

СОДЕРЖАНИЕ:

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 206	1
Воскресный оффтоп: Германия, путешествие Уайты, ч.1	3
Псориаз: на войне с собственной кожей.....	19
Лечение ПА+псориаз, неожиданные сочетания (энбрел+солидол).....	20
Кулинарная суббота: Палтус, запечённый с фенхелем	20
Дневник голодающего в 4-й раз: Псориаз и др.	24
Паста Сульсена и корень лопуха при псориазе ВЧГ	26
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 207	27
Воскресный оффтоп: Германия, путешествие Уайты, ч.2	29
"Если слушать и выполнять «всё, что вредно», так и крыша поедет..."	35
О постановке диагноза «псориаз».....	36
Кулинарная суббота: Осётр пашот.....	37
Балерина в Индии	40
Опыт применения Скин-капа при псориазе.....	41
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 208	41

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 206



2 июня, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



"Маки исчезнут через несколько дней, больше их не будет до следующей зимы...". Фото: **help** (март 2017)



"Вот такая красавица расцвела у меня в саду. Дарю". Фото: **Elle** (май 2017)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№206

RedMen

... на фоне нулевого послекокосового иммунитета.

Очередной

Наконец-то варенье кушать будем не через банку!!!

Львёнок

Таблицы Брадиса в тот момент ещё были. Зачем нужны, не помню, но были.

FROL

Рецепт кастрированный... где яйца?

Сашка

... оставляю эту запись, дабы напомнить в будущем себе, что нельзя кушать шоколад.

ridik

... когда чесался, я реально балдел от этого процесса; моя жена (недолго думая) назвала всё это изменой.

Львёнок

Интернет халявный повсеместно... Теперь и не отдохнуть.

Воскресный оффтоп: Германия, путешествие Уайты, ч.1



4 июня, 2017

Рассказ мужа, фото и мелкие комментарии мои [N. = Уайта].

Почему и зачем.

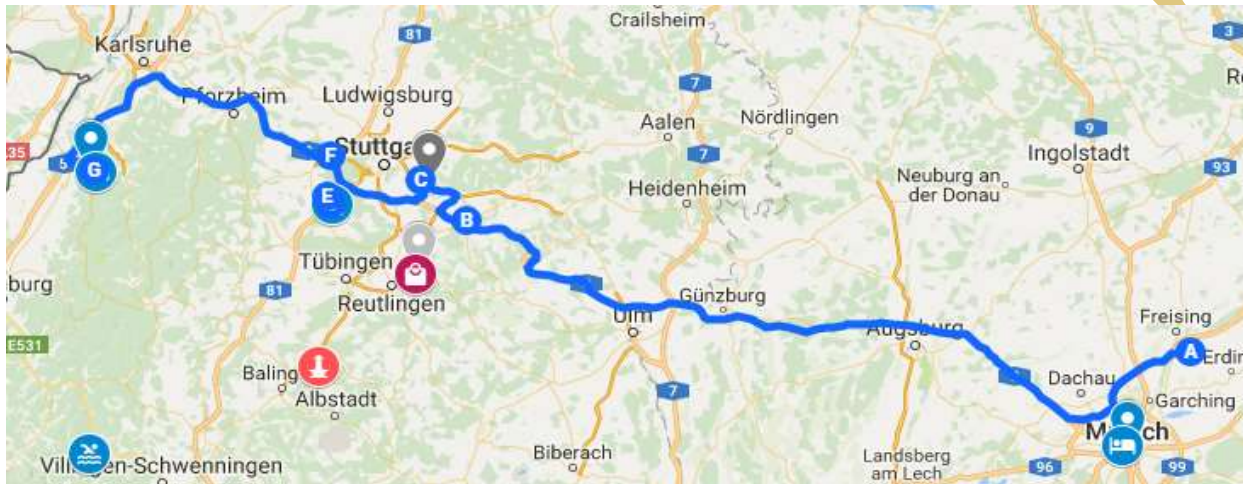
Посещение юга Германии планировалось давно, но всегда отодвигалось на потом: моря нет, с вином и едой не блестяще, экстрима нет - ни в природе, ни в экзотике незнакомой культуры. Скорее наоборот, поездка в Баварию представлялась встречей с набившими оскомину клише: тут бывали (в хронологическом порядке) Римляне, Рыцари, Короли, Капуста, Сосиски, Аристократы, Ленин, Гитлер, БМВ, и Баварский Футбол. Почему же мы туда всё-таки собрались?

По также набившей оскомину метрике (еда + культура + природа) это место оказывалось весьма высоко в списке возможных альтернатив, а так как первые строчки списка уже были освоены (то есть в Италии мы уже были), то пришла пора для не первых строчек.

День 1. Прилёт в Мюнхен, 600 км в машине, отель в Баден-Бадене, гроза.

Перелёт прошёл как всегда комфортно: три места на двоих в эконом-классе Air Canada лучше, чем бизнес-класс. Надо предложить авиакомпаниям бизнес-идею: просить деньги за такие места. Так уж получается, что нам эти места всё равно достаются, но бесплатно, так что можно договориться: я немного переплачиваю, но меньше об этом забочусь.

По прилёту мы совершили авантурный переезд из Мюнхена до Баден-Бадена.



3 h 50 min (353 km)

Почему авантурный: после 8 часов полёта и смены времени (6 часов разницы) вести 4 часа машину не рекомендуется. Почему мы всё же так сделали (ответ "потому что идиоты" отмечается как необоснованный) - ограничения поездки требовали оптимизации. Прилёт и вылет в одном месте задавал топологию кольца, неделя каникул задавала темпоральные границы, а отсутствие чрезмерно интересных (нам) мест на первой половине кольца задавало скорость перемещения в первый день. В результате мы прыгнули за 6 часов (4 ехали и два отдыхали по дороге) примерно до точки, от которой потом ехали назад в Мюнхен 6 дней (с остановками, конечно).

Что-то жёлтенькое цвело по всему пути. 30 фотографий жёлто-зелёных полей всё равно не смогут передать ощущения нереальности происходящего.



Целью нашего прыжка был город Баден-Баден. Основанный римлянами на горячих источниках, он обещал многое тогда им и сегодня нам. Горячая вода из земли облегчала им создание и эксплуатацию римских бань. Та же вода собирала туда же желающих помыться людей со всего мира, а так как желающие помыться люди обладали и другими симпатичными мне свойствами, то и примкнуть к группе посетителей Баден-Бадена казалось соблазнительно. Ещё представлялся соблазнительным чисто физиологический процесс отмыwania в банях Каракаллы. Из генетической памяти возникала возможность вернуться во времена первого Рима, где все люди были благородны, здоровы и чисты, и самый бедный римлянин имел минимум двух рабов.

Реальность, как всегда, отличалась (впрочем, с точки зрения теории практика не имеет существенного значения), и как всегда, в сторону неожиданную.

От римских бань остался современный банно-помывочный комплекс. Наличие там полчища обнажённых девиц было сильным стимулом его посещения, *для меня*.

(Кстати, в немецком языке, в отличие от всех других мне известных, отрицание ставится в конце предложения. Например, "я совершенно с вами согласен, не").

Несколько фотографий города.







Артисты. Все косят глазами, сколько же им дают на выпивку... Я думала, они развалятся от любопытства.



Первое настоящий (не американский!) кофе. Европа!!



Таким образом, в бани мы решили не идти. А пошли мы по дороге, где ходили Лев Толстой с Фёдором Достоевским. Возможно, порознь, но наверняка обуреваемые грандиозными идеями о судьбах ребёнка и слезинке мира. Или наоборот.

Шли мы шли, и зашли по дороге в местный краеведческий музей.
Шляпки и немножко бриллиантов картин малоизвестных художников.



Картина в музее, казино.



И тут меня осенило.

До середины XIX века Баден-Баден был глухой деревней. Местные бизнесмены организовали медицинское заключение о целебных свойствах местной же воды. Заключение было составлено местными же эскулапами. И тут им карта и попёрла. В течение 20 лет количество гостиниц увеличилось в 10 раз, медицинский туризм сделал Баден-Баден популярным среди очень разных людей - больных, здоровых, аристократов, плебеев, мужчин, женщин, играющих в теннис и играющих в казино, гуляющих и гулящих, немцев и немцев, - но непременно обеспеченных. Русский царь помог процветанию Баден-Бадена, запретив казино на территории Российской империи. Россиянам тогда виза была не нужна (ни выездная, ни въездная), вот они сюда и приезжали - искупаться, сыграть в казино, проиграть всё кроме чести, застрелиться (для этого выделена специальная аллея) и оставить приятное послевкусие у аборигенов.

Возможно, поэтому (но скорее из-за наплыва сюда нефтяных денег из России), количества русскоязычных надписей многовато будет. Проблем это не вызывает, но диссонанс присутствует.



Казино сегодня, такое же:



Итак, идём мы с N. по прогулочной дорожке, продолжающей линию казино, краеведческого музея и разноможных дворцов и парков. Дорожка идёт вдоль идиллического канала, который требует немедленного решения всех мировых проблем, уж так хорош. Похоже на "философскую прогулку" в Киото.





И видим мы теннисные корты, где тренируется местная молодёжь. Возраста так лет 16. И играют там потенциальные Курниковы. Ну как было не остановиться и не отдать должное бокалу белого вина с видом на корты?



Мы были единственными зрителями, и когда в ответ на наши с N. аплодисменты нам ответили признательным полупоклоном, я хотел взять ракетку и показать класс, но смирился, допил бокал (правда хорошего) вина, и пошли мы домой. Дорога была торная.

Чего нельзя делать в парке. Замечательно!



А потом была бурная ночь, в смысле разбушевалась гроза, молния била раз 100 в местный кафедрал, и раз 5 удалось её поймать. На плёнку. В смысле, в пиксели.

Перед грозой, вид из отеля.



(Продолжение следует, знаю точно, так как частично написано...)

Псориаз: на войне с собственной кожей



6 июня, 2017

Оригинал взят у systemity в "Примерно каждый сотый житель России болен псориазом"

Примерно каждый сотый житель России болен псориазом — генетическим заболеванием, при котором на коже появляются шелушащиеся приподнятые бляшки.

Псориаз известен с библейских времен, и с тех самых пор это — заболевание-загадка. Сейчас мы знаем многие молекулярные и иммунные механизмы развития псориаза, но всё равно не можем разобраться до конца, что считать причиной, а что — следствием.

Я здесь даю ссылку на статью:

"Псориаз: на войне с собственной кожей"

В статье даётся общее описание заболевания, немного затрагивается его патогенез, рассказывается история исследования и лечения псориаза...

Лечение ПА+псориаз, неожиданные сочетания (энбрел+солидол)

8 июня, 2017

В разделе форума [Псориатический артрит](#) обсуждаются симптомы, диагностика, лечение, препараты, профилактика, прогнозы и многое другое, относящееся к псориатическому артриту (ПА). Участник форума [vik21204](#), проживающий в США, в дневниковой форме излагает собственный опыт купирования проявлений ПА и псориаза необычным сочетанием биологического препарата и солидолового состава.

[vik21204](#)

[11.03.2016] Завтра первая инъекция энбрела [ДВ: etanercept]. Пешие прогулки заменены на велосипед. Чтобы встать в 7 утра, в 5 пью ибупрофен с ацетоменофеном. Иначе никак. И каждые 6 часов повторяю. Без таблеток через 12 часов с трудом даже по клавише клацаю, а это моя работа.

[15.03.2016] Да... Один укол энбрела, 24 часа - и никаких ночных болей, никаких ибупрофенов с ацетоменофенами уже не нужно.

[4.05.2016] Пользуюсь солидоловой мазью. Протопик для меня работает так же, как и гормональный крем. И плюс очень уж болезненно его применение. Дерматолог тут мне назначил негормональную эмульсию Cutar и шампунь Tarsum. Для них рецепт не требуется, но свободно они в аптеке не продаются, надо заказывать. Так мне объяснили дерматологи. Оба средства слегка пахнут дёгтем. Эмульсия здорово снимает зуд.

[4.06.2017] Энбрел для суставов, для кожи карталин. **Жалоб нет.** Бегаю или хожу по утрам с собакой около часа. Потом спортзал, потом сухая сауна. Каждый день. Планирую сбросить вес до здыхлика. Старость на носу, а таскать 30 кг лишнего веса, хоть и мышечного, нелегко будет.

Кулинарная суббота: Палтус, запечённый с фенхелем



10 июня, 2017

Классическое сочетание - фенхель и рыба. Фенхель даёт лёгкий пряный вкус, рыба получается изысканной. При этом приготовление блюда у меня занимает около 10-15 минут.

Единственный минус - надо заранее позаботиться о фенхеле. Здесь, в Торонто, это не проблема. Во-первых, он хорошо лежит в холодильнике - 1 месяц легко. Во-вторых, продаётся всегда, цена умеренная. А для праздничного блюда, можно считать, и просто дёшево. Одного клубня хватает на одну среднего размера рыбу (4 порции).



- 1 среднего размера рыба (около 800 г)
- 1 лимон
- 2-3 ст. ложки оливкового масла
- 30 мл белого вина
- натёртый твёрдый сыр (не обязательно)
- соль, перец по вкусу
- 1 средний клубень фенхеля

Фенхель некрупно нарезать. Можно и слегка пассировать в 1 ст. ложке оливкового масла. Выложить на дно формы для запекания.



Рыбу почистить, вымыть. Посолить, поперчить.

Сделать на тушке несколько диагональных надрезов, примерно 12 мм вглубь, в эти углубления вложить лимонные дольки (можно ещё и травки или песто добавить). Рыбу обмазать сверху оставшимся оливковым маслом, смешанным с ложкой натёртого пармезана или другого твёрдого сыра, выложить сверху фенхеля, налить в форму белое вино.

Поставить запекаться в печь, предварительно разогретую до 190 С, на 30-40 минут, время от времени поливая соусом.



Хороших выходных!

Уайта

Дневник голодающего в 4-й раз: Псориаз и др.



12 июня, 2017

Участник форума [alien66](#) рассказывает о своём опыте голоданий и о его влиянии на проявления псориаза и другие изменения (тема [Дневник голодающего](#)).

См. также ранее: "Является ли голодание методом лечения?" -

<http://psoranet.livejournal.com/139143.html> .

Прошло уже почти 3 года с тех пор, как я впервые начал лечиться от псориаза голоданием. Почему я ушёл тогда с форума и не появлялся? Было несколько причин, одна из них - моё несколько неадекватное состояние в первую голодовку. Попробуйте не поесть хотя бы пару дней - и у многих появится раздражительность и нервозность - что тогда говорить обо мне, когда голодать пришлось 21 день, а потом ещё пару недель выходить на соках из голодания. Поэтому многие сообщения меня стали откровенно раздражать в моём неординарном состоянии (уж простите). Зашёл сюда через несколько лет - и с улыбкой прочитал предполагаемые причины моего исчезновения - что "просто спился", "отдал концы" или что я просто "вымышленное лицо". Мне это показалось странным: в то время, когда вёл этот дневник, я с несколькими участниками форума созванивался (звонила даже одна девушка из Германии), с двумя предполагалась встреча и т.п. Спасибо тем, кто поддержал меня в этот, прямо скажем, очень нелёгкий период моей борьбы с псориазом (таких лиц было немного, но я им искренне благодарен).

Ну а что с голодовкой, и как она сказалась в последующем - в борьбе с псориазом - спросите вы?

1-й день голодания

Меня зовут Андрей, я москвич, мне 48 лет, живу один.

Сегодня начинается 4-й цикл моего голодания. Впервые начал голодать 2 года назад в домашних условиях, в отчаянии от наступающего по всему фронту (как мне тогда казалось) псориаза - когда первые пятна полезли из-под волос головы на лицо. Я проходил всю зиму с капюшоном, не снимая его даже в магазинах. Забегая несколько вперёд, скажу, что первая голодовка, длившаяся 21 день, настолько меня окрылила своими результатами (прошли не только пятна на лице, "шлем" на голове, но и пропали папилломы на веках обоих глаз, исчезла одышка, полностью нормализовалось давление, и - как приятный бонус - я похудел на 30 кг, что при моей массе в 105 кг (при росте 180) было очень даже кстати... я стал весить 75 кг, парил как пушок и жизнь показалась прекрасной! Вообще очень сильно изменилось отношение к жизни. Итак, сегодня, по традиции прошлых голоданий, с воскресения на понедельник ровно в полночь, я приступил к голоданию. Полдвенадцатого ночи, учитывая, что поесть смогу в лучшем случае через месяц (минимум 21 день голодания, а там как пойдёт, и минимум 7 дней выхода на соках), я пожарил себе 4 котлеты, залил их соусом ткемали из диких слив и с любимым бородинским хлебушком, под молоко, со вкусом поел).

Пока выпил поллитра воды, клизму, по опыту прошлых голоданий, буду делать где-то на 4-й день. Самое сложное для меня в голодании - отказаться от курения, но тут выручает ролик Карра и клип на ютубе.

2-й день голодания

Воду практически не пью - хотя знаю, что надо, но будем считать, что это пока сухая голодовка. :) Собрался пройти прогуляться - но не по методике Николаева - ходить долго не могу, лень, куплю соль морскую для ванны (сегодня собираюсь принять) и коту поесть. Взвешиваться в первые несколько дней (по опыту

прошлых голодовок) не буду, убытие пока минимальное, взвесился вчера - весы показывали 106 кг, погрешность у них 2-3 кг, но будем исходить из этой цифры.

Горечи особой пока во рту нет, но опять-таки, по опыту прошлых голодовок, она появляется примерно на 5-7 день, когда организм полностью переключается на автономное питание, начиная "питаться" своими жировыми запасами...

Аппетита никакого нет - да тут нет ничего удивительного - я к пище неприхотлив, для меня 2-3 дня без еды и без всяких голоданий не проблема, я питаюсь нечасто. Интерес к еде был практически потерян лет 10 назад после определённых обстоятельств в моей жизни. Хотя... в последнее время он стал появляться, как только наладились отношения с сыном, с ним мы часто стали заказывать еду из ресторанов, пиццерий и проч. на дом, мне показалось даже, во мне стали просыпаться чувства истинного гурмана... :) .

3-й день голодания

Вчера поздно вечером принял ванну с морской солью и раствором ромашки. К полудню практически весь "шлем" с головы сошёл - но надолго ли? Обычно он начинал появляться островками на 3-5-й день после того, как сходил, но сейчас-то я ничего не ем и есть не собираюсь... Зуда никакого нет, чуть изредка почёсываю пару бляшек на теле.

Аппетита нет никакого в принципе, даже странно - обычно на 3-й день хоть какое-то желание чего-то поесть появлялось, и я, как мазохист, начинал шарить по разным кулинарным сайтам с картинками всяких яств, вызывающих слюноотделение, и начинал уже фантазировать, что я буду есть, когда это будет возможно... Но аппетита нет и ничего есть не хочется.

Сегодня важный для меня день. Всё-таки 3-й день голодания, и буду отказываться от курения. Обычно при голоданиях я бросал курить сразу, боялся отравления организма, т.к. курю по 2 пачки в день - на пустой желудок это реально опасно. Но уже скачал и книгу Карра, и часовой ролик...

Вкус во рту чуть изменился - першит - но это, очевидно, от курения. Обычно горький вкус желчи начинает выходить изо рта на 5-7 день голодания - время полного переключения организма на автономное питание. Взвесился на весах - за 3 дня потерял пока 2 кг (было 106, показывает 104), готовлюсь к приятному моменту, что уже через неделю-полторы буду весить на 10 кг меньше, а к концу голодания - на 25-30 кг...

4-й день голодания

Весь день сплю - по 2-3 часа, просыпаюсь на полчаса-час, и опять засыпаю, с кровати практически не встаю. Утром-таки выкурил 1 сигарету, которую оставил с ночи на утро, просмотрел книгу Карра в картинках и почётно затушил последний бычок, хотя 4-6 дней придется помучиться, такая вот "ломка" курильщика - время отвыкания от никотина. Постепенно начинает урчать живот - но как-то тихо и пару раз - для меня это знак, что организм начинает переходить полностью на автономное питание.

В полусне настроение меняется в худшую сторону, чувства голода нет - а вот фантазии по поводу пищи стали появляться: то представляю кусок пиццы и главное - вкус и вид ветчины и бекона с помидором - постоянно висит картинка такая, и привкус на языке пиццы, хотя во рту без этого постоянно горчит...

При том что последние 2 дня до голодания я вроде бы нормально ел - включая 4 котлеты, о которых уже писал, а в туалет (по большому) не сходил ни разу.

Все предыдущие голодания я ходил в туалет (по большому) 1 раз на 4-й день, и всё. Куда деваются те 25-30 кг веса, которые я теряю при голодании, для меня остаётся загадкой. Через пот? Задавал эти вопросы врачам - терапевту или в КВД (по поводу псориаза) - те ничего конкретного сказать не могут. Да и вообще врачи к голоданию относятся настороженно, с недоверием, хотя основная, БОльшая часть расспрашивает с интересом и задаёт вопросы - проецируя всё услышанное, как мне показалось, на себя :) .

5-й день голодания

Последний раз успешно голодал я в мае-июне 2014 г. - 28 дней. После этого делал 2 попытки голодать - но выходил оба раза на 5-е сутки МГ. Так случилось и в этот раз - около 3-х ночи я выпил пакет молока, а потом и литр брусничного сока. Почему я каждый раз "срываюсь" - объяснить не могу - вроде бы и желания покушать особого не было, и ещё каких-то веских причин... Говорят, организм сам чувствует и управляет мозгом, не знаю... Кому-то и 4 дня голодания - это нормально, для меня это, после одной 21-дневной и двух 28-дневных, - как слону дробинка, тем более, по утверждению всех спецов по голоданию, **максимальный эффект от голодания наступает после 21 дня**. Следующее голодание планирую (по ряду причин) в ноябре, если есть желающие присоединиться - пишите.

Если кому-то лень читать описание, выделю ключевое.

Что же с псориазом? - спросят его обладатели. После первого голодания, 2 года назад, как я указывал ранее, прошло всё! - но тогда, можно сказать, почти ничего и не было: "шлем" на голове и несколько бляшек, вылезающих на лицо. Сейчас бы, наверное, я и не обратил на это внимания. Сейчас в наличии большой очаг на полспины, сформировавшийся из маленьких и больших пятнышек, а также большой очаг на правой ноге и чуть поменьше - на левой. Вынужден летом носить бриджи - на левой ноге они скрывают очаг, на правой - лишь отчасти. Если его не мыть или не смазывать мазями, то покрываются прочным таким панцирем, как и "шлем" на голове под волосами. Но если на голове - после мази - сходит практически за одну ночь (сходит панцирь, но не пятна - они остаются красными), то на ногах всё сложнее. Кроме того, маленькие пятна-чешуйки повылезали за последние 2-3 месяца на ногах и руках. И ещё убивают жёлтые пятна-наросты под ногтями ног и особенно - рук. Они сходили каждый раз после 3-х предыдущих голоданий, но не сразу, а примерно через месяц после выхода из голодания.

Каждый раз, голодая, жду чуда, и каждый раз голодание не подводило. Правда, оно же и играет со мною злую шутку, когда после всех этих голодных мытарств чувствуешь себя заново рождённым, без всех этих болячек, и сам себя утешаешь типа "голодание дает индульгенцию на всё", в том числе и на хотя бы умеренное, но ненужное в жизни, - курение, алкоголь и проч. Я пью очень мало - раз в 2 месяца могу выпить свой любимый Бэйлис, думая: "да ладно, если что, опять поголодаю, оно всё спишет..."

Предчувствуя основной вопрос - а когда начинает появляться псориаз после голодания опять? - отвечу: примерно через полтора-два месяца, не обязательно в том же месте, где пятна бледнели, а потом вообще исчезали. Сначала начинают почёсываться какие-то участки кожи, а потом и розовеют...

Паста Сульсена и корень лопуха при псориазе ВЧГ



14 июня, 2017

В рубрике Разновидности псориаза и локальные поражения основное внимание уделено методикам и средствам, применяемым для устранения проявлений псориаза, локализованных на различных участках тела, в том числе на волосистой части головы (ВЧГ). Сегодня участники форума делятся опытом применения пасты Сульсена (ДВ: сульфид селена) при псориазе ВЧГ.

Vesna

Я мажу пасту Сульсена на голову, затем надеваю обычный пакет для мусора и оборачиваю голову полотенцем. Держу, правда, минут 40 — т.е. дольше, чем написано на упаковке, но чего-то негативного от этого не замечала. Так Сульсена не высыхает, а действуя, ещё и размягчает корки на голове. Потом, когда Сульсену смою, размякшую корку скатываю.

Несколько лет назад я мазала пасту только на бляшки... Тогда Сульсена мне помогала поддерживать состояние. Псориаз я затем извела Магнипсором. Недавно опять вернулась к Сульсене. Сейчас мажу пастой Сульсена всю голову, т.к. кроме одной большой бляшки, есть много мелких дежурных. Поддерживающий эффект меня пока устраивает.

[Из инструкции: Не применять при беременности.]

Печалька

Vesna, опробовала сегодня метод, немного модифицировала: намазала толстым слоем пасту Сульсена, сверху пакет, сверху шапку. Час посидела. Потом всё это соскоблила, помыла голову раза 4, вычесала гребнем остатки шелухи, потом смазала голову детским кремом — голова была чистая (впервые вообще никаких корочек, плёночек, шелухи — только пятна). Вечером уже, естественно,росло слегка.

FROL

Если высыпания спокойные, ограниченные, то можно применить пасту Сульсена и корень лопуха.

Корень лопуха можно купить на базаре у травников, его надо довольно долго заваривать (они скажут как, например, в термосе), потом после мытья головы ополаскивать теплым отваром голову несколько раз (или налить в тазик и подержать голову, ВЧГ в отваре 5-10 минут). Если на базаре свежий (этого года или прошлогодний) корень купить не удастся, то можно купить экстракт лопуха в аптеке и разводить в воде.

По собственному опыту, пасту Сульсена (с 2% сульфида селена), вместо стандартных 1 раз в 2 недели по 30 минут, лучше применять 1-2 раза в неделю, держать по 10 минут.

Если будет сушить, «стягивать», то смазывать репейным маслом (допустимо и касторовое масло). Можно смазывать, если и не «стягивает»; эти масла укрепляют волосы. Также — желательно соблюдение диеты. Изменения наступят, но конечно, не сразу.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 207



16 июня, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



Тирольский пейзаж из окна. Фото: **help** (май 2017)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

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

№207

Львёнок

... лучше прокатись в Эйлат на эти деньги. Псор всё равно вернётся, а воспоминания о кораллах останутся.

Ingeborga

Юность прошла... Наши порывы сорвать с себя бюстгалтер никого не обрадуют.

Vinogradinka

Сначала пиво, потом клубника, потом обострение.

Ариша

... псориартрический артрит

ddSat

... курортный роман, поцелуй в малые половые губы, и здравствуй, бледная трепонема с весёлым гонококком

Львёнок

Сожалея о том, что воспитание в сложившейся ситуации не позволяет мне взять деньги, закрыл спор даром.

ridik

У человека обычно копыта плохо растут, а вот ногти растут лучше.

Воскресный оффтоп: Германия, путешествие Уайты, ч.2



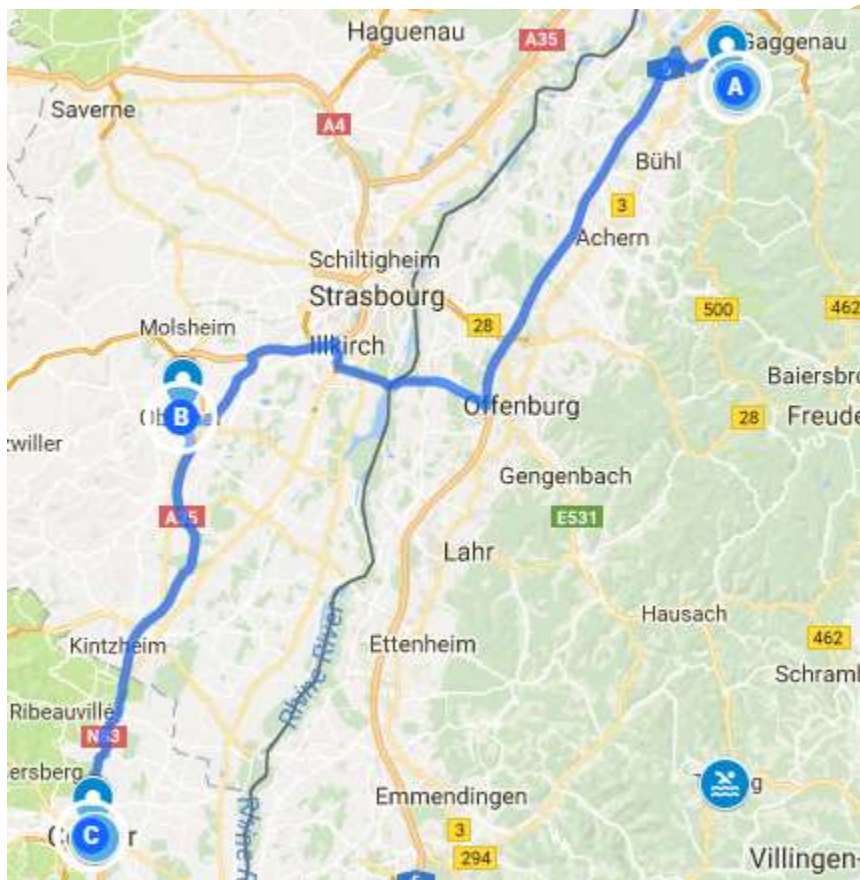
18 июня, 2017

Рассказ мужа, фото и мелкие комментарии мои [N. = Уайта].

(Часть 1 - <http://psoranet.livejournal.com/400785.html>)

День 2. Collar, shopping, ресторан.

Утром планировалась прогулка по Баден-Бадену, но полил проливной дождь, и мы решили, что основные достопримечательности городка мы запечатлели на камеры (не могу сказать, что "осмотрели") и радостно продолжили наш пробег.



2 h (140 km), из Baden-Baden (A) в Colmar (C) с заездом в Obernai

В зависимости от погоды, настроения и расположения звёзд мы планировали ехать в этот день от двух до десяти часов и добраться до Colmar.

Район между Baden-Baden и Colmar насыщен туристическими развлечениями для любителей французского вина и немецкой еды.



Увы, сильный, местами проливной дождь сбил все наши планы. Конечно, мы заехали в пару городков. Вместе с группами мокрых туристов прошлись по центральным улицам, не понравилось (дождь и толпа..), удалились на окраины. Мило побеседовали с местной жительницей, она с гордостью показала самый старый балкон в городе и с энтузиазмом ещё что-то рассказывала... хм.. мы только кивали головой. Впрочем муж к концу поездки дошёл до того, что уж полностью стал *"тарахтеть по-немецки по-французски, и удивительно было то, что с полуслова понимали все женщины, даже те из них, что не знали ни одного немецкого французского слова"*.



Хотелось... но прошли мимо. Горячий кофе в дождь хотелось больше.





Colmar - столица Эльзаса, винного царства, производящего Riesling, Gewurztraminer, Pinot Noir, и другие правильные напитки. Но не только поэтому мы провели там две ночи. Город находится во Франции, на границе с Германией, возле Баварского Чёрного Леса. Возникает редкая возможность отведать французской кухни (да, мы любим Италию и многие другие страны, но Франция - это экстремум в еде) и окунуться в бабушкины сказки (бабушка правда не знала, что сказки отсюда) про лес, страшилищ и Красную Шапочку.

Нас встретил француз со съедобным именем Julien. С ним была очаровательная стеснительная дочь, лет примерно трёх.

Апартаменты в центре Colmar, с видом на shopping улицу (**N.:** мечты сбываются), с десятком ресторанов, кафе, винных магазинов (медок за \$10, помероль за \$20), рай, я король, и ещё немного подшиваю.

Квартира построена в старом доме, фасад и некоторые опоры остались, а внутри всё уже современное. См. кусочек истории (балки):



N: shopping удался! Я люблю бродить по небольшим улицам с магазинчиками. Всякие шопинговые центры вызывают у меня чувство неприязни, типа неприятная работа, которую надо сделать. И наоборот, если есть время (в отпуске) - зайти в небольшие магазинчики, поулыбаться с продавщицами. Муж начинает прикалываться и почему-то во всех странах это вызывает улыбку и не только, с ним "братаются", обнимаются, шутят в ответ, дают советы. В Порто (Португалия) девушка-продавщица взвешивала для нас посуду (мы с трудом проходили по чемоданно-перелётному весу и колебались - брать/ не брать), смеялась, расстраивалась, что у неё плохой английский, пыталась поговорить по-испански и по-французски, смутилась, обняла и сказала: "приходи//те ещё...").



Впрочем, именно в Colmar я гуляла одна! Квартирка была прямо на "правильной" улице, муж выглядывал в окошко и махал рукой, а я спокойно прогуливалась. Было закуплено несколько красивых французских шарфиков себе и в подарок, и всякая милая мелочь, включая туфли и блузку. Тут же всё отправлено наверх, чашка кофе и забег (время поджимало) в заказанный и рекомендованный ресторан.



Вечерний рестораник!



"Если слушать и выполнять «всё, что вредно», так и крыша поедет..."



20 июня, 2017

В форуме существует актуальный раздел [Для новичков](#) - он для тех, кто недавно узнал о диагнозах "псориаз" или "псориатический артрит", не знает, с чего начинать лечение и начинать ли его вообще, а также для тех, кто только что нашёл форум. Сегодня участники форума [Lesik](#) и [ddSat](#) делятся своими наблюдениями, важными для новичков.

[Lesik](#)

Пишу для новичков, идущих за нами. Первое и главное, запомните на всю оставшуюся жизнь - псориаз у всех разный и то, что помогло одному, вовсе не значит, что оно поможет другому. То, что вы прочтёте на форуме - а здесь кладёшь опыта людей, у которых были и взлёты и падения - необходимо рассматривать через призму: "вдруг поможет и мне", не биться головой о стену и опускать руки в случае неудачи, а продолжать искать свой путь.

Я не курю уже больше семи лет, водку не пью больше года, так что имею полное моральное право заявить: МОЕМУ псориазу - как говорят на Украине, это, однако, - ДО СРАЦИ! Он живёт своей жизнью. Но повторяю ещё раз - у каждого свой псориаз. Некоторые достигали успеха на изнуряющей диете Пегано, а некоторые

после нескольких месяцев самоистязания потерпели горькое поражение. Я не призываю пить и курить, я призываю изучать свой псориаз. У кого-то кофе и апельсины вызывают соответствующую реакцию, а кому-то они "по барабану". Если слушать и выполнять "всё, что вредно" (по мнению кого-то) - то так и крыша поедет и питаться вы будете одним воздухом.

ddSat

Все эти изнурения и самоистязания у человека в голове, а не в рекомендациях по питанию и образу жизни Пегано-Кейси.

"Этот козёл [Пегано] запрещает мне жрать каждый день жареную картошку с салом и запивать её литром крепкого пива, сука" - вот это психологическое самоистязание.

Изнурение - нехватка пищи, калорий. Но по колоражу продуктов ограничений никаких нет, ежедневный рацион и количество пищи зависит от физической активности человека, которая у каждого индивидуальна. Если человек настроился изнурять себя, страдать и мучиться, то он и будет этим заниматься вместо выздоровления.

Lesik, у тебя нет ТВОЕГО псориаза. Ноги, руки, глаза, задница и пенис - ТВОИ, а псориаз - это просто заболевание, гони его от себя. Психология, блин.

О постановке диагноза «псориаз»



22 июня, 2017

help отвечает на вопрос участника [форума](#) об особенностях постановки диагноза «псориаз».

Не заикливайтесь на "**триадах**" и прочей фигне. Поясню на примере. Помните из школы, что есть признаки "необходимые" и "достаточные"? Так вот, "триада" - достаточный признак, но не необходимый. То-есть, если она есть - это псориаз, и этого достаточно для диагноза, это точно он, но если её нет - то это ни о чём не говорит вообще, т.е. может быть псориаз, а может и нет. [Тогда] смотреть надо на другие признаки, но и их отсутствие ничего особо не скажет, максимум - уменьшит процент вероятности псориаза из возможного набора диагнозов.

Думаю, что посетить надо не "платные поликлиники" с теоретиками, а КВД с докторами, которые видят перед собой гораздо больше вариаций, и у них больше практики и "живого" опыта. А кроме того, в больнице доктору, который засомневается, проще дёрнуть коллегу в отделении: "*Подойди, глянь, я не уверен, похоже на то и на это*", там надувания щёк меньше, там работать надо, а не выпендриваться.)) Если честно - при необходимости посещения доктора по любой специальности я всегда ищу того, у кого "больничный" опыт больше, даже для посещения глазного выбирал оперирующего хирурга, он, как цыганка, сразу сказал, "*что было, что будет, чем душа успокоится*", без долгих теоретизирований, трёх минут хватило.

А до тех пор, пока неясно, что именно за бяка - действуйте "по симптомам", то-есть - косметика, чтобы внешне меньше было видно, меньше нервов и вредной еды. Кстати, невредная - не значит полуголод. Зайдите на наш сайт в "**съедобный**" раздел, там рецептов на три кулинарных книги хватит, и все "правильные" и проверенные. Да и вам тоже понравится, не сомневаюсь.

Кулинарная суббота: Осётр пашот



24 июня, 2017

Недалеко от меня в местном небольшом магазинчике иногда недорого продают замороженную осетрину. Конечно, кто устоит перед осетриной? Свежая, наверное, безумна вкусна, но, как оказывается, и перемороженная осетрина никак не является осетриной "второй свежести". Поискала, чтобы такого необычного приготовить, и нашла интересный рецепт - рыба пашот. Удивилась, не слышала о таком способе. Яйца пашот знаю, а рыба пашот? Оказалось - очень вкусно.

"**Пашо́т** (от фр. *poché*) — в кулинарии, способ приготовления пищи, вариант томления, при котором продукты прогреваются в горячей жидкости (воде, вине, и т. п.) при температуре ниже точки кипения. Наиболее известным блюдом этого типа является яйцо пашот, но метод используется и для других нежных продуктов, например, рыбы." (wikipedia)



Оригинальный рецепт:

Очистить рыбу (снять шкурку, вынуть хребет и косточки).

Сбрызнуть осётр 1 столовой ложкой уксуса и охладить 10 минут.

*



*

В большой тяжёлой сковороде растопить кусочек масла, добавить, добавить петрушку, лавровый лист и лук-шалот, чуть потушить.

*



* *





Добавить ложку уксуса с водой (зависит от кастрюли, но немного, чтобы жидкость немного покрывала рыбу), довести до кипения. Добавьте в "пашотную" жидкость соль и перец, положите филе осетровых. Накройте плотно и кипятите на медленном огне, поворачивая один раз, около 8 минут.



.*
Я немного отступила от рецепта и сделала её в шкурке. Причина? Лень. Шкурку осётра снимать - довольно трудная работа. Да и вкусная она, почему выкидывать? Я просто надрезала шкурку, чтобы осётр не изменил форму.



Солнечных выходных!
Уайта

Балерина в Индии



26 июня, 2017

Рубрика **Курортотерапия...** посвящена обмену опытом о пребывании участников форума в санаториях, местах курортов, отдыха и их действии на проявления псориаза и псориатического артрита. Сегодня об особенностях лечения псориаза в Индии рассказывает **Балерина**. Ранее в журнале на эту тему был ряд публикаций (см., например, [здесь](#) и [здесь](#)). См. также статью "Лечение псориаза в Индии" - <http://psora.net/?p=6588>.

Я в декабре была в Индии, но времени на то, чтобы всё описать, не было. Собиралась в Кералу, даже с [А_112](#) советовалась. Но в итоге смогла доехать только до Дели и Гоа.

На Гоа наведалься в аюрведическую клинику для диагностики. Клиника серьёзная, доктор с несколькими местными и зарубежными дипломами. Я погуглила в интернете клинику и доктора - всё ОК. Доктор по

пульсу и осмотру языка сказал обо мне всё. Я была под впечатлением. Специально ему много исходной информации не давала. Он определил мою дошу и прописал диету и лечение. Для панчакармы у меня было недостаточно времени - провела на Гоа 1 неделю. Прописал массаж маслами, купила 2 препарата: один - всем известный Чанванпраш, другой - травы в таблетках (до сих пор пью).

Из диеты запретил мне всё, что и Пегано - паслёновые, острое, сахар, жирное, молочное, красное мясо, цитрусовые, кофе, чёрный чай (я многое из этого списка и не ела). Из необычного (то, что я ела) запретил чеснок/лук в свежем виде, капусту, подсолнечное масло, макароны, кукурузу (вот её я тоннами ела), бананы (тоже любила) и хлеб. По хлебу уточнила - наан и роти тоже нельзя? - он сказал, что наан и роти можно. Вряд ли он такой патриот своих хлебобулочных изделий, поэтому сделала вывод, что можно только бездрожжевой хлеб.

На массажи ходила, купалась, загорала. Ела я местную еду разную, даже чикин массала, в которую, я потом уже узнала, кладут даже томатную пасту. Но хочу сказать, что за неделю псориаз отступил - на ноге было пятно в 50 копеек, сошло до белого, ровного цвета. На голове они тоже делали масляный массаж - к концу недели корки поотходили, но я вернулась домой, погрузилась в рабочий стресс, загрипповала, наступил Новый год, и эффект прошёл... Пятно снова проступило, корки на голове вернулись.

Конечно, хорошо было бы провести в Индии больше времени для закрепления эффекта. Я была удивлена, чего я смогла достичь всего за неделю. И вообще, в Индии мне понравилось!

Опыт применения Скин-капа при псориазе



28 июня, 2017

В журнале несколько раз уже обсуждалась тема препарата Скин-кап и его клонов. На сайте есть [статья об этом](#), а в форуме - соответствующая тема "[Скин-кап опасен при псориазе!](#)". Сегодня участник форума [Львёнок](#) кратко описывает собственный опыт применения этого препарата.

О своём опыте применения этого "безопасного препарата", назначенного, кстати, врачами одного из ведущих медучреждений по псориазу, вспомнить без слёз не могу.

Реакция организма - как на гормональный препарат. Со всеми осложнениями.

Так что и пользоваться им надо как гормональным препаратом. Две недели. Прошло?... - и слава Богу.

Вернулось - сразу в топку. Самые настырные могут повторить "курс лечения" - опять две недели. Если снова всё вернулось, то баста.

Опасность Скин-капа не в том, что он действует как гормон. А в том, что люди не воспринимают его как гормон [клобетазол, как известно, не заявлен в составе], пользуются бесконтрольно и бессистемно, и в результате зарабатывают цепь обострений.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 208



30 июня, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



"Вырастила и сушу...". Фото: Охіс

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№208

konstantin

У всех предыдущих моих телефонов была асфальтовая болезнь, либо они стремились утопиться.

Ingeborga

Надо стремиться вовремя остановиться.

Vilena

Ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах, никогда и никому не отдавайте свои нервы...

Надежда39

... ревниво следят, кто чего достиг в жизни - кто женился, кто развёлся, кто спился.

Уайта

И этого некоторого времени вполне хватит на приличный секс, без всяких там носков.

caesar

... по ошибке съел рассольник на обед.

ddSat

Если сильно долго помнить свой предыдущий опыт, то завтра неинтересно будет в сотый раз наступать на швабру.