

Псориаз. Как не стать гормональным наркоманом?



2 июня, 2014

Источник: Светлана Зайцева ([ссылка](#)).

Самолечение кожных проявлений аллергии и псориаза стало в России настолько модным, что приобретает угрожающие масштабы. Доступность многих лекарственных препаратов разбаловала потребителей: раз рецепт врача не нужен, то можно купить любое средство и самостоятельно приступить к лечению. Это относится и к больным псориазом. Для них в открытой продаже имеется огромный выбор мазей и кремов, содержащих гормоны-кортикостероиды. Эффект от них проявляется очень быстро, буквально на глазах кожа очищается. Гормоны быстро снимают воспаление, устраняют зуд, жжение и болезненность, вплоть до полного исчезновения внешних проявлений болезни. Для удобства есть даже разные формы гормональных препаратов: крема, мази, лосьоны. Первые лучше купируют острые воспаления, увлажняют и охлаждают кожу, вторые эффективнее рассасывают инфильтрацию, а третьи хорошо подходят для головы, так как не склеивают волосы и равномерно распределяются. Конечно, столько достоинств подкупают потребителя, но есть и другая сторона медали.



Тёмная сторона гормонов

Привыкание к гормонам наступает очень быстро и впоследствии человек нуждается в них почти как в наркотики: сначала он наносит их на кожу по инструкции, потом всё чаще, а затем приходится увеличивать дозировку или переходить на более сильные препараты. Причина такого сценария лежит в развитии «синдрома отмены» - так называют реакцию, когда после прекращения применения гормонов внешнее выздоровление тут же оборачивается новым обострением. Пациент думает, что просто не долечился и опять возвращается к гормональным препаратам, становясь зависимым. Но почему возникает такая реакция?

Дело в том, что любая кожная аллергия — это неадекватная иммунная реакция организма, выраженная воспалением и повреждением ткани, в которой тут же активизируются бактерии и грибы. Некоторые виды

этих микроорганизмов постоянно живут на нашей коже, ничем себя не проявляя до тех пор, пока не снизится местный иммунитет. Именно эта опасность подстерегает нас при использовании гормонов: оказывая внешне благоприятное воздействие, они имеют ярко выраженный иммунодепрессивный синдром, то есть сокращают количество клеток, борющихся с микробами. Патогенные микроорганизмы сами по себе выступают сильными аллергенами, и чем слабее иммунитет, тем активнее они размножаются. В итоге по окончании использования гормонов болезнь возвращается.

Есть и третий враг гормонов — побочные явления. При обычном использовании стероидных препаратов они незначительны либо их нет, но после привыкания и постоянного применения гормональных мазей возможны неприятные последствия. Для страдающего псориазом самым страшным из них является увеличение площади поражения, атрофия кожи, делающая её похожей на пергаментную бумагу, и привыкание, т.е. когда со временем эффект от гормонов снижается.

Лечение без гормонов

Учитывая перечисленные негативные факторы, специалисты настоятельно рекомендуют не начинать лечение с гормональных препаратов, в крайнем случае - делать это строго по назначению врача. При определенных показаниях и, зная вашу историю болезни, он назначит гормональные препараты в комплексной терапии короткими курсами, чтобы воздействие гормонов было минимальным и по-настоящему лечебным.

Если вы хотите самостоятельно купить препарат для быстрого снятия зуда и болезненных ощущений, то присмотритесь лучше к успокаивающим противовоспалительным кремам на основе трав. Хороший эффект имеет, к примеру, натуральное молочко sannaderm. Если лечебной косметики недостаточно, при обострении можно использовать препараты [с действующими веществами нестероидной природы]. Использование таких средств помогает устранить «синдром отмены» гормональных мазей и слезть с «гормональной иглы» без особого ущерба для здоровья.

Помните, что предрасположенность к аллергическим реакциям кожи и к псориазу должна делать человека более осторожным в выборе препаратов. Ответственность за своё здоровье позволит предотвратить будущие обострения и хронические формы болезни, а также задуматься о здоровом образе жизни.

Рекомендации доктора ДмитриюСП



4 июня, 2014

Участник [форума](#) [ДмитрийСП](#) пишет: *"Кстати, доктор дал мне по почте рекомендации по лечению псориаза...". Вот они:*

Да, на всех фото - проявления псориаза... Как правило, фактором, провоцирующим первые проявления псориаза (на фоне наличия иногда генетической предрасположенности), является какой-то эмоциональный стресс. Но далее, к сожалению, псориаз, единожды возникнув, не уходит совсем – это хроническое заболевание. Полностью избавиться от псориаза, как правило, нельзя, можно лишь снимать обострения и добиваться более или менее длительных ремиссий. Однако лечить нужно, иначе он будет ухудшаться и

может распространиться с кожи на суставы (впоследствии, если не лечить). И ремиссии можно сделать очень продолжительными, по многу лет.

Но от гормональных мазей (типа Белосалик, Акридерм, Элоком, Синафлан и т.п.) лучше отказаться. Постоянно пользоваться гормональным средством нельзя – при длительном применении гормональные мази и кремы вызывают «привыкание», а впоследствии атрофию кожи. Лучше перейти на негормональные кремы и мази, их много (Дайвонекс, Магнипсор, Псориаген и др.).

Можно также использовать в качестве мази шампунь "Фридерм дегтярный" – дважды на 15-20 мин. смазать поражённые места и смыть (так применять 2 раза в неделю).

Внутри лучше принимать препараты, регулирующие обмен веществ (например, капли Элькар) и чистящие печень (Карсил), без этого не обойтись. Карсил по эффективности практически не отличается от Эссенциале (но существенно дешевле). Элькар принимать так, как в аннотации написано для псориаза, Карсил – по 1 таблетке 3 раза в день после еды.

И главное: проявления псориаза нельзя тереть или чесать - он от этого только лучше "растёт".

Фото, цитаты, афоризмы



6 июня, 2014

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.ru



"Циклон с запада Бенгальского залива. Накрыло им на неделю Шри-Ланку". Фото: А_112

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#128

irusya

Забронировали зимой места у Иосифа Иосифовича, он же Ли, он же база "Берег моря"..

shutingcat

... надо пересилить хомячью сущность и взять себя в руки.

Тереза

Расскажите, какая у вас гуглереклама, и я скажу, кто вы :)

глеб

Бойтесь, обычные люди, курицы гриль с кожей.

Ingeborga

Как же нормальным не беспокоится. Мужиков и так мало, а они бабами становятся. Да ещё конкуренцию создают.

акор*

... но я совершенно точно знаю - я никогда не сдамся в этой борьбе) по крайней мере пока не женюсь

морошка

Все места лечит, всё новое вырастает - и волосы, и кожа, и желудок, и почки.

Отдых в Индии, с элементами Аюрведы. Часть 5



8 июня, 2014

Рассказ **Глеба**.

Часть пятая. Про аюрведу.

Части 1-4 – в предыдущем выпуске.

В нескольких частях.

Вступление. Как всё начиналось.

Аюрведа – это официально признанная индийским здравоохранением ветвь индийской медицины. Аюрведические препараты изготавливаются промышленным способом на специальных фабриках. Количество бутылочек с разными (надеюсь) растворами и пачек с таблетками в шкафу у специального фармацевца поражает. Их много. Очень много.

Но я забежал вперед.

Ворвавшись в первый день в отель после тяжёлого перелета, встретившись с гидом принимающей стороны, я пошел в Аюрведический центр.

Кстати, в центре был русскоговорящий доктор. Это был один из факторов, который тоже учитывался при выборе отеля. Забыл написать в первом посте. Хотя принимающая сторона обеспечивала перевод первой встречи с доктором в любом отеле, но с русским доктором общаться как-то приятнее.

Выяснив у толпящихся у центра русскоговорящих как его найти, прошел за ближайшую ширму. Ничто не выдавало в приятном молодом человеке доктора. Ни черные штаны. Ни голубая рубашка. Ни какой-нибудь кусок цветной бумаги в рамке на стене. Но на столе лежал стетоскоп.

- Уф, - облегчённо подумал я. - Доктор!

Правда, на стене йога центра были какие-то таблички с буквами ДР. Но по виду они были прибиты к стене в момент строительства центра. А доктор не выглядел таким старым.



- Здравствуйте доктор, - сказал я. Вы можете помочь моей проблеме?
- А что с вами? - сказал на ломанном-переломанном русском доктор.
- Я отогнул ухо. Доктор подошёл ко мне. Посмотрел на чудесную картину, которая была видна за ухом и под коротко подстриженными пятимиллиметровыми волосами, и сказал:
- А! Псориаз! Поможем!
- Ага, - подумал я. - А доктор-то осведомлен о моей болячке!

- А сколько это будет стоить? - спросил я.
 - 3000 рупий в день (около 50 долларов). Потом ещё лекарств с собой на 50 баксов.
 - Так, - подумал я. 50X13 + 50 это...700 баксов. Интересно, а почему псор-программа на тысячу-полторы дороже обычной? Странно. Что-то дешёво. Но возражать я не стал. Зачем мешать специалисту? Я же специально поехал в случайный отель. Доверюсь доктору и не буду повышать цену. В конце концов, я приехал так, посмотреть, а не лечиться...
 - Это пакет? - поинтересовался я.
 - Нет, - ответил доктор. Придешь – заплатишь. Не придешь – не заплатишь. Привыкший к более жёстким условиям, придуманным акулами бизнеса, я расслабился. Дети природы, подумал я. Ну какой тут может быть подвох...
 - А где есть?- спросил я.
 - Лучше в аюрведическом ресторане, - сказал доктор.
 - А йога нужна? – спросил я.
 - Желательна, - мягко сказал доктор.
- То-есть, если бы я приехал с полностью нулевыми знаниями, то доктор бы меня не направил. Ни на йогу. Ни в специальный ресторан. Это совершенно точно. Да и по-русски он разговаривал так, как я по-английски. То-есть, если иностранец очень захочет, то он меня поймёт. Но уж что он там поймёт, мне неизвестно
- Ну так давай начинать, - сказал я доктору. -И про суставы не забудьте.
 - Болят? - спросил доктор
 - Беспокоят. Изредка. - ответил я.
- Он посмотрел на меня. Сказал загадочную фразу: «Сегодня только массаж» и позвал сотрудника. После массажа выдал мне естественную мочалку размером с кулак с зернышками внутри. Мыло с травами, пакетики с шампунем, две бутылки, из которых надо было отливать по три колпачка и пить перед завтраком и перед ужином. И два вида таблеток, которые надо было заглатывать после еды.



Назначал он их приблизительно следующим образом:

- В туалет ходишь нормально?

- Да.

- Сколько раз?

- Два.

- Хм. Ну вот тебе таблетки. А стресс у тебя есть?

- Ну... Наверное есть.

- Вот тебе еще таблетки.

Вот тут возникла первая проблемка. Если вечерний растворчик глотка воспринимала нормально, то утренний... не очень.

Через неделю я его как-то не очень удачно разбавил, и он пошел в обратку. И после этого я его в рот уже взять не мог. И как-то так получилось, что и вечерний растворчик стал забываться и таблетки тоже.

Стандартная европейская психология. Если чувствуешь себя хорошо, то зачем пить таблетки?

На третий день перед процедурами мне дали стакан масла. С травами. Выпил. Теперь пронесет, - подумал я. Но ошибся. Без особого эффекта. Так. Минимальный эффект. На второй день болела голова и я не позавтракал и не пообедал. Высосал стакан масла. Организм сказал «спасибо и на этом» и вообще переварил второй стакан масла без последствий. На третий день был последний стакан тоже без эффекта.

Позже выяснилось, что всем остальным доктор давал специальную анкету, в которой пациенты отвечали на какие-то вопросы. А вот мне почему-то не дал.

Кстати, стетоскоп был частью аппарата для измерения давления. И вроде бы даже доктор умел им пользоваться. И перед назначением длительных горячих масляных процедур проверял давление. И вот когда повествование о лечении в самом разгаре... Позволю себе лирическое отступление.

Лирическое отступление:

Как я понял эту самую аюрведу.

Курс Аюрведы можно разложить на четыре составные части.

Наверное, они представляют части единого целого. Поэтому первая часть не значит, что она самая важная.

Во-первых, растительные БАДы. Доктор их мне выдал. Разным людям он назначал разные препараты. Про это я уже написал.

((((((((Правда увлечение шведскими горечами и немецкими битерами закончилось в европейской медицине лет пятьдесят назад. Но им на смену пришли производители БАДов, которые продолжают подбирать комбинировать и пробовать. Кстати, недавно московский доктор от проблем с почками назначил не искусственный химический препарат, а капсулы состоящие из каких то трав.

Так что европейская медицина продолжает использовать и развивать это направление)

Во-вторых, физкультура. Йога, то бишь. Тоже уже писал.

В-третьих - еда.

Подается в специальной столовке, удаленной от обычной. Это большое достижение отеля. Достижение последнего года. Чтобы у лечащихся слюни не текли при взгляде на яичницу.

Еда овощная. Возможны продукты с применением молока. Вроде айрана. Но только молоко и никаких твердых белковых продуктов.

Кстати, свежие фрукты в ресторане были. Хотя некоторые «пациенты» утверждали, что это не очень правильно.

Основным напитком была джинджер вота. Имбирный чай, по-нашему. Измельченный корень имбиря заваривают и разливают по стаканам.

Но и кофе (растворимый – другого днем с огнем не сыскать) с молоком тоже подавали.

В аюрведе я человек неопытный. Поэтому не сразу обратил внимание, что напротив блюд стояли какие то странные таблички. Потом соотечественники мне объяснили, что аюрведа делит людей на три типа. Один.

Два. Три. Но природа чистоты не терпит. Поэтому бывают смешанные типы. 1-2. 2-3. 1-3. И 1-2-3. Так вот каждый должен знать свой тип и есть продукты, блюда, предназначенные для соответствующего типа. Но так как доктор мне этого не объяснил, я сделал вывод, что при моем заболевании это не важно и определять свой тип не стал.

Думаю, что доктор просто отнесся к процессу с прохладцей.

Выяснить, откуда взялись знания, которые точно определили, к какому типу относится человек, и как стало ясно, что этот продукт можно этому типу, а этот нельзя, выяснить было не у кого.

Так я и не узнал, сакральные ли это знания, полученные свыше через веды, или это результат тысячелетних экспериментов.

Искать финальный отчет исследований было бессмысленно. Ну, а выводы, не подкрепленные экспериментальной базой, меня не очень впечатляют...

К сожалению, Аюрведа про Пегано не знает. Поэтому напропалую использует перец как острый чили, так и болгарский, помидоры, картофель, баклажаны.

Я, конечно, старался избегать этих продуктов, но это невозможно. Или будешь сидеть на кокосах и вареных овощах. А если еще учесть и строение тела (доша что ли?) то можно вообще сдохнуть с голоду. Что не входило в мои планы. Так что отложил я в сторону систему Пегано, но и в дошу не ударился. Старался два раза есть в аюрведической столовой. И один раз в обычном ресторане. Все-таки рекомендация есть 52 грамма белка в день, существует на уровне ВОЗ. Пива, опять-таки, хотелось по жару. Чуть-чуть. Бутылочку. Изредка.

И финальная, четвертая часть аюрведы – это физиопроцедуры.

Основная – втирание масла. Панчакарма, что ли? Массаж с маслом. Именно втирание масла под кожу. С этого начинается любой день в аюрведа центре. В голову они (если не врут) втирают кокосовое масло с травяными экстрактами. В тело – кунжутное.

Масло разное. Сначала в тело втирали красное масло. Потом желтое. От желтого я просто улетал.

Разогревало очень здорово.

Вторая часть – последующая процедура. Мне стали делать «йогурт с травами». Потому что это хорошо для псориаза. Так сказал доктор.

Створаживали молоко. Отделяли сыворотку и поливали ей голову. Приятно. Прохладно. Потом я напомнил доктору, что суставы тоже беспокоят.

- Сделаем мешочки, - сказал врач.

Мешочки с травами и, возможно, с солью, или песком, нагреваются тоже в масле и ими водят по суставам.

Как-то раз, от хорошего настроения он сделал мне в один день и мешочки и сыворотку. А так либо то, либо другое.

Между делом я пожаловался доктору, что нос заложен.

- ОК, - сказал доктор. И массажист влил мне в ноздри по паре капель какого горького масла. В одну попало.

Во вторую – нет. Была заложена. Через пару дней я опять пожаловался на нос. Врач сказал, что у него есть замечательное средство на пару. Но ведь псориаз важнее, не правда ли? Или я хочу полечить нос паром?

Полечить нос паром я не хотел.

- Капни еще тех капель, - сказал я.

- Нет, - ответил доктор. – Больше не надо.

Всё шло просто отлично...

Продолжение следует...

6 правил для профилактики псориаза



10 июня, 2014

Источник: Майя Миличь ([ссылка](#)).

Диагноз "псориаз" дерматолог ставит при визуальном осмотре, и только в некоторых случаях требуются более углублённые исследования, например, биопсия кожи. Заболевание осложняется тем, что полностью излечиться от него невозможно. К тому же медицине до сих неизвестны причины возникновения псориаза. Дерматологи считают, что заболевание может передаваться по наследству, и порой даже через несколько поколений.

При наличии предрасположенности толчком к развитию псориаза становятся стрессовые ситуации, механические повреждения кожи, тяжёлое течение таких заболеваний, как ангина, ОРЗ или грипп. Также псориаз может возникнуть на фоне аллергической реакции на какие-либо продукты, на фоне экологической обстановки, неправильной одежды. Спровоцировать псориаз может даже укус комара.

Спокойствие, только спокойствие! В большинстве случаев первые проявления болезни возникают на фоне психоэмоциональных срывов. Поэтому основа основ при лечении и профилактики псориаза — это минимум стресса и переживаний. Профилактика псориаза — это свод несложных правил.

1. Не волноваться. Обычно люди, склонные к псориазу, в то же время склонны и к сильным эмоциональным реакциям. Учитывая, что сам псориаз — уже причина многих психологических трудностей, получается замкнутый круг. Но больному важно помнить, что позитивный настрой — самое эффективное лекарство. Стоит успокоиться и понять, что болезнь не делает никого хуже других, научиться жить с псориазом. Чтобы меньше переживать и нервничать, можно принимать натуральные успокаивающие средства мягкого действия, например, экстракт валерианы, настойку пустырника, глицин.

2. Гардероб. Также важно, чтобы одежда человека, страдающего псориазом, была сделана из мягких тканей светлого оттенка. В период обострения именно на светлой одежде незаметны отшелушивающиеся чешуйки. Ни в коем случае не носите синтетику, особенно это касается нижнего белья. Шерстяные вещи не должны вплотную прилегать к телу, а пуховые и перьевые подушки лучше заменить на гипоаллергенные.

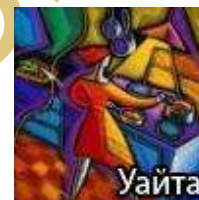
3. Еда. Специальной диеты нет, но при псориазе страдает печень, поэтому стоит свести к минимуму потребление жирных, жареных, копчёных продуктов. Также рекомендуется избегать продуктов-аллергенов, т.е. стоит ограничить употребление шоколада, цитрусовых, томатов, моркови, орехов, яиц, грибов, мёда, шоколада, кофе.

4. Образ жизни. Большую роль играет окружающая обстановка и регулярный отдых. Не упускайте случая съездить на природу, провести лето на даче или побывать в деревне. И гуляйте как можно чаще — это не только свежий воздух, но и активное движение, которое также играет важную роль в профилактике псориаза. Людям, склонным к заболеванию, рекомендуется заниматься фитнесом три раза в неделю, ходить в бассейн или делать гимнастику дома. Это полезно не только для фигуры и иммунитета, но и помогает справиться со стрессовыми ситуациями, которые могут спровоцировать вспышку болезни.

5. Лекарства. Ко всем лекарственным препаратам нужно относиться с осторожностью и всегда консультироваться с врачом. При этом важно даже пустяковые, на первый взгляд, заболевания - такие, как насморк или простуда, лечить и не допускать перехода их в хронические формы.

6. Уход за кожей. Повышенное внимание к здоровью кожи крайне важно при склонности к псориазу. В тёплое время года полезны воздушные ванны, прохладные обливания. В любое время года стоит баловать себя водными процедурами — принимать ванны как можно чаще. Очень полезен массаж. Кроме этого, нужно применять специализированные средства по уходу за больной кожей, медицинскую косметику, которую можно по назначению врача приобрести в аптеке.

Макароны (паста) с петрушкой и чесноком - рецепт Дж. Пегано



14 июня, 2014

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

"Ибо мисс Баркер заказала на ужин (вернее, сама приготовила, в чем я несколько не сомневаюсь, хотя она и воскликнула: «Пегги, что это вы нам принесли?» — а губы сложила в удивленную улыбку, показывая, какой это для нее неожиданный, хотя и приятный сюрприз) самые изысканные яства — устриц в раскрытых раковинах, запеченных омаров, желе и кушанье, которое называется «купидончики» и весьма нравится крэнфордским дамам, но так дорого, что его подают лишь в самых торжественных случаях (не знай я более утонченного и античного его названия, я сказала бы, что это *макароны, вымоченные в коньяке*)."
Элизабет Гаскелл. "КРЭНФОРД"

Макароны, вымоченные в коньяке, мы сегодня готовить не будем, а вот макароны с соусом из белого вина у Пегано есть. Почему бы не попробовать?

Мы уже публиковали рецепт Макароны (паста) в чесночном соусе - рецепт Дж. Пегано. Сегодня у нас похожий рецепт, но с небольшими вариациями. Мне показалось, что этот вариант вкуснее, так как сыр и соус из белого вина сделали блюдо праздничным, на секунду напомнив нам об Италии.



Ингредиенты на 4-6 порций

- 400 г макаронных изделий (любой формы — вермишель, рожки, фетучино и пр). Лучше брать макаронные изделия с добавками шпината или ржаные, или с добавками любых овощей, кроме помидоров. У меня в добавках было шпинат, грибы и свекла
- 5 крупных зубчиков чеснока, мелко нарезанных
- 4 ч.л. оливкового масла
- щепотка сухой шкурки лимона
- 1 чашка белого вина
- 1,5 чашки свежей петрушки, очень мелко нарезанной (по рецепту полторы чашки <на 4-6 порций>. На фотографии — 2-3 порции, так что у меня пол-чашки петрушки)
- Крупная соль по вкусу
- Сыр пармезан, низкой жирности

Вскипятите воду и положите пасту для варки (смотрите инструкцию к пасте, сколько её надо варить). Когда паста сварится, сохраните 1,5 чашки для соуса, остальное слейте и подсушите.

На маленьком огне поджарьте чеснок на 3 ложках масла до золотистого цвета. Не пережарьте, коричневый он станет горьковатым. Выложите чеснок в мисочку. В той же сковородке смешайте черный перец, вино, соль и поварите, пока жидкость не испарится до 1/4 чашки.



Смешайте воду, чеснок, перец, оставшееся оливковое масло, петрушку. Полейте пасту, посыпьте сыром пармезан.



Хороших выходных!

Уайта

О планомерном лечении или "волшебной мази/таблетке"



16 июня, 2014

Участник [форума Уайта](#) обнаружила фрагмент из "Фауста" на актуальную тему о естественном, но "волшебном" средстве:

Иоганн Вольфганг Гёте. "Фауст"



Мефистофель

Мой друг, ты говоришь умно:
Природное есть средство стать моложе;
Жаль, не про нас лишь писано оно,
Да и довольно странно тоже.

Фауст

Я знать хочу его скорей!

Мефистофель

Изволь; вот средство возроденья
Без чар, без денег, без леченья:

Уединись в глуши полей,
Руби, копай, потей за плугом
И ограничь тесным кругом
Себя и ум свой не жалея;
Питайся просто в скромной доле,
Живи, как скот, среди скотов,

И там, где жил ты, будь готов
Сам удобрять навозом поле.
Поверь мне: в этом весь секрет
Помолодеть хоть в восемьдесят лет.

Фауст

Но не привык я к плугу и лопате,
За них мне взяться было бы некстати;
Нет, узкая мне жизнь не суждена!

Мефистофель

Так ведьма, стало быть, нужна...

(Перевод - Н. Холодковский)

Да, кстати... Ещё раз о чистой воде при псориазе



18 июня, 2014

Участник. [форума](#) .Олег777 :

Хочу подвести итог, так как полгода как стал отдельно пить воду. Не всегда правильно, не всегда вовремя. Что изменилось за это время?

В голове прошёл не то что псориаз, но перхоти даже не стало, заметил по сидению в авто. Прошло также и на веке глаза. Эти победы отношу на счёт воды, так как эти места ничем не мазал, так как глаз, а на голове шампунь не менял. Улучшился сон, особенно первое время. Улучшилась работа ЖКТ. Прошёл геморрой - медленно, сам по себе, ничем не лечил. Прошли боли в области спины. В остальном псориаз то обострялся, то уменьшался. Было также зимнее обострение. Отказался от чая, раньше пил много. Больше потребление воды и немного соли дало возможность голодать 36 часов (раньше не мог протянуть и 24 ч.).

Вывод: **чистая** вода нужна организму, это один из жизненно важных факторов здоровой работы организма! Но - не является панацеей от псориаза. В дальнейшем буду продолжать ту же линию.

Фото, цитаты, афоризмы



20 июня, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Панорама Иерусалима, май 2014. Фото: help

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#129

Genka

.. согласно какой-то буржуазной и классово чуждой нам теории, есть плотно по три раза каждый день - вредно.

ДмитрийСП

Чашки у нас просто разные бывают, а стакан более-менее устаканился...

Ingeborga

Местные в озере не купаются, говорят, это озеро уже имеет свойства только как уринотерапия.

Gregory

... выпивший человек хуже контролирует, что он ест.

Екатерина

Нда, негусто по отзывам... И отрицательные в основном у тех, кто не пробовал - им сразу не понравилось...

Тереза

Сейчас хаос и бардак в мире, в природе, в головах... везде

глеб

... не одними лимфоузлами жив псориазик.

Отдых в Индии, с элементами Аюрведы. Часть 6



22 июня, 2014

Рассказ **Глеба**.

Часть шестая. Про гуру.

Предыдущая часть на несколько страниц выше.

Лирическое отступление. Гуру из Одессы.

Где-то на шестой-седьмой день случилось исключительное событие.

В номер подо мной поселилась тётка. От которой за версту несло, что она – гуру. И гуру очень успешный. Из Одессы.

Приехала посмотреть на новые корпуса. А дирекция отеля водила под руку и всё показывала. И новые процедуры в «ду» центре. И новые корпуса. Она всё это смотрела. Зарисовывала планы зданий. Разбиралась, какие лучше, какие хуже. Занималась делом продвинутого турагента. Это было понятно. Сцена один. Как же чётко она завладела вниманием присутствующих в ресторане. Все смотрели ей в рот. В том числе и Ваш покорный слуга. Потом она неудачно пошутила на национальную тему, и мозги включились. Это было НЛП. НЛП очень высокого уровня. Всё, что она говорила, воспринималось как откровение.

И несмотря на то, что мне это было не очень приятно, всё-таки хотелось с ней разговаривать и об отеле, и обо всех аспектах Аюрведы.

Поговорил с ней о Франклине, о других отелях и она подтвердила, что в Траванкоре и Франклине программа 2,5-3 часа. Это сказал уже второй человек. Значит, правда, отметил я для себя. Она сыпала названиями разных течений Аюрведы и т.д. и т.п. Очень убедительно.

Между делом в разговорах выяснилось, что она со своего «гурства» живёт. Увлечлась йогой и аюрведой 12 лет назад. Имеет в Одессе свой йога-центр и вывозит группы в отели. Со скидкой по сравнению с турагентствами. Ведь группа - это группа. И ей тоже что-то перепадает, понял я. Спросил прямо.

- Да, конечно, - не отрицала она, - Сначала занималась организацией так, потом согласилась брать деньги. А это неплохой бизнес, подумалось мне. Йога – удел богатых со свободным временем. Ничего плохого. Физкультура ещё никого не убила. И питание овощами тоже. И если люди готовы платить за это тысячи и тысячи..., то что плохого в том, что находятся люди, готовые эти деньги забрать? Оказав услугу, конечно.

Между делом она сказала, что в Изоло неплохая Аюрведа. Ставил какой-то «старых хрыч», ой, это я оговорился, по привычке изложил своими словами. Она сказала, что какой-то очень уважаемый профессор... Которого потом переманил Сомаритам. Но он продолжает помогать отелю. Подтвердила тенденцию администрации сделать отель всесезонным, для круглогодичной загрузки отеля. А для этого нужна Аюрведа на уровне. Поэтому и появился новый корпус. И отдельная столовая.

Хотя, если ты смотришь отель для дальнейшего направления в него групп, то надо искать только положительные моменты. Тогда последующие рассказы об отеле будут звучать убедительно. Это тоже НЛП. И это понятно. А если найдешь неприятные моменты, то придётся людям врать. И они это почувствуют. Так что я отнёсся к характеристике отеля с некоторым подозрением.

Хотя она тоже подтвердила, что сначала это была пляжная пятёрка, которая потом несколько захирела... Конечно, она молодец. Знает отели, знает номера. Предупреждает людей, что они купили, куда их должны поселить и на какие номера соглашаться не надо. Что они должны получить за свои деньги.

Вот девочка, которая продавала мне тур, не знала вообще ничего. Ни об Индии, ни тем более о конкретном отеле. Даже ухитрилась сказать, что в отеле есть банкомат. Сверившись с интернетом. Ха –ха.

Да и гиду принимающей стороны было пофигу, что меня поселили в номер чуть худшей категории. Не той, за которую я заплатил. Размещением доволен? - спросил он. - Доволен, – ответил я.

А тут тётка чётко знает свою тему. И говорит, что у неё очень высокий процент возврата клиентов. И очень редко люди недовольны. Что вовсе не удивительно при таком подходе.

Она рассказала много про Аюрведу, что показалось мне конкретной чушью. Но я не стал отрицать. Ведь я предмета не знаю. Передавать подробно суть разговора с госпожой Энн я не буду. Чтобы не расширять ей кормовую базу. Пусть сама внедряет идеи в головы страждущих.

Однако одна тема меня заинтересовала. Я спросил, почему Аюрведа не любит кондиционеры. В её изложении ответ на этот вопрос звучал следующим образом. За 31-й день Аюрведы применяемые методы насыщают все внутренние органы травами и тем самым полностью понижают иммунитет. До нуля. И потом на его месте вырастает новый, правильный. Поэтому нельзя пользоваться кондиционером, загорать, купаться. Можно заболеть. Очень серьёзно заболеть.

Из её уст все звучало как откровение.

Вспомнился парикмахер Пьер и Константин: «Теперь вся сила в гемоглобине...».

Бред или нет - решать вам.

Я понимаю, что не смог передать всё очарование гуру из Одессы.

Для начала хорошо бы дать ответ на вопрос «Что такое иммунитет? И где он живет?» Но я не стал задавать гуру провокационные вопросы. Настроения не было.

Зато при каждой встрече называл её новым именем.

Чтобы не расслаблялась. Я, конечно, иногда путаю имена. Но не настолько...

Выглядела она, впрочем, прекрасно. Сухенькая, подтянутая. Одета как гуру. Серёжки индийские богатые золотые, куполом таким. Внешний вид соответствовал ожиданиям.

Кстати, именно она порекомендовала отведать лобстера в Коваламе. Именно потому, что они там живые.

- И где лучше? - спросил я.

- Коко гров, - ответила она.

История случилась чудесная. Когда я прошлый раз был в Коваламе, то заметил, что не во всех кафе аншлаг. В большинстве. Когда пошёл по набережной, то один из зазывал сделал всё правильно. И я решил вернуться к нему. Хотя был ещё с десяток ресторанов, которые выглядели нормально.

Сажусь за стол - приносят меню.

Тот самый «коко гров»!

Совпадение? Возможно.

Но так как я не люблю менять рестораны, то в последующую пару вечеров видел гуру с девчонками, которых она вывозила поужинать. Молодые девчонки, которые ещё не успели, но уже начали разжираться. Ещё не успевшие родить. Идеальный потребитель продукта под названием «йога-аюрведа».

Кстати, гуру и в нашем отеле нашла одну адепту. Всё-таки, когда едешь с группой, то получается скидка 15 процентов. Относительно предложений турагенств. И если решил ещё раз ехать, то почему бы не присоединиться? Правда, надо принимать сроки групп. Это не очень удобно. Но ведь мы все меняем немножко свободы на немножко денег?

Кстати, она чётко сказала, что все отели пляжного типа - для европейцев. А существуют ещё и аюрведические клиники. Там условия более аскетичные, зато подготовка врачей, как правило, лучше. Но туда мало кто едет. Из-за условий. Да и мало кто о них знает. Я даже где-то записал рекомендованные ею названия...

Также, по её утверждению, д-р. Франклин долгое время работал в Сомаритаме, потом почувствовал уверенность и организовал собственное дело. Может, и правда.

В следующей главе будет рассказано о скоропостижном окончании лечения...

Продолжение следует...

Лето, курортотерапия псориаза, Абхазия



24 июня, 2014

Подфорум [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержит впечатления участников форума о различных клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и псориатического артрита (ПА). Там приведены подробности и результаты курортотерапии на основании опыта участников. Сегодня - отзывы участника форума [eluja](#) о пребывании в Пицунде, пансионат "Апсны".

Вернулась из Абхазии. Результат: на руках загар ровный, бляшек не видно, на теле тоже, на бёдрах - белые на фоне загара, на голеньях - белые с синюшным оттенком на фоне загара. Когда уезжала отдыхать, на голеньях были красные бляхи с шелухой, а на бёдрах - белые и шелушились.

Отдыхала в Пицунде, пансионат "Апсны". Природа прекрасная! Только море было холодное, искупалась, может, раза четыре.

Но солнце - это что-то... Пляж огромный и не забетонированный. Воздух - не надышаться!

Питание в столовой: на завтрак, обед, ужин - выбор салатов - не заправленных как минимум три. Мясные блюда - на выбор, есть что съесть (в смысле Пегано). Каши, правда, по утрам обязательно молочные, а я молочные не ем. Так что с утра был салат из свежей капусты, свеклы и творог. В целом с едой нормально, на мой взгляд.

Продукты там дорогие, даже фрукты-овощи у нас дешевле, нежели в Абхазии [?]. Молочные продукты, колбасы, сыры - всё из Краснодарского края.

В общем, отдыхом я довольна. Теперь дома ловить погожие деньки и загорать, загорать, загорать... Удачи всем.

Elena22: "Я поняла, как бороться со своим псориазом"



26 июня, 2014

Всегда интересны, а зачастую и поучительны истории участников нашего [форума](#). Они позволяют сделать определённые выводы (для себя, а иногда и для других) в том общем деле, ради которого и существует ресурс. Сегодня [Elena22](#) рассказывает свою историю и делает выводы.

У меня обострение, конечно, на нервной почве. Со своим псориазом я давно поняла, как надо бороться - научиться быть танком.) Но мой вспыльчивый характер + работа в режиме онлайн + сейчас учусь вождению... В общем, я жду, пока утихнут все эти факторы, чтобы кожа пришла в нормальное состояние и её можно было бы чем-то лечить.

Скажу сразу, специально обострение ничем не снимаю, мне кажется, что так я только раздражаю кожу. Немного жду, потом мажу кремами, потихоньку добавляю соляные ванны + солярий. Экстремальные способы почитала, но боюсь..) К врачам идти не хочу, потому как обычно я им рассказываю, как меня

лечить, и что гормоны - не мой метод. Вот только думаю, можно ли получить какую путёвку после такого визита к обычному врачу? В санаторий какой, что ли...

Хочу сказать, что ездила в белорусский санаторий "Березина" просто за свои деньги, без направлений. Он специализируется в т.ч. и на псориазе, ездила дважды. Эффект был хороший, но скажу вам, там врач был со своим мнением, и про диеты просил забыть на время лечения - кормили и мясом, и овощами, и крупами, только давали настои успокоительные по желанию. Да, про паслёновые всё верно - влияют они на нашу кожу, а всё остальное, говорили, должно быть сбалансировано, чтобы не было недостатка витаминов, получаемых естественным путем. Плюс, конечно, грязи + витамины + ароматерапия (кстати, даже в домашних условиях шикарный успокоительный эффект), ну и проч. Он же научил меня, что бляшки не должны быть сухими, и если мазать нечем, ну или идёт обострение, то нужно применять масло, лучше льняное. Кстати, там варили как-то льняное семя и на кожу лица маски накладывали, эффект был отличный - через неделю уже почти ничего на лице нет. Но я так и не научилась делать в домашних условиях так, чтобы получилась гелевая основа. Но поверьте - это простой и эффективный способ.

Вот теперь родители развели про оз. Хевиз (Венгрия), и думаю, не стоит ли туда наострить лыжи. Там лечебное озеро, солёное. Местные жители говорят, что даже полностью покрытые псориазом люди через 3 недели чистыми уезжали. Конечно, по возвращении будет обратный эффект, т.к. вода достаточно сильно влияет, эффект быстрый. Но оно того стоит, по словам опять же местных. Мои родители с опорнодвигательным аппаратом ездили, были в восторге, говорят, вода и вправду лечит. Пока планирую на осень, ведь курортотерапия мне помогает. Также раньше ездила 4 года подряд в Одессу, там недалеко от города есть солёный лиман - отличное место, где просто лежишь на поверхности и не тонешь от количества солей на единицу жидкости. Сейчас, понятное дело, туда вряд ли кто захочет поехать...

Для себя я бы вывела один рецепт - **спокойствие + отсутствие работы (отпуск, смена обстановки и пр.) + солёное море + солнце**. Тогда помогает. А по возвращении нужно продолжать поддерживать состояние масками, мазями, льняным маслом и проч.

Да, кстати... "Врачи используют два варианта"



30 июня, 2014

Участник. [форума](#). **Надежда39** :

Если долго болеешь и ходишь по кабинетам, то становится интересна позиция врачей, которые используют два варианта:

- 1) отфутболить к другому врачу;
- 2) применить стандартную схему.

Вариант [3] "пошевелить мозгами" редко применяется.