

## Без тени смущения. Из разговора за столом, в окончании завтрака



1 июня, 2015

В рамках рубрики "["Без тени смущения"](#)" - диалог участника форума [Renina](#) с мужем.

**20 мая, из разговора за столом, в окончании завтрака:**

"- Любимая, а ты в курсе, что вот тут пара новых пятнышек появилась? Их надо мазать?"

- В смысле "появилось"?"

- Так, расслабься. Не пугайся. Сделай глубокий вдох, выдох. Всё нормально. Я только интересуюсь - что с ними делать? Ты ведь могла их не увидеть на шее сзади.

- И как они выглядят? Красные? Розовые?"

- Бледно-розовые. Вот тут (показывает на 2 штуки). Не стоит переживать.

(полминуты молчания и моих размышлений)

- Я не знаю, ЧТО с ними делать. Наверное, ничего... Подождать. Мазать фукорцином неохота, будет внимание привлекать.

- А из-за чего они появились? Ты можешь знать причину?"

- Точной причины я не знаю... и не знала раньше... много факторов.

- Ну да, логично. Если бы знала точно - их бы не было.

(проводит взглядом инспекцию продуктов на столе)

- А кофе тебе точно можно?"

- Пару раз в неделю, качественной обжарки и свежесваренный в моке - думаю, что да. В любом случае, мне не хотелось бы от этого деликатеса отказываться.

- Тем более от такого вкусного, как сегодня! Он вообще удался, весь ягодный аромат раскрылся... Только не переживай. Ты поймёшь причину и обязательно выздоровеешь. Я бы на твоём месте тоже не смог отказаться от такого вкусного кофе. Плохо сказано... Конечно, я не знаю до конца, каково тебе. О чём ты задумалась?"

- Сейчас я думаю: а может быть, псориаз — это вообще не болезнь, а как бы свойство человека? Вот у кого-то белая кожа, у другого оливковая, у кого-то нос с горбинкой или картошкой, а у кого-то псориаз появляется?"

- Вполне возможно. Не волнуйся из-за этой особенности и не задумывайся слишком. Налить добавки кофе?"

Трудно не задуматься слишком. Граница перебора проходит там, где настроение меняется. Псориаз — это даже не живое существо, ну бессмысленно на него обижаться из-за того, что вздумалось пятнышкам появиться.

Минуту сидела за столом, в намерении войти в грустное настроение. Но осознала бессмысленность.

Я действительно решила ничего не делать с парой пятен на шее - они не мешают, их видно только вблизи (и, похоже, только супругу).

Покраснение вдоль линии волос полностью прошло само собой. У меня нет причины для объяснения.

Только повторяю себе: "Спокойствие, будь спокойна. Псориаз может появиться и пройти, а в твоей жизни есть занятия, люди и вещи гораздо интереснее и более стоящие внимания".

## Вопросы и ответы. Об "анализах на провокаторы" псориаза

3 июня, 2015

### Вопрос

Участник [форума n557](#)

Скажите, можно ли сдать анализы, чтобы точно знать, что является провокатором псориаза непосредственно у меня? - есть ли специальные клиники или же это можно сделать в любом кожвендиспансере? Стоит ли это делать? и насколько точна будет такая диагностика?...

### Ответы

#### help

"Анализа на провокаторы" псориаза не существует. Есть некоторая статистика - <http://psora.net/?p=1097> и <http://psora.net/?p=6048> плюс соответствующие темы форума. Но, несмотря на статистику, у каждого может быть свой "набор провокаторов".

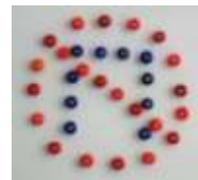
#### Genka

Специальных клиник, обещающих установить и устранить причину или провокатора псориаза, очень много. К сожалению, по опыту большинства здесь присутствующих, это только пустая трата. И времени, и денег.

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 154

5 июня, 2015

Галерея "Фото участников форума"





Настя и слон. Остров Ко Чанг, Таиланд. Фото: **A\_112**

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

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

**#154**

**Львёнок**

Диагноза ПА у меня нет, но пальчики кривоватенькие почему-то. Может, они и с детства такие, но вряд ли. Может, так кажется из-за бактерий...

**ddSat**

В воронку член вставляется, работает типа вакуумного пылесоса с дросселированием, чтобы всего не засосало.

### Медведица

Ромашка мне вряд ли поможет. Да и кефир, наверное, тоже...

### help

... читаешь в меню "Дуйвпень с маслом", и думаешь, то ли это устрица какая неведомая, то ли тебя так элегантно подальше послали.

### Афанасич

Что за женщины пошли?! Ущипнуть не за что.

### A\_112

... ярлыки, догмы, стереотипы, всякая социальная мишура (маски, роли) не очень быстро отшелушиваются от коры головного мозга

### Catia

Забудьте о псоре, и он забудет о вас.

## Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 3) и EleBu



7 июня, 2015

Продолжаем публикацию стихотворений участников [форума](#). Две подборки стихов **RedMen** были размещены ранее в пред выпусках; сегодня, вместе с его новыми стихами, представляем вашему вниманию также творчество нашей замечательной **EleBu**.

*(Все стихи опубликованы в форуме, февраль 2014 - июнь 2015)*

### RedMen

\* \* \*

У меня на морде лица - псор.  
У меня в суставах сидит артрит.  
С другом друг они ведут - спор:  
Кто из них сильнее его взбодрит?

И когда устанет один - ишь! -  
Там другой вступает в свои права.  
Эстафету примет свою: - Слышь,  
Не забудь про нас, без нас жизнь мертва!  
На больную точку нажмёт - пип!  
Посильнее двинуть иль хватит так? -

Вырвать силится из груди - всхлип?  
Да не хочет что-то сдаваться *враг*.

Да уныния что-то нет - ох! -  
Как бы ни были псор и артрит лихи,  
Терпеливый разве издаст - вздох,  
И с упрямством странным строчит стихи.

И увидеть хочет порой - сон,  
А во сне заветном том гладь да тишь,  
Но предательский слышен с губ - стон:  
Там в суставах тихо скребётся мышь.

Там на горке скачут цветы - мак.  
Красной шляпкой коварно кивает гриб.  
Птицы красные, вперив злой - зрак,  
Там щебечут ласково: - Влип ты, влип.

А когда проснётся, поймёт - вздор,  
Это только сон, не слетай с орбит...  
У меня на морде лица - псор.  
У меня в суставах сидит артрит.

2015

\* \* \*

"А нам любовь и гнев настраивают лиру..."  
..... Б.А.Чичибабин

Стихи к тебе нечаянно приходят.  
Ещё ты в них не смыслишь ни аза,  
Нагрянут вдруг - и вихрем хороводят  
Слов образы и рифма-егоза.

Ярится ль гнев, и зряч, и полноводен,  
Любовью ль тронет тихая слеза -  
Сумей понять их и под храма сводом  
Сложить из них святые образа.

Не мни, поэт, что властен ты над ними,  
Что ты от их свободен дивных чар.  
Смиренно долг свой и судьбу приими:

Небес глаголы, драгоценный дар,  
Вложи в уста и поделись с другими...  
Как с вами я делю божественный нектар.

Апрель 2015

\* \* \*

Я не поэт. Мне это дар неожиданный.  
Пускай немало писано стихов,  
Я знаю, впечатление - обманно:  
Я пленник прозаических оков.

В чужом пиру похмельный гость незванный,  
Украдкой тащу с чужих столов  
Объедки слов и сладкие каштаны,  
Ссыпаю их в суму для бедняков.

На нищем поприще в рубашке рваной  
Среди других - наивно-бестолков  
Мой стих, не к ночи будь помянут.

Удел его сколь труден, столь тернов -  
Кайлом рубить руду, как каторжанин,  
В надежде отыскать чуть-чуть золотников.

\* \* \*

Незримый гений с серым хлебом,  
Прошу, продолжи свой рассказ,  
Про своё детство без прикрас  
Мне расскажи под русским небом.

Как из сельповского бочонка  
Селёдку черпал продавец,  
Как на прилавке леденец  
Пасла соседская девчонка.

Как за скотиною на выгон  
Спускалась пацанва к реке,  
Как камни острые в песке  
Кололи пятку торопыгам.

Набравши луковиц в карманы,  
Как деревенский дурачок  
Картошку сыпал в костерок,  
Вдыхая запах его пряный.

Как, душу бередя рыбалкой,  
Друзей будили до зари,

А кто поймает штуки три,  
Дразнил всех ловкою считалкой.

Как, одаряя нашу младость,  
Из края простираясь в край -  
Поди, попробуй посчитай! -  
Нас окружала жизни радость.

Как сердце наполнилось любовью,  
Как мир, приятнью к нам ведом,  
Нас нежил тихим, добрым сном,  
Склонясь к родному изголовью.

Всё Расскажи - и быль, и небыль -  
В них слышу детства милый глас.  
Прошу, продолжи свой рассказ,  
Незримый гений с серым хлебом.

2015

\* \* \*

На кладбище смятение, кричат на липах вороны,  
На горизонте розовом дымит свечной завод.  
Весь день очкарик щуплый, что в рукавицах форменных,  
Для школьников по кладбищу экскурсию ведёт.

- Вот здесь, детишки, кладбище, красивые надгробия,  
Своих здесь горожане хоронят мертвецов,  
Когда болезни страшные и ах! - междуусобия  
Неосторожных выкосят из их рядов глупцов.

Смотрите все внимательно: над каждой могилкою  
Стоит надгробный камень, земли насыпан холм,  
И надпись-эпитафия, написанная пылкою  
Душою стихотворца, что был любви к ним полн.

- А здесь, скажите, дяденька, - спросили басом мальчики,  
И девочки им ласково кивнули головой, -  
Кому здесь яма вырыта и чьи грозят нам пальчики  
Вон там, возле оградки, в могилке угловой?

Вздыхнул очкарик сумрачно и снял очёчки кружные,  
И молнии на школьников посыпались из глаз.  
И закричали школьники в невыразимом ужасе,  
Но здесь, прости, читатель, я свой прерву рассказ.

Послушайте, детишки, а также их родители;  
Есть в мире дяди странные, зовут на букву ять -  
Вы лучше сторонитесь их и больше не ходители  
За незнакомым дядей на кладбище гулять.

*Май 2015*

\* \* \*

Автобиографическое

С рожденья своего ущербен слухом,  
Я знаю точно про себя — я не поэт.  
Не вижу форм, размера, рифмы нюхом,  
С рожденья своего ущербен слухом.  
Но вот увидел триолет — и духом  
Воспрял, словесный полюбив омлет...  
С рожденья своего ущербен слухом,  
Я знаю точно про себя — я не поэт.

*Июнь 2015*

**EleBu**

\* \* \*

Афганцу

В какой-то чертовой дыре, у гор чужих и в жутком зное  
Он умирал на той войне, а жить хотелось и покоя.  
Бинты, окурок на столе и металлическая кружка,  
Лекарства запах, липкий пот и набок сбита подушка...  
Надежда гаснет в забвенье. Палатки край притянут туго.  
Зачем я помню о тебе, твоя далекая подруга?!  
Мы никогда не будем вместе, и всё вокруг совсем другое,  
Но сослагательное "если б" мне не дает никак покоя!

*Февраль 2014*

\* \* \*

До полночи лишь полчаса...  
И вновь родные голоса  
На крик срываясь и рыдая  
Мне что-то в скайпе объясняют.  
И я не знаю, что сказать.  
Как этот узел развязать.

И как теперь нам с этим жить  
И как беду предотвратить...  
И в рассуждениях об отмщении,  
О невозможности прощения,  
Каких-то точках невозврата,  
О том, что снова брат на брата,  
Слова, что с детства всем знакомы,  
О чем шептали в каждом доме:  
"Вот только б не было войны..."  
Уже, похоже, не слышны!

10 мая 2014, 00:03

\* \* \*

Ничего не ответит мудрец,  
И, похоже, никто не ответит  
На вопросы, что в дни лихолетья  
Раздаются повсюду на свете!

.....  
А я бось узреть! Иль не хочу...?  
И цену страшную за то плачу.  
В комок сжав душу:  
"Авва, отче. Чашу эту..."  
Кому-то неизвестному шепчу.

Май 2014

## Упражнения для пальцев рук при псориатическом артрите



9 июня, 2015

*В разделе форума "[Псориатический артрит](#)" обсуждаются симптомы, диагностика, лечение, препараты, профилактика, прогнозы и многое другое, относящееся к псориатическому артриту (ПА). Участник форума **володя** - о простых упражнениях, позволяющих при ПА преодолеть скованность пальцев рук.*

### **Медведица**

Как разминаете пальцы на руках от скованности? Кроме "сжимать-разжимать кулаки" ничего на ум не приходит, может, есть что-то проверенное для разнообразия?

### **володя**

- Лучше всего начать с самого простого упражнения, а именно — сжимание и разжимание кулака. Десять

раз.

- Кончиком большого пальца поочерёдно касаться указательного, среднего, безымянного пальцев, а также мизинцев. Десять раз каждое движение.
- Положить ладонь на стол и затем осторожно поднимать палец. Десять раз каждый палец.
- Ладонь также на столе, но теперь уже мы не просто поднимаем пальцы, но и вращаем ими — сначала в одну, а потом в другую сторону. Каждый палец вращать десять раз.
- Руку поставить в положение, как в школе, когда ребенок хочет выйти к доске. Локтем не сильно жмём на поверхность стола. Пальцы то сжимаем в кулак, то указываем ими в потолок. Делать это движение по очереди, сначала указательным, а затем всеми пальцами. Десять раз каждый палец.
- В том же положении выпрямленные пальцы сгибать в одну и в другую сторону, насколько это возможно. Второй рукой не помогать. Десять раз в каждую сторону.
- Исходное положение то же. Пальцы выпрямлены. Поочерёдно сгибаем и разгибаем первый и второй палец, затем второй и третий палец, третий и четвёртый палец, четвёртый и пятый палец. Десять раз.
- Всегда иметь при себе теннисный мяч. Сжимать и разжимать его, как только появится свободная минута.

## Rinama: Уход за ногтями при псориазе



11 июня, 2015

*Форум накопил большой опыт лечебных и профилактических процедур для различных форм псориаза, что отражено в рубрике [Разновидности псориаза и локальные поражения](#). Сегодня участник форума **Rinama** рассказывает о своей системе ухода за ногтями при псориазических онихиях. Средства просты - кремы, лечебные лаки, касторовое масло на кутикулы.*

Расскажу свою историю. Весёлые точки на ногтях рук появились лет 12 назад. Примерно тогда же возле ладони появилось пятно. Псориазное или нет - не знаю. Оно периодически менялось в размере, зудело, чесалось, потом исчезало, появлялось вновь в течение 3-4 лет. Восемь лет я его не видела, и слава Богу! А вот "напёрсточек" всегда был со мной. Особенно он почему-то любит большие пальцы и указательный левой руки.

Несколько лет не крашу ногти. Что применяю? - кремы, питание кутикулы, бесцветные "лечебные" лаки. В общем, стандартный уход. Тоже, как и некоторые, заметила, что под лаком псориаз хиреет, точек в моём случае становится меньше, но раз на раз не приходится. С "Умной эмалью" как-то не подружилась. Последнее время покупаю **бельведеровские лаки**. Был желтоватый, сейчас розовенький. По поводу кутикулы дёшево и сердито пользуюсь **касторкой**. Отлично питает, за маааленькие деньги целый бутылёк, из которого я переливаю касторовое масло во флакончик от использованного масла для кутикулы и ношу в сумочке.

И вот в начале апреля после нервного срыва на ногте большого пальца появилась небольшая чёрточка в 1 мм фиолетового цвета. При нажатии ноготь в этом месте очень болел. Чёрточка постепенно поднималась по мере роста и... превратилась в бело-жёлтое пятнышко, вокруг которого разлилось пятно масляное. В этом месте ноготь утолщился, открепился от кожи, давит на неё. Неприятно. Всё это занимает примерно 1/5

ногтя. Я так понимаю, что псориазу надоело "напёрстничать", он пошёл дальше, гадёныш (а может, и грибок, что б его!). Пока поработаю с Батрафеном. Там посмотрим...

## Кулинарная суббота: Гречка, быстрый и вкусный рецепт

13 июня, 2015

Участник [форума VITALIY56rus I](#) о рецепте быстрого приготовления гречневой каши.

Вот мой рецепт съедобной и вкусной, на мой взгляд, гречки. Конечно, нового ничего не узнаете, но, может быть, кому-то понравится...



Промываем чуть больше половины стакана гречки, выкладываем её в небольшой пластиковый контейнер, заливаем водой так, чтобы гречку накрыло примерно на 1 см. Не солим! Ставим открытый контейнер в микроволновку примерно на 7 минут на полную мощность, ждём, пока не будет воды. Далее выкладываем гречку на тарелку, желательно посыпать лецитином (он даёт сливочный вкус) и размешать.

Важное условие: гречку есть с ОГУРЦОМ! - вот это действительно очень важный момент, с огурцами гречка кажется очень вкусной! Также можно нарезать лук и есть гречку с луком. В общем, ничего такого особого я не сказал, просто в микроволновке гречка очень быстро готовится, а огурцы помогают с удовольствием глотать нашу любимую кашу.

## Вопросы и ответы. Отсутствие ремиссии и семейные отношения



15 июня, 2015

*В форуме есть тема для гостей "[Вопросы и ответы о псориазе](#)" - для тех, кто хочет сохранить анонимность, не собрался с духом зарегистрироваться или не нашёл [топик "900"](#). Сегодня [help](#) отвечает на вопрос об отсутствии ремиссии у члена семьи и семейных отношениях.*

### Гость\_Галина

У мужа псориаз уже более 4-х лет. И за это время ремиссии более полугода я не видела. И диету Пегано ему предлагала, и ПУВА-терапия была, а гормональные мази только поддерживают. Но их нельзя постоянно наносить. И у нас получается один тюбик на один раз. Кроме вреда, это ещё и деньги. Скажите у кого-нибудь была ремиссия продолжительностью в несколько лет? Наши семейные отношения с каждым днем ухудшаются, а он опустил руки и особо лечиться не хочет. Я не знаю, что делать.

### help

0. Перестать суетиться, для этого прочитать темы "Для новичков", а начать с навигатора -

1. Прочитать этот раздел о признаках
2. Прочитать темы форума о снятии обострений.
3. Прочитать темы форума о провокаторах и их (провокаторы) поискать.
4. Прочитать статьи о вышеприведенных п.3 и 4. на сайте <http://psora.net> .
5. Слезать с гормонов.
6. Понять, что слезть с гормонов просто так не получится, но всё равно слезать.
7. Приготовиться к изменениям образа жизни.
8. Заключить с мужем соглашение, что "вы вместе".
9. Притащить мужа в форум и показать, что псориаз - это не катастрофа.
10. Выработать стратегию и решить, каким путём идти, изучив разные варианты, выбрав наиболее подходящий (не забывая, что он может оказаться неоптимальным и придётся выбирать следующий).
11. Снова подготовиться к изменениям.
12. Начать и наблюдать за происходящим, а можно и забывать наблюдать.

Ремиссия на несколько лет бывает, но чаще всего бывает некий баланс между достигнутым минимумом внешних проявлений и нежеланием "добить", проще говоря, стационарная стадия с некоторыми вариациями, не осложняющими жизнь.

## vrednaya: Устранение зуда, перхоти и корок при псориазе ВЧГ



17 июня, 2015

*В разделе форума "[Разновидности псориаза и локальные поражения](#)" заметное внимание уделено методикам и средствам, применяемым для устранения проявлений псориаза, локализованных на различных участках тела, в том числе на волосистой части головы (ВЧГ). Сегодня участник форума **vrednaya** делится опытом применения нетрадиционных средств при псориазе ВЧГ.*

7 апреля 2015

Я сейчас мажу магнипсором, у меня по линии роста волос псориаз в основном на затылке и висках, надоело - ни заплести волосы, ни хвост сделать - всё видно. Два раза помазала на ночь - шелуха из крупной стала мелкой как обычная перхоть и зудеть меньше стало. Какое это блаженство - жить без зуда!

8 мая 2015

Хотите верьте, хотите нет - настойка софоры таки работает! За несколько применений 2 раза в неделю на ночь (утром помывка головы) псориаз с головы удрал, я смогла в парикмахерскую сходить!!! Ничего не сыпется с головы — это такой кайф!!! тьфу-тьфу-тьфу, надеюсь на это чудо и дальше.

Удобная штука - флакончик с распылителем, наливаю настоячку софоры и по проборам пшикаю. Волосы длинные, поэтому этот вариант очень мне нравится. Смывается отлично любым шампунем, жирности и липкости после мытья нет.

6 июня 2015

Настойку мне делает папа, он у меня нетрадиционник по работе и образованию. Сушёную софору заливает разведенным спиртиком (40 градусов, как водка), папа мне говорил пропорцию, я забыла, вроде 1/4 настаивать 10 дней, вот должен новую партию мне поставить настаиваться, тогда уточню.

У меня было практически сплошное покрытие корками от уха до уха по затылку, всё ушло, гуляет по голове отдельными бляшечками, но стало намного легче.

22 июня 2015

Мне папа сделал новую порцию, пшикаю и ттт - псор с головы сползает. У меня такой почти ремиссии не было уже лет 5 точно! - есть несколько блуждающих по голове бляшечек, они небольшие и почти не беспокоят.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 155



19 июня, 2015

## Галерея "Фото участников форума"



Мёртвое море, иорданский берег. В отеле Movenpick. Фото: **Genka**

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

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

**#155**

**Genka**

... И это при том, что я себя ограничиваю в еде! После завтрака на десерт беру не оладьи, а только фрукты и халву, а в обед делаю всего по одному подходу за вторым и за десертом.

**Львёнок**

Культура - это умение не досаждать окружающим своим присутствием и не сильно их веселить своим поведением.

### **Vesna**

Как сказала врач, "Вы мне нравитесь... внутри".

### **ddSat**

Молоко - питьё/еда детей, взрослый человек должен пить водку.

### **RedMen**

...сами ничо другого не умеют, как токо рты разевать для выдыхания воздуха из лёгких через ротоглоточную и носовую полости и трахею с бронхами.

### **help**

Некрасиво, но вкусно и вредно для некоторых частей тела.

### **Афанасич**

Голова без пизюна — это ничто.

## Воскресный оффтоп: Ужгород, он же Унгвар



21 июня, 2015

Нынче украинский город Ужгород в прошлом был венгерским и назывался Унгвар, что в переводе называется "город (укрепление) на реке". Ужгород является областным центром Закарпатской области и самым западным областным городом Украины. Ужгород расположен в предгорьях Карпат на границе со Словакией.

Исторический центр, улица Волошина. Башня с часами - храм св. Георгия. Светло-желтое здание - музыкальное училище, памятник архитектуры, в свое время первое церковное девичье воспитательное учреждение города, основанное в 1859 году. Также здание известно как "дом Гизеллы". Такое название оно получило в честь супруги первого венгерского короля.



www.psoranet.com



Интересен контраст старой и отреставрированной частей здания.



g

www.psof.com



Узкие улочки вымощены брусчаткой. Вид на греко-католический собор.



www.1



Глобус Ужгорода :).

www.1

ret.org



Памятник фонащику дяде Коле, который, как написано на мемориальной табличке, десятилетиями безупречно исполнял свою работу.



Бывшая еврейская синагога, теперь Областная филармония. Боковой фасад.



Главный фасад после реставрации.

www.psoi

g



Памятник художнику Игнатию Рошковичу на Театральной площади возле набережной.



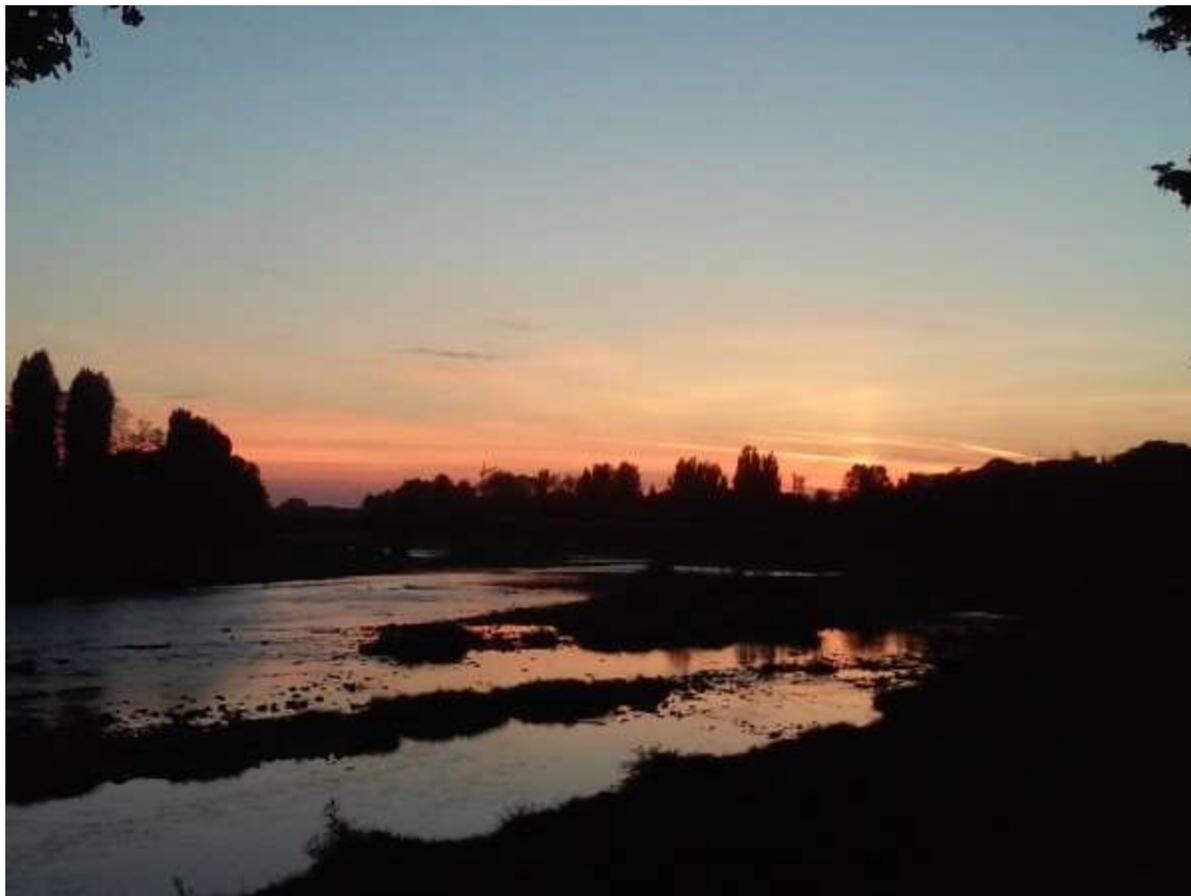
Вдоль набережной реки Уж протянулась самая длинная в Европе липовая аллея. Если верить интернету, её в 1920-х годах высадили чешские биологи из практических соображений - корни лип удерживают дамбу.



Вид на лингвистическую гимназию.



Закат на реке Уж.



Вид с транспортного моста на речку, липовую аллею, Карпаты и крыши старого города - жилых зданий, реформаторской церкви и художественного музея.

www.pso.net



Вопросы и ответы. "Смешиваю мазь с кремом - нет эффекта. Почему?"



23 июня, 2015

### **Вопрос**

**Участник форума** [Афанасич](#)

Решил перед отпуском немного подмазать гормоном. Планирую на море, и чтобы чуть сбить воспалённость бляшек, промазываю дипросаликом, смешанным с кремом. Толку - ноль. Только корки почти ушли, а бляшки как сидели, так и сидят. Очень давно не применял гормоны. Попробовал, а они не помогают. Очень удивлён, что нет эффекта. Как думаете, почему?

### **Ответ**

**ddSat**

Потому что мешать крем и мазь - глупо.

Мазь - на вазелине и жидких фракциях парафина, предназначена для введения ДВ достаточно глубоко под кожу и в периферийные капилляры, через которые ДВ разносятся по кровотоку, причём парафины,

подсыхая, создают внешнюю плёнку, наподобие как у нас есть любители намазываемые места обматывать пищевой плёнкой для пушкого эффекта.

Крем - это эмульсия на воде, соответственно создаёт на коже плёнку, препятствующую проникновению ДВ глубоко в кожу, оставляя их бестолково на поверхности.

Получается, что ты сначала обмотал кожу целлофаном, а сверху нанёс мазь и ждёшь эффекта.

Дипросалик - самодостаточная мазь, содержит салицилку, которая способствует отшелушиванию бляшек, при кратковременном применении побочки минимальны.

Хочешь снизить концентрацию ДВ, просто мажь очень тонким слоем, отвыкай уж от толстого-толстого слоя солидола.

## Renina: Мой опыт эпиляции при псориазе

25 июня, 2015

*В форуме есть раздел [Дамская комната](#), где обсуждаются псориаз и женские проблемы - беременность, грудное вскармливание, косметика, эпиляция, вопросы отношения полов, псориаз у детей и др. Сегодня Renina делится своим опытом эпиляции на различных участках тела.*

Я пробовала все [способы], кроме лазера (денежная сторона пока кажется высокой). **И остановилась на бритве и шугаринге.** Это только мой личный опыт, как пример для размышления... Тут, конечно, много индивидуальных предпочтений.

В 2004 г. выпросила у отца на 17-летие электроэпилятор последней модели. В то время это было очень дорого и круто, чувствовала себя обладательницей сокровища. И потом 8 лет (!) им пользовалась на ногах, бикини и подмышках. Не было вообще проблем. Но прибор состарился и однажды сломался, починить его не удалось.

Купила аналог за 4 тыс. руб., попробовала и почувствовала разницу сразу. Оказывается, имеет значение то, как сделана насадка эпилятора. Спустя 3 мес. использования (а это 3-4 манипуляции, так как со временем волосы растут медленнее), увидела реальную разницу, появились раздражения, которые не проходили. А потом что-то случилось и эти раздражения выросли в пятна псориаза на ногах, подмышках и бикини. Хотя до этого никогда там не было псориаза.

Я была настойчивой и купила другой эпилятор Philips, в ремиссии использовала - тот же хреновый эффект. Воск не пошёл - аналогичный эффект с раздражением, микроранками и псориазом на их месте уже после первого применения, на 3-5-й день.

Крема-депиляторы - раздражение было, не доходило до бляшек, но запах кремов не вдохновил. И после них была сильная сухость.

В 2014 г. пришла в салон, где мне девушка уже пару лет на лице удаляет пушок - то нитками, то шугарингом. И аккуратно у неё спросила, были ли пациенты с проблемами кожи, которые использовали шугаринг? Она ответила, что одним он подходит, другим воск. Надо пробовать.

Я пробовала. Теперь для меня шугаринг - личное решение. Та девушка косметолог не испугалась вида псориаза и удаляла волосы в зоне бикини, даже когда было обострение. И не было хуже!!! Абсолютно нормально прошли процедуры. Вот уже год хожу к ней раз в месяц-два.

Для подмышек использую бритву со скользящей головкой и мужскую пену для бритья без запаха. Всё нормально.

P.S. Собираюсь осенью пойти на обучение шугарингу в Питере. Может быть, ещё желающие найдутся?

## Кулинарная суббота: Овощное рагу с грибами



27 июня, 2015

У нас вот уже несколько недель как начался щедрый на разнообразие и богатый на витамины сезон овощей. И вот в очередной плановый набег на рынок я купила огромный белоснежный вилок цветной капусты. Первой мыслью было банально капусту отварить и обжарить в сухарях. Я очень люблю такую цветную кушать, но ужасно не люблю ни готовить её, ни отмывать потом от масла сковороду и плиту. И тут вдруг мне удачно вспомнилось осеннее рагу из мяса, баклажанов, кабачков и перцев. Но сегодня будет не оно, это был просто источник возникшей идеи. Собственно, вот она, красавица-виновница этого блюда.



**Ингредиенты:**

- 0.4 - 0.5 кг свежих шампиньонов
- 2 - 3 средних луковицы
- 1 большая или 2 средних моркови
- 0.8 - 1 кг цветной капусты
- 0.5 - 0.7 кг кабачков или цуккини
- свежая зелень (у меня были укроп и петрушка)
- растительное масло
- соль

Первым делом моем и режем грибы, я порезала дольками, можно пластинками или кубиками, как больше нравится. Только не мелко. В это же время ставим на плиту на средний огонь жаровню (она же утятница, она же казанок :)), наливаем в неё масло, только смазать поверхность, чтобы овощи потом не прилипали. Закладываем в жаровню грибы, солим и накрываем крышкой, пусть грибы тушатся. А мы пока чистим и режем кубиками лук, отправляем в жаровню к грибам.



© [www.psora.net](http://www.psora.net)

Морковь можно резать кубиками или тонкой соломкой, мне больше нравится использовать крупную терку, так морковь более равномерно распределяется в готовом блюде и её вкус не доминирует, даже когда её много. Даем грибам потушиться примерно 30 мин., время от времени помешиваем, при необходимости подливаем воду, хотя мои грибы в этот раз пустили достаточно воды, подливать не пришлось. Добавляем морковь и засекаем ещё примерно 15 мин.



Цветную капусту я разобрала на совсем мелкие соцветия, чтобы они быстрее протушились, и размер всех компонентов готового блюда был примерно одинаков. Отправляем капусту в жаровню, перемешиваем, присаливаем, и вот тут я добавила в жаровню кипяток, 400мл примерно, опять же для ускорения процесса и для большей сочности блюда.



Когда капуста притушится и станет чуть мягкой, добавляем кабачки. Кабачки нежнее капусты и им нужно меньше времени для приготовления.



А завершающим штрихом станет свежая зелень, укроп и петрушка, мне больше ничего и не нужно. :)

www.psora.net



Приятного аппетита!

[www.psora.net](http://www.psora.net)



Ваша Vinogradinka.

Как мне удалось снять обострение псориаза

29 июня, 2015

*В форуме существует важный раздел [Обострения псориаза: причины и методы снятия](#), где обсуждаются разнообразные вопросы, связанные с ремиссиями и обострениями, провоцирующими факторами и др. Сегодня **-Inna-** описывает эмпирически найденную схему, при помощи которой ей удалось эффективно снять недавнее обострение.*

Довольно-таки быстро удалось снять недавнее обострение следующим образом (из опыта участников форума).

**Камфорное масло + сода:**

Мазать покрасневшие пятна. Позднее мазала и мажу уже без соды. Мажу на ночь, после ванны или душа на



ещё влажную кожу. Вообще, по опыту, всё маслянистое лучше наносить именно так. Пятна мои большие, незаметно когда слившиеся из отдельных, на бёдрах, на ногах, в районе поясницы. Локти, колени. В последнее обострение ещё пальцы и ступни - это боль и слёзы. Жёстко и, увы, справедливо.

#### **В комплексе с гречкой-огурцами:**

Чай ромашка + календула. Или простая чистая вода.

Как таковой диеты нет. Просто стараюсь не употреблять в пищу те продукты, которые могут вызвать новое обострение.

Однозначно пришлось теперь уже навсегда попрощаться с обожаемым кофе, увы... И с чаем (любым), благо он никогда мне не нравился.

У каждого это свой специальный список.

**Лецитин, аскорбинка и неуробекс** (в минимальных дозах, дабы не переусердствовать).

**Куркума**, 1/3 ч.л. за полчаса до еды, 3 раза в день.

**Эмолиум** - подошёл идеально. Увлажняет надолго. Дороговат, конечно, но и экономен, по опыту.

**Боро Плюс** фиолетовый (!) на пятки и пальцы рук. Зажили все трещинки, кожа перестала отслаиваться.

Кстати, этот же Боро отлично справился с псориазом в ушках и за ними.

**Пустырник** в таблетках - вещь! Рекомендую.

**Ванны** (вначале два раза в неделю, теперь один). Можно было бы и чаще, но всё дело во времени.

Душ, просто душ теплой водой.

Мыло. Как-то год назад заказала мыло кастильское. Производитель рекомендовал положить его куда-нибудь подальше на время. Учитывая то, что практически все моющие тело средства действовали на меня крайне иссушающе, я про него вообще забыла, почти на год. Зато через год это мыло превратилось в нечто необыкновенное... Короче, теперь - то, что надо! ))

#### **Результаты:**

Краснота и воспалённость кожи ушли первыми.

Что интересно, кожа чешется вокруг пятен, реже они сами. Стоит немного увлажнить (эмолиум) - и зуд проходит.

Со временем пятна стали очищаться от центра. Налицо - положительная динамика.

Тут бы поплевать три раза, да только я абсолютно не суеверная. Но улучшение всегда вдохновляет, верно?!...

Всем желаю здоровья!