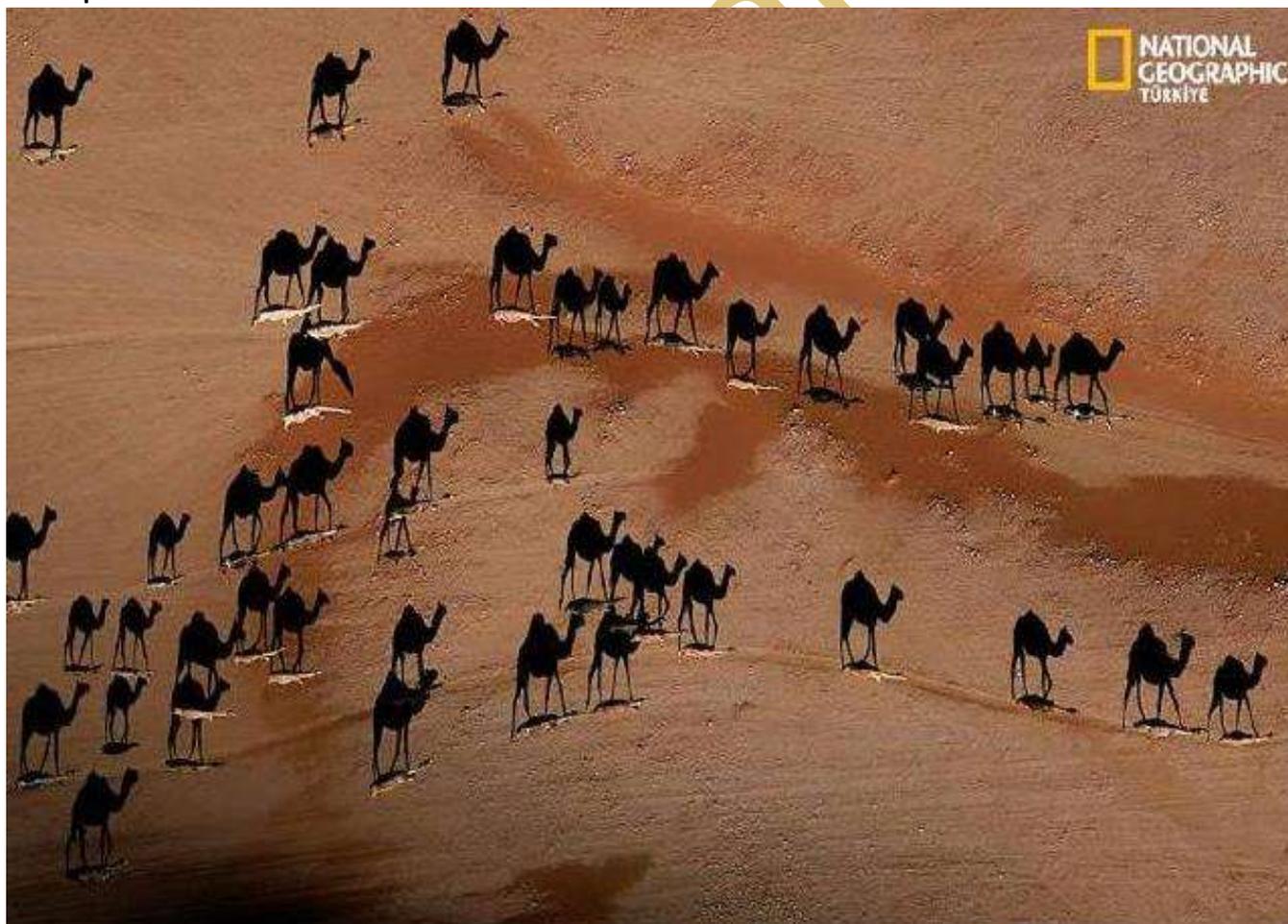


22 июня, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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

### NG. Утренние тени



#32

### Надоел

Переезжаю жить на радугу - надоело жить на зебре!

### Тереза

Чтоб посчитать процент поражения, надо же сначала посчитать площадь поверхности всех рук и ног. Применила формулу площади цилиндра, но так как мои ноги и руки имеют форму неправильных цилиндров, то все вычисления получаются приблизительными. Может, есть способы более точных вычислений?

### YESDA

Как зудело, так и продолжало, так и продолжает.

### ivan\_zaz

Наших дерматологов вообще на дегтярное мыло пускать надо!

### Elen

Намажешься грязью и дрожишь как банный лист.

### Каргаполка

Вот вылечусь, куплю себе красивущие туфли на высоченном каблучке и... постою в них, ну или полежу.

### Gregory

Вероятность нулевой заболеваемости близка к нулю.

## Переход через Альпы (не Суворов)



24 июня, 2012

Несколько картинок из Альп. Перевал, соседний с тем, где шёл Суворов. Это место, где сходятся Швейцария и Италия, высота относительно небольшая, примерно 2500 м, но пейзаж совершенно завораживает и становится понятным, почему Давос, Сен Мориц и Ливиньо столь востребованы.

Сами города не произвели большого впечатления, пожалуй, более или менее похожи на альпийские города Швейцарии и Австрии, но окружение, пожалуй, отличается. Есть возможность пощупать снег в июне, постоять по колено в облаках и испить воды из водопада, вытекающего из тающего снежника. Не знаю, насколько соответствует реклама водки на "воде горных рек" или вопли рекламного мужика в горном озере (температура воздуха градусов 6-8, вода на ощупь дико холодная, так что вопли вполне объяснимы), но вода и впрямь очень вкусная. Подозреваю, что это от прохождения её по камням и насыщения какими-нибудь минералами, она отличается от ключевой именно вкусом чистоты и чего-то необъяснимого, непривычного. Вода из горного ручья в бутылке, кстати, не изменила вкуса за несколько дней.

В горах абсолютная тишина. Где-то в середине, в ущельях и на полдороге вверх существует некое эхо, но на вершине абсолютно тихо, звук тает в воздухе, ему не от чего отражаться. Загар приклеивается мгновенно. Судя по степени затемнения фотохромных стёкол в очках, ультрафиолета довольно много, возможно, это даже вариант для лечебных манипуляций, кто знает?

На подступах, если остановиться на лугу, где непонятным образом на большом уклоне ухитряются удержаться коровы, в голову бьёт запах "успокаивающих капель" - судя по всему, валериана, мелисса и какая-то ещё аптека, названий просто не знаю. Впрочем, чего я тут болтаю, собственно, вот:





www.pso



www.pso



www.pso



www.psoi.com



Собственно, выше уже и некуда.

www.pso



...и облака проплывают у самых ног:

www.pso



www.pso



Пожалуй, хотя бы раз стоит забраться в эти места, оставить отметку в памяти.

О стадиях в развитии псориаза

28 июня, 2012



На [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) мы не только обмениваемся опытом лечения псориаза, но и пытаемся понять закономерности в его развитии. Из разнообразных отзывов, мнений, наблюдений и воспоминаний участников складывается иногда интересная картина.

Далее приведены наблюдения участника форума **Kulau-leprous** относительно динамики клинической картины в случае псориаза.

### Три стадии возраста

*Первая стадия. Всю ночь гуляешь, пьёшь, черт-те что делаешь, и утром по тебе ничего не видно.*

*Вторая стадия. Всю ночь гуляешь, пьёшь, черт-те чем занимаешься, и утром по тебе всё это видно.*

*Третья стадия. Всю ночь спишь, не гуляешь, не пьёшь, ничем вообще не занимаешься! А утром у тебя такой вид, будто ты всю ночь гулял, пил и черт знает чем занимался!*

©С.Альтов

### Kulau-leprous:

Думаю, что у динамики псориаза есть три периода.

I) Золотой век. Это «допсорный период» – проявлений псориаза нет, соответственно, никакие средства не применялись. Мы не знакомы с врачами и динамика «золотого века» нулевая.

II) Досолидоловый век. Это «раннепсорный период» – от отсутствия проявлений псориаза до его обнаружения и первого визита в КВД, или - до первых опытов самолечения. Никакие средства не применялись, однако динамика «досолидолового века» положительная.

III) Лекарственный век. Потрём руки - "это наше времечко!" - и интенсивное лечение, и обострения и ремиссии, и применение и смена кремов, мазей и диет (весь опыт форума).

Ну и что же нам тут ждать-ожидать от динамики в некоей среднесрочной перспективе? А следующего: либо спад числа блях до некоего уровня, либо их возрастание и разрастание до некоего уровня, либо же колебания около некоего (среднего) значения. Т.е. в среднесрочной перспективе - какое-то равновесие. На разных, правда, млин, уровнях. Ну и, ясен пень, прекращение лечения — это долговременное воздействие, и можно ждать равновесия организма с псориазом. А выбросы будут лишь после «ударов» – или возлиял, или помазался, или стрессанул и т.п. Главное – не переборщить с «ударами».

У меня псориаз в основном на ВЧГ, и «лекарственный век» для меня наступил давным-давно. Помнится, было, что я не мазался, не пил зелий, не «пеганил» и т.п. лет 7-10, уже и не помню сколько. Ходил себе с бляхами на ВЧГ, чуть на локтях да на мизинце. И не заморачивался. И диету не соблюдал, и возлияниями «воТкой» отнюдь не пренебрегал. Курил табак. И прочая... лучше не вспоминать. И состояние было несколько лет одинаковое (в среднем, конечно), но - стабилизец.

Думаю, что тема [о "Нелечении" псориаза] поставлена правомерно, и если уровень равновесия с псориазом кого-то устраивает - ну и надо держаться на нём, с таким трудом достигнутым, а лекарства пока фтопку. Пока - фтопку, до точки... развилки (извиняюсь, чуть не выматерился - бифуркации).

Но возвращаясь к своему случаю - с «ударами» судьбы я как-то переборщил, и после сильных нервных потрясений у меня произошла перепрыжка на соседний путь – кривой и колдобный. Тут-то и пришлось мне узреть смену динамики псориаза – с родной стабильной на злую плюсовую, и вот после всё опять покатилося да поехало – мази, зелья, Пегано, не пью-не курю... Стараюсь, ищу новую точку равновесия.

Сорри за «теоретизирование». Здоровья всем!

## Семь ляпниц на неделе



29 июня, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"  
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

Дороги Америки. Фото участника форума Igor



**#33**

**Durik**

Врачи называют это болезнью, а это просто грязный организм, промыл, стал эксплуатировать его как положено, и нет проблемы.

**chebick**

Если она что-то примут - оно и не поможет им.

**Myshka)**

Важно просто закрыть углеводное окно, а потом через час нормально поесть.

**Alia325**

...в условиях современной экологии и продуктов питания мы гробим свой иммунитет (у кого была возможность его заработать).

### **Каргаполка**

Пожила две недели как человек гнущийся...

### **Stator**

А как загажены наши озёра, это только матом можно описать.

### **аргус**

В сто первый раз встаю я на борьбу!

Но любовь к пище нагло побеждает,

Не похудевшей видно и умру.

О том Пегано даже не узнает.

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