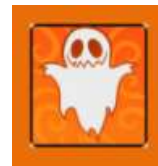


Воскресный оффтоп: Стихи Львёнка (часть 2)



2 июня, 2019

Продолжаем публикацию литературных произведений участников форума. Сегодня - стихи Львёнка, часть 2.

Тема форума - Народное творчество.

Вот жара, жара, жара,
С юга прямо приплыла,
Солнце светит целый день,
И светить ему не лень.

*

Высох быстрый ручеёк,
Высох мака лепесток,
Высох луг и высох сад,
Здесь в деревне прямо ад.

*

Ждём дождя который день,
Поспешим скорее в тень,
Сил нет грядки поливать,
Парники быстрее снимать.

*

Дождик, дождик, приходи,
Обстановку разряди,
Очень нужен ты сейчас,
Позаботься ты о нас.

*

Тучка появилась в небе,
Не прошло и две недели,
И потом, набравшись сил,
Дождик свежий моросил.

*

Вот спасибо, угодили,
Бога тучек разбудили,
И идёт теперь у нас
Ливень свежий третий час.

*

11 мая 2018

*

Модератору. Суровому и Справедливому

*

О Модератор! Будь собой,
Ты мой прославленный герой,
Пишу тебе я без сомнений
И мыслей глупых мельтешений!

*

Хочу воздать хвалу по праву,
Тому, кто это заслужил,
И пусть кому-то не по нраву
Его суровый, жёсткий пыл!

О Модератор! Тяжёл этот труд,
Ты должен быть настолько крут,
Чтоб даже самый злостный враг
Наказан был и брошен в мрак.

*

И днём и ночью, в тьму и свет
Читаешь ты собачий бред,
И пишут всё, поддав порой,
Плевав на правил свод простой.

*

А если жалобу подать,
Сорвутся с мест бегом бежать.
И разбираться, что да как,
Кто виноват, а кто дурак.

*

Не благодарен и суров
Приходит юзер под наш кров,
И стоит выпилить строку
Начнётся визг, как в том хлеву!

*

А как порядок соблюсти,
И в чувство меры привести,
Зарвавшихся юнцов порой?
Ведь каждый среди них - герой.

*

А что взамен дают тебе,
За труд без кОрысти себе?
Где благодарность и почёт?
Да их, поди, наперечёт...

*

Хвалу пою тебе, мой друг,
Ведь лучше нет тебя вокруг,
Добрей, смелей и веселей,
Тебя не сыщешь, хоть убей!

*

О Модератор, свет моих очей!

Мой путь ты озарил пучком свечей,
Поднимем же бокалы, друг,
За твой весьма нелёгкий труд,

*

май 2018

*

Лучше нам дружить, зверята,
Складно жить и мир любить,
Гладить лапки, улыбаться
И судьбу благодарить!

*

За любовь к деревьям, рощам,
За любовь ко всем зверям,
За любовь и днём и ночью,
За любовь к родным краям.

*

В этой жизни очень сложно,
Отличить добро от зла,
Выжить в детстве невозможно
Без любви, что нам дана.

*

Чтобы жить тепло и дружно,
Чтобы человеком быть,
Нам любить кого-то нужно,
Без любви нам не прожить.

*

Мы долги вернуть не можем,
Тем, кто дал любовь, порой,
Но любовь отдать несложно,
Всем раздать её с лихвой!

*

Пусть у вас любви источник,
Вся энергия добра,
Брызги счастья непременно
Не иссякнут никогда!

*

Ах, муха, муха! Ты смела, летаешь там, где только можно.
Но очень я прошу тебя: летай здесь очень осторожно.
Тут за тобой следят, кряхтя, две пары глаз. Две пары рук
Хотят убить тебя всегда, отправить в край судьбы разлук.

*

Но ты не бойся ничего, на лысины садись ты смело
И наслаждайся видом там, пока совсем не надоело.
А я пока пойду, посплю, раз честные души порывы
Не ценят в обществе ином макаки, зайцы, крокодилы.

*

Поговорим о вечном. О носках!

Вот это в тему даже очень,
Легко найти в лихих песках,
Руины башен, между прочим.

*

Всё потому, что не смогли,
Носков порывы обуздать,
Всё потому, что не смогли,
Носки наверно сосчитать.

*

Носки нельзя списать со счёта,
Весь век придётся их считать,
Куда пропали из расчета
И где, позвольте, их искать?

*

Ну хуже всех бывает зло,
Когда бегут они вприпрыжку,
И воин с ними заодно
Бежит с поста, забыв про книжку.

*

Устав не зря написан нам,
Там чётко всё нам изложили...
Русалок щупать сквозь туман
Носки привычку не изжили.

*

Ушли носки, им ведь невмочь,
Стоит и башня без охраны,
И надо ж быть тому, что в ночь
К нам варвары подкрались рьяно.

*

Хвала всем павшим в той резне,
Но дело это не изменит,
Носки держать должно в узде,
Кто жизнь свою немало ценит.

*

Аршином общим не измерить,
В объёмах не пересчитать,
Ни в штангенциркулях проверить,
Ни в попугах посчитать.

*

И даже в тонно-километрах
Или в квадратных дециметрах,
В оболках, фунтах и пудах
Не получить ответ никак.

*

Да вообще пора, наверно,
Систему СИ переписать,
Чтоб было проще, непременно

Лишь в бочко-баррелях считать.

*

Не те года, не те витрины,
Не те стада и магазины,
Не то, что было, с нами стало,
И это беспокоит мало.

*

Вся жизнь идёт круговоротом,
Всё больше жизненным заботам
Ты посвящаешь век земной,
Забыв про мир совсем чужой.

*

Что Гондурас, Зимбабве, Чили?
Плывать на них с высокой сини,
И если без прикрас совсем,
На Кубу тож плывать нам всем.

*

Ах, Украина? - где-то рядом...
В Венесуэле кавардак,
Но это беспокоит мало,
Куда важней сосед-дурак.

*

Весь день он пьёт, орёт, танцует,
Зато, когда взойдет луна,
Он вечно что-то там вальцует
Или стучит, как сатана.

*

Соседа я люблю безумно,
Ведь дней таких - один на год,
Себя веду тогда бесшумно,
А то не оберешь хлопот.

*

С соседом будем жить мы в дружбе:
При встрече глаз не отводить,
Ведь иногда всем очень нужно
Стучать по пьяни и сверлить.

*

И лишь мечта о личном доме,
Вдали от шума городов,
Мелькнёт и растворится в сонме
Воображения плодов.

*

2018

zzizzu: "Я осознаю, что диета должна быть пожизненной..."



4 июня, 2019

*В разделе **Продукты полезные и вредные** обсуждаются рецепты "правильной" еды, продукты-провокаторы, лечебные диеты и другие вопросы, относящиеся к роли питания при псориазе. О влиянии или не влиянии особенностей питания на течение псориаза в форуме существуют иногда диаметрально противоположные мнения. Сегодня участник форума **zzizzu** приводит свои наблюдения о роли диеты ("диета должна быть пожизненной", то есть, как часто говорят в форуме, становится частью образа жизни - тогда она не в тягость, и ты просто не замечаешь, что что-то "обязан" соблюдать).*

Прошло 4 года с моего последнего посещения сайта!

И я почти справилась с псориазом. Осталась пара маленьких прыщиков... да и те проходят.

Итак, о моём пути.

Все эти годы я не ела вредных жареностей, копчёностей и т.д. Организм постепенно очищался. Два года назад почти всё ушло... осталась пара пятнышек только. Их одолела с помощью солидоловой мази. **Полтора года была полностью чистой.** На диете сидела постоянно. Пару раз в месяц делала клизмы.

А на этот Новый год решила себе позволить сладкое. Сорвалась с диеты на 2 месяца. Пятна начали появляться и расти. Солидоловая мазь уже не помогала. Я начала делать клизмы через день и перешла на продукты, которые ощелачивают организм. Полностью отказалась от мяса и рыбы. Кушаю много зелени, фруктов и фасоли. Из животного белка - только яйца и творог. Псориаз просто испаряется!!!

Причём кожа сразу становится нормальной.

Видимо, диета должна быть "пожизненной". Может быть, эта хворь даётся, чтобы побороть грех чревоугодия. :)

В целом псориаз не даёт мне возможности расслабиться: в свои 44 года - я слежу за своим питанием, занимаюсь спортом и неплохо выгляжу.

Несколько моих наблюдений:

1. Продукты, которые раньше давали реакцию, могут прекрасно переноситься в будущем после очистки организма. У меня такими продуктами являются цитрусовые и яйца.

2. Пока поступает в организм провоцирующий продукт(ы), будут пятна. Если убрать их (при условии чистого организма), очистка кожи происходит очень быстро и без дополнительных кремов-мазей-солевых ванн и т.д. Поэтому, если даже вы и не выяснили ещё, какой продукт даёт реакцию, следует перейти на здоровое питание + очищать организм (клизмы, активированный уголь). И искать. Провокатор очень быстро даёт реакцию. Обычно, если я ем что-нибудь новое, сразу наблюдаю за реакцией кожи. Реакция может быть уже через 5 минут. Такие продукты исключаю. Из недавних моих провокаторов: свекла и миндаль.

3. Вегетарианство очень помогает очиститься от псориаза. У меня была очень сильная реакция на мясо, особенно свинину... даже отварную. Не ем её уже год. Сильная реакция и на рыбу. Пока сижу без мяса-рыбы. Думаю, так буду жить дальше.

4. Оптимальный баланс "щелочных" и "кислотных" продуктов: 80/20. (Об этом много информации в интернете.) Своё питание строю, исходя из этого принципа.

5. Стрессы, может быть, и влияют на псориаз, но питание - в первую очередь. Я была абсолютно чистой в суперстрессовый период своей жизни (затянувшийся кризис в отношениях с мужем), который длился около двух лет. Питание в этот период не менялось. Так что не вините во всём стресс, ищите продукты-провокаторы!

О препаратах традиционной китайской медицины (ТКМ)



6 июня, 2019

Участники форума обмениваются мнениями о традиционной китайской медицине (ТКМ) и препаратах из Китая.

Weber881

Жизнь забросила, жил в Китае. Возможно, смогу вставить свои 5 копеек о ТКМ.

1) Насчёт китайских препаратов, продающихся лаоваям, то бишь белым обезьянам - т.е. нам - это всё развод 99%. Все эти фирмы, фирмочки и аптеки рассчитаны на несведующих русских, которым некуда девать свои деньги (или терять нечего).

Коррупция в Китае хуже, чем в России, и что вы там купите и какие будут последствия, никто вам не скажет. Всё, что продается в интернете для иностранцев - тоже развод 99%... 1% я оставляю, действительно сам видел некоторые стоящие лекарства (но не от псориаза) для иностранцев.

2) Я не имею в виду, что китайская и тибетская медицины совершенно бесполезны (нетрадиционные). НО, чтобы извлечь пользу, вы должны:

а) Знать китайский или тибетский на уровне самого китайца или тибетца (если не лучше).

б) Иметь очень хороших друзей, которые имеют связи и согласятся вам помочь (очень тяжело).

в) Действительно, те люди, которые (ВОЗМОЖНО) владеют какой-то информацией, чтобы лечить ту или иную болезнь, не сидят в Лхаса или Шеньчжене и не ждут вас с вашими деньгами. Таким людям деньги не нужны, но попасть к ним о-очень тяжело, это возможно волею случая или судьбы (+ пункт а и б) и не факт, что будет результат в положительную сторону болезни. В Тибет вообще тяжело попасть, ладно Лхаса, дальше вас не пустят.

г) Эти люди очень редко общаются с внешним миром, а уж с иностранцами и подавно.

Мне становится немного горько, когда я читаю в интернете, что продают чай, который самим китайцам сложно купить, так как он производится, например, лишь в одной провинции ТОЛЬКО для внутреннего потребления.

Есть определённые вещи, которые, я покупаю в Китае (с псориазом не связаны), которые действительно приносят пользу, но не больше и не меньше.

Если у вас есть желание найти что-то ценное или понять их медицину, сначала нужно выучить язык, понять культуру, обзавестись хорошими друзьями и только потом искать то, что нужно.

help

Спасибо, целиком и полностью совпадает с многолетними выводами по этой теме и её местоположением, в "Разводах" форума. В конечном итоге, в каждом снадобье оттуда оказывается гормон в том или ином виде, под своим или замаскированным названием.

Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Блюда из птицы. Часть 1



8 июня, 2019

*Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый — чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии. Описание рецептов приведено д-ром Дж. Пегано в его кулинарной книге «Psoriasis cookbook Доктора Джона» о роли именно питания в лечении псориаза, которая по сути является не столько нравоучительными текстами, сколько сборником конкретных рецептов в соответствии с правилами, сформулированными для диеты при псориазе. Текстом оригинала поделился участник форума **Genka**. Перевод части рецептов сделан **help**, перевод рецептов, адаптация, приготовление блюд, фото и комментарии сделаны участником **Уайта**. Нет ничего сложного, пошаговые инструкции, вкусные блюда, «диета» не означает «голод», совсем наоборот!*

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

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

Обсуждение в форуме — в теме <http://psoranet.org/topic/3021/> (откроется в новом окне)

Содержание

Куриная грудка в огуречном соусе

Курица с орехами

Курица, запечённая с пряными травами

Цыплёнок – барбекю

Цыплёнок – барбекю с яблочным уксусом

Тушёная курица с грибами

Курица Adobo

Блюда из птицы. Ч.1. Из книги J. Pagano «Psoriasis Cookbook». Источник любезно предоставлен участником **Genka**, перевод **help**.

Готовка — **Уайта**

(Примечание Уайты : я вообще не очень люблю курицу, поэтому ориентироваться на мой рейтинг трудно, хоть я и старалась быть объективной)

Куриная грудка в огуречном соусе

Мой рейтинг — 5. Мне понравился соус, нежный летний соус с укропом и огурцом. Я приготовила на 3-4 порции

(6 порций)

4 куриных грудки, без кожи и костей, порезанные пополам

1 чашка куриного бульона без жира

1-2 морковки, сваренные и порезанные кубиками

1 небольшой огурец, очищенный от кожуры и семян

1 ч.л. почищенного укропа

3/4 чашки обезжиренного белого домашнего сыра (творога)

1.5 чашки простого йогурта минимальной жирности

1/2 ч.л. кукурузной муки (крахмала)

Нарезать огурец кубиками и поместить в кипящую воду на 3 мин. Он должен стать мягким, но остаться хрустящим. Промыть холодной водой. Смешать блендером домашний сыр, йогурт, укроп и крахмал до получения однородной нежной массы. (заметка Уайты: блендер и не требуется, порежьте мелко укроп и смешайте ложкой)

Подрумянить куриные грудки на непригораемой сковороде на небольшом огне примерно 3 минуты с каждой стороны, добавить бульон и продолжать готовить примерно 10 мин. на небольшом огне, бульон должен выкипеть наполовину.

(заметка Уайты: главное не пересушить мясо, оно должно быть полу сырым внутри. Потом курица дотушится в соусе и будет сочной и нежной)

Затем убрать мясо, выложить его на тарелку прикрыть фольгой, чтобы осталось тёплым. В сковородку с бульоном добавить йогуртовую смесь, постоянно помешивая на малой температуре, соус должен приобрести однородную консистенцию. Выложить морковь, огурец и мясо в соус, переворачивать мясо, чтобы оно было равномерно покрыто соусом, готовить несколько минут на слабом огне. Добавить укроп по вкусу. Часть йогуртовой смеси можно выложить в самом конце, оставив её на случай, если соус сильно загустеет

Курица с орехами

Мой рейтинг — 5-. Я приготовила одну порцию

(2 порции)

2 куриные грудки, очищенные от кожи и костей, порезанные

2/3 чашки мелко молотых орехов

1/3 чашки тёртого сыра пармезан

1 чашка простого йогурта минимальной жирности

1/2 чашки зелени петрушки

щепотка черного перца (по вкусу).

Разогреть духовку до 190гр. Равномерно смешать молотые орехи, пармезан и петрушку, распределить смесь на вощёной бумаге (сухая разделочная доска или блюдо тоже подойдут – прим. перев.).

Взбить йогурт вилкой, мариновать курицу в йогурте 10-15 мин

Затем обвалить в ореховой смеси и поместить в посуду для запекания, смазанную растительным маслом. Запекать в духовке 35-45 мин.

Курица, запечённая с пряными травами.

(6 порций)

3 ст.л. цельной белой муки

3 ст.л. молотых орехов

1/2 ч.л. сухого шалфея

1 ч.л. сухого розмарина

1 ч.л. морской соли

2 белка больших яиц

1.8 кг курицы, без кожи, порезанные на порции

250 гр. фильтрованной воды

1 банка сгущённого обезжиренного молока без сахара (в России продаётся под названием «Молоко концентрированное»)

1 средняя шинкованная луковица

Разогреть духовку до 180гр. Равномерно смешать в большой посуде молотые орехи, пряности, соль, муку, оставить смесь в стороне. В отдельной посуде взбить белки со столовой ложкой воды, обмакнуть каждый кусок курицы во взбитый белок, затем в смесь муки и пряностей, поместить в большую посуду для запекания. Выложить сверху лук и залить молоком (вместо сгущённого/концентрированного молока без сахара, наверное подойдут обезжиренные сливки – прим. перев.). Запекать 1.5 часа, пока мясо не станет мягким, а выделяющийся сок прозрачным. Сверху мясо должно быть слегка зарумяненным.

Цыплёнок – барбекю

(6 порций)

2 бройлерных цыплёнка, разрубленных на четверти

1 чашка воды

1 чашка яблочного уксуса

1/2 чашки рапсового масла

соль по вкусу

Подготовить гриль (газовый с камнями или электрический, избегать использования углей). Смешать воду, уксус и масло до равномерной консистенции, обмазать четверти цыплёнка и поместить на решётку гриля кожей вверх. Большую часть времени куски должны готовиться костями вниз, чтобы избежать вздувания и обгорания кожи. Чаше переворачивайте куски для более равномерного прожаривания, птица готова, когда кость на ножке свободно поворачивается и достаётся из мяса.

Цыплёнок – барбекю с яблочным уксусом

(4 порции)

1 целая курица (прибл. 1.4 кг)

1/2 чашки воды

1/2 чашки яблочного уксуса

2 ст.л. рапсового масла

1 измельчённый большой зубчик чеснока

1 ч.л. смеси пряных трав

Подготовить гриль (газовый с камнями или электрический, избегать использования углей). Смешать воду, чеснок, пряности, уксус и масло в блендере до равномерной консистенции. Курицу порезать на порции, очистить от кожи, поместить в большую посуду и залить маринадом. Оставить в холодильнике на 45 минут, тем временем разогреть гриль до максимальной температуры. Выложить курицу на решётку гриля и уменьшить температуру до средней. Поливать маринадом каждые несколько минут, готовить 13-15 мин. с каждой стороны. После последнего переворачивания маринад больше не использовать. Мясо готово, если выделяющийся сок прозрачный, а цвет внутри потерял розовый оттенок.

Тушёная курица с грибами

Мой рейтинг — 5-. Готовила на 2 порции.

(4 порции)

3 куриных грудки, без кожи и костей, разрезанных пополам

4 ст.л. оливкового масла

щепотка тархуна (эстрагон)

Для соуса:

1.5 ст.л. свежих или мороженных грибов, тонко порезанных

1.5 ст.л. оливкового масла

2 ст.л. нашинкованного лука (шалота)

1/2 ч.л. тархуна

1 чашка куриного бульона без жира

1/4 ч.л. соуса «Kitchen Bouquet» («Heinz BBQ» или подобный коричневый соус для барбекю его вполне заменит, сойдёт и 1/4 ч.л. жидкого дыма — прим. перев.)

1 ч.л. крахмала

Разогреть масло в сковороде или небольшой кастрюле для соуса и обжарить лук 3-4 мин. до мягкости, не до коричневого цвета. Добавить грибы, 1/2 ч.л. тархуна, припустить несколько минут. Отлить 2 ст.л. бульона, остальную часть и соус добавить в грибы, готовить на медленном — сильном огне, пока грибы не станут мягкими. Отдельно смешать кукурузную муку и оставшийся бульон, вылить смесь в сковороду/кастрюлю, постоянно помешивая. Соус готов, когда начнёт загустевать.

Тем временем, разогреть гриль-духовку (имеется в виду, скорее всего духовка с турбогрилем, но, видимо, в обычной рез-т будет тот же, разница только во времени приготовления — прим. перев.), смешать оливковое масло и тархун, намазать мясо и поместить в гриль-духовку на расстояние 10 см. от нагревателя. Готовить 4 мин. с каждой стороны или пока мясо не приобретёт золотистый оттенок.

Разогреть соус, полить готовое мясо и подавать.

Курица Adobo

(4 порции)

(Вообще Adobоготовится с острыми перцами чили или джалапено, здесь используется чёрный перец, соевый соус и чеснок, так что «диетичность» этого блюда под вопросом — прим. перев.)

Курица 700 – 900 гр. очищенная от кожи, порезанная на порции

1/2 чашки яблочного уксуса

1/2 головки раздавленного чеснока

10 горошинок чёрного перца

2 лавровых листа

4 ст.л. низконатриевого соевого соуса

щепотка соли

2 чашки воды

В небольшой кастрюле смешать уксус, чеснок, соль, перец, соевый соус, лавр. лист и мариновать в этой смеси курицу 30 мин. Затем добавить воды в кастрюлю и варить без крышки, пока курица не станет мягкой. Убрать мясо из соуса и запекать в духовке до хрустящей корочки 10-20 мин. минимум, проверяя каждые 5 мин, чтобы не подгорела, всё время поворачивая. Подавать с оставшимся соусом.

Вопросы и ответы. Электрофорез, влияние на псориаз

10 июня, 2019

Спрашивают и отвечают участники [форума](#).

Katerinka79

Первый раз решила написать, к врачу попасть с таким вопросом не получается.

Мне 39 лет. Псориаз с 14 лет. Проходила разные курсы лечения, но псориаз всё равно возвращается. Периодически использую в лечении гормональные средства. Сейчас поставили диагноз "двухсторонний артроз коленных суставов" и назначили электрофорез с гидрокортизоном. Вопрос: как лечение гидрокортизоном может повлиять на псориаз? Не получу ли я по итогу ещё большее обострение псориаза?

help

Риск есть, поскольку электрофорез загонит часть гидрокортизона в ткани, а системное применение гормонов при псориазе действительно повышает риск обострения при отмене. При небольшом количестве процедур электрофореза он не так велик, но если гормон колят в сустав, он [риск] резко повышается, и участники про это упоминали. Безотносительно псориаза, применение гормонов для снятия воспаления суставов – временная и быстро проходящая мера, кардинально проблему не решает.

Сахарный диабет, информация

12 июня, 2019

Как отмечено в ряде исследований, псориаз нередко сочетается с сахарным диабетом. В нашем форуме есть специальная тема [Псориаз и сахарный диабет](#). Далее краткий информационный материал о диабете.

Текст: **Татьяна Тихомирова**, кандидат медицинских наук, аллерголог-иммунолог

Оригинал текста - <http://zdr.ru/encyclopaedia/entsiklopedija-boleznej/10171> .

Диабет – самое распространённое гормональное заболевание, состояние, при котором организм не может нормально производить или усваивать гормон поджелудочной железы – инсулин. В результате сахар не усваивается, и вместо того, чтобы проникать в клетки, он постоянно находится в крови и выделяется с мочой. Норма сахара в крови натощак – 3,3–5,5 ммоль/л, о сахарном диабете говорят при цифре 6,1 и выше.

Принципиально диабет разделяется на три типа: 1-й, 2-й и гестационный. Непринципиальных типов около 30, но большая часть из них – экзотика.

Гестационный диабет– проблема беременных. Он может пройти сам без всяких последствий, но порой превращается в диабет 1-го или 2-го типа.

Диабет 1-го типа– состояние, при котором иммунная система полностью разрушает инсулиновые клетки поджелудочной железы. Человек нуждается в инъекциях инсулина всю жизнь. И ничего тут, к сожалению, изменить нельзя. Но можно поддерживать нормальное качество жизни, контролировать болезнь и дожить до старости.

Диабет 2-го типа– свой инсулин есть, но клетки его не слушаются (возникает резистентность к нему). Она может быть вызвано самыми разными причинами, но главная в 90% случаев – избыточный вес. Если у вас нормальный вес, то вероятность заболеть диабетом 2-го типа очень мала даже при генетической предрасположенности.

Преддиабет– уже есть нарушения обмена углеводов (анализ показывает повышенный – 5,5–6,0 ммоль/л – уровень глюкозы натощак или не в норме глюкозотолерантный тест), но еще не развились признаки диабета. Человек чувствует себя не хуже, чем обычно – проблему покажет только анализ крови на сахар. УСВОИМ РАЗНИЦУ. Диабет 1-го и 2-го типа – совершенно разные заболевания. Называются они одним словом лишь потому, что раньше их не умели различать, а симптомы были схожими.

НЕМНОГО СТРАШИЛОК

Наверняка у вас есть родственники или знакомые с диабетом 2-го типа. Глядя на них, трудно сказать, что они как-то страдают от него. Но это и плохо – реальные последствия диабета мы просто не замечаем! Даже сами пациенты списывают появившиеся осложнения на возраст, на какие-то болячки, на тот же лишний вес. А ведь именно диабет – тот самый фактор, который серьезно ухудшает течение любого заболевания.

Факты, о которых не хочется думать

* Неконтролируемый диабет **повышает риск инсульта и инфаркта** в 2–5 раз, и от них умирают 70% диабетиков.

* Постоянно повышенный уровень глюкозы **приводит к катаракте**, а затем и к слепоте за 5–10 лет.

* **Диабет 2-го типа убивает почки**: сначала появляется белок в моче, а затем и почечную недостаточность в течение 2–8 лет. 44% всех впервые выявленных болезней почек обусловлены диабетом.

* **60–70% всех диабетиков страдают от нейропатии**– болей и нарушения чувствительности в ногах, руках. Нейропатия приводит затем к нарушению кровообращения, к незаживающим язвам.

* Наконец, **болезнь увеличивает риск подцепить любую инфекционную хворь**, вплоть до банального ОРВИ. У диабетика, который не лечится, очень плохо заживают раны, повышен риск инфекционных осложнений после любой операции, даже после удаления аппендикса.

УМНОЖАЕМ НА 2.

Примерно тот же набор проблем дает и ожирение. Учитывая, что диабет 2-го типа без ожирения бывает лишь у 10% людей, добавьте в придачу к перечисленному: остеоартрит, дыхательную недостаточность, повышенный риск рака матки, груди, почек, желчного пузыря, простаты и кишечника...

ОБНАДЁЖИВАЕМ

А теперь приятное известие: диабет 2-го типа занимает третье место в списке самых опасных заболеваний, которые можно предотвратить! Если человек с преддиабетом похудеет всего на 10–15% (то есть весил, например, 85 кг, а похудел до 75 кг), риск развития диабета снизится на 68%. Получается, что диабет 2-го типа – та самая ситуация, когда все в наших руках. Без преувеличений.

Что же можно сделать, если у вас преддиабет или диабет? Банально – снизить вес, контролировать уровень глюкозы и лечить все сопутствующие заболевания и осложнения, особенно гипертонию. А еще обязательно увеличить физическую нагрузку. Не хочется делать упражнения – просто гуляйте по полчаса в день. А лучше заведите собаку: и друг человека, и гулять придется ежедневно в любую погоду.

СЧИТАЕМ

Гликемический индекс (ГИ)

Есть продукты-спринтеры, которые легко отдают углеводы: например, вся выпечка и хлебобулочные изделия, сахар, сладкие газировка и соки, фастфуд. У них высокий ГИ: они «сгорают» очень быстро, резко повышая уровень глюкозы. А есть продукты-стайеры, из которых углеводы организму приходится старательно добывать. У них низкий ГИ. В этой группе овощи (особенно сырые), большинство фруктов. При этом ГИ не соответствует нашим обычным представлениям о калорийности и вредности еды. Например, творожный сырок – 70, свекла – 70, белый хлеб – 65, малина – 30.

Что происходит в организме, если он получил продукт с высоким ГИ? Съеденное пирожное (даже очень маленький кусочек) дает резкий скачок сахара вверх. В ответ на это происходит резкий выброс инсулина, причем выбрасывается больше, чем нужно. В итоге подавляющая часть съеденных калорий превращается в жир, в крови уровень глюкозы падает ниже, чем был до еды. А мозг, недополучив глюкозы, вновь подает сигналы: я голоден, пора подкрепиться.

ЗАПОМИНАЕМ ФОРМУЛУ. «На глазок» ГИ еды можно определить так: сладкое, мягкое, консервированное и приготовленное имеет более высокий ГИ, чем кислое или пресное, жесткое и сырое.

РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ

Лекарства и не лекарства

Если доктор назначил вам сахароснижающие препараты, принимайте их обязательно. Нет, на них не подсаживаются, они не вызывают ухудшения функции поджелудочной и не гасят работу инсулиновых клеток. Это мифы, опасные и почему-то распространенные. Без сахароснижающих препаратов вы получите все те проблемы, что перечислены в пугающей части.

Одновременно контролируйте уровень сахара. Если вы начали худеть и повысили физическую активность, то увидите, как ваша потребность в препаратах заметно уменьшится, и, скорее всего, вам надо будет снизить дозировку. А возможно, вы сможете обойтись и без них. Но никогда не отменяйте терапию сами и не снижайте дозу – всегда советуйтесь с врачом.

Если вам назначен инсулин, отказываться от него – смертельный риск. Никакие сахароснижающие препараты заменить его не могут. Возможно, при диабете 2-го типа потребность в инсулине постепенно уменьшится, когда благодаря вашему новому образу жизни клетки поджелудочной начнут восстанавливаться. Но обещания вроде «Доктор, не надо меня сажать на инсулин, я завтра начну делать

гимнастику!» бессмысленны: надо — значит надо.

ПОДДЕРЖИВАЕМ БДИТЕЛЬНОСТЬ. На сахарном диабете паразитирует немало производителей лишних, бесполезных, а иногда и вредных товаров. Не доверяйте им. Витамины, особенно антиоксиданты, при диабете действительно очень нужны. Но только не в форме БАДов. Никакие травки не восстанавливают поджелудочную, не снижают сахар и не лечат диабет. Никакие чаи не могут сжигать калории за вас. Никакие «суперсорбенты» не всасывают жиры, не уменьшают калорийность пищи и не нормализуют сахар в крови.

ИЩЕМ ИСКЛЮЧЕНИЯ

«А если у меня сахарный диабет 2-го типа и нормальный вес?»

В таком случае для вас актуальны все советы, кроме общего снижения калорий. Физические упражнения снижают резистентность к инсулину довольно эффективно. Вам нужно избегать продуктов с высоким гликемическим индексом, так как они усиливают скачки глюкозы и увеличивают резистентность к инсулину. Вероятно, понадобятся более высокие дозы сахароснижающих препаратов, а возможно, и инсулин.

СУЩЕСТВЕННОЕ «НО». 3–5% пациентов с нормальным весом диагноз «сахарный диабет» 2-го типа ставят ошибочно, а на самом деле у них оказываются другие, более экзотические формы диабета. Попросите врача назначить анализ на С-пептид, на диабет-ассоциированные антитела для решения вопроса с LADA или MODY диабетом. Это позволит тщательно контролировать уровень глюкозы, избежав бесполезных сахароснижающих препаратов, и приведет к уменьшению риска осложнений диабета.

ДИАГНОЗ ПОСТАВЛЕН

Если анализы подтвердили, что у вас диабет, это повод обследоваться более глубоко и регулярно. Вот какие тесты помогут держать проблему в рамках и жить полноценной жизнью.

Анализ на HbA1c(гликозилированный гемоглобин). Показывает, качественно ли вы контролировали уровень глюкозы в течение последних 2–3 месяцев. Его нужно делать раз в год в любой крупной лаборатории.

Измерение давления. Если оно не в норме, обратитесь к врачу за назначением препаратов. Гипертония при диабете крайне серьезна(опасна).

Липидный профиль. Хотя бы раз в год, особенно после 40 лет, этот анализ стоит выполнять для оценки риска инфаркта и инсульта.

Анализ на микроальбумин в моче. Это самый надежный способ выявить проблемы с почками до того, как развились серьезные нарушения. Сдавайте его раз в год обязательно, даже если не назначают.

Осмотр у окулиста, проверка глазного дна. Врач увидит состояние ваших сосудов и их возможные изменения. Раз в год.

Контроль глюкозы крови. Последний по порядку, но первый по важности. Лучше всего купить глюкометр и полоски к нему и попросить врача научить, когда измерять сахар крови и на что обратить внимание.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 258



Галерея "Фото участников форума"



Гриб, ещё гриб... Очередной найденный гриб. Фото: **Очередной**, IX.2018

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников **форума**)

№258

Львёнок

Вы лучше сначала сделайте полную генетическую копию, но без разума, и на ней попробуйте поэкспериментировать.

Агата

... я просто вышла из себя, зато вымыла пол до блеска в час ночи, и вошла обратно!

Catia

Я бы тоже хотела познакомиться с умным, богатым, весёлым, и лет чтобы ему было этак 40-45. Но муж и все мои старые любовники резко против.

PingWin

А можно пару лещей получить удалённо?

ddSat

Папуасы Новой Гвинеи периодически голодают на протяжении всей своей жизни не для здоровья, а потому что старые бананы уже кончились, а новые ещё не выросли.

Ingeborga

Он сам кого хошь потроллит, перетроллит, вытроллит...

Агата

Как жаль, там так квакали лягушки...

Воскресный оффтоп: Принцип нового стандарта 5G



16 июня, 2019

О пситерроре. :)

Оригинал материала - <https://shalaginov.com/2019/04/21/...>

Вы не знали “принцип ... нового стандарта 5G”? Не знали? Проще пареной репы. Вот он, принцип, на рисунке ниже:



Принцип изложен [здесь](#). Цитата (орфография и пунктуация источника сохранены):

“Это значит, что как только вы приобретёте и вставите симку 5G вы сразу же станете подконтрольными многочисленным орбитальным спутникам подобно ГЛОНАССу или детищам Илона Маска. Остаётся только стандарт 4G и ниже. Пусть менее функциональные, но сравнительно безопасные.”

Вот такой принцип работы 5G. Приобретаете симку 5G. Вставляете. Всё. 5G работает.

Сразу возникает вопрос — куда надо вставить симку? Гусары, молчать!

Ремиссии и обострения при псориазе. История 52



18 июня, 2019

Избранные сообщения участников [форума о ремиссиях и обострениях, применяемых средствах и методах лечения, о качестве жизни и многом другом. Сегодня Ruslan_LV рассказывает свою историю, приводя собственные наблюдения и выводы.](#)

Меня зовут Руслан, я из Латвии. Хочу поделиться своей историей.

С псориазом у меня всё хорошо, то есть его нет уже более полугода. Причём, когда он уходил, я уже долгое время не пользовался никакими мазями, техниками и др. Но он ушёл, и я уверен, что более не вернётся.

Не обещаю никого вылечить, и вряд ли это моя задача. Просто расскажу СВОЮ историю, может быть, кому-то мои размышления пригодятся.

Сейчас мне 32 года, мой рост 192 см, вес немногим более 80 кг.

Начало

С псориазом я познакомился около шести лет назад. Думаю, причиной нашей встречи был препарат на гормонах для освобождения дыхательных путей носоглотки.

Я несколько лет мучился с дыханием через нос. В молодости и по глупости промёрз, простыл и пытался самостоятельно лечиться разными спреями от насморка. Вылечиться не смог, но получил хроническую болезнь уже в самом начале студенческой жизни. Через несколько лет, поменяв свой статус со студента на работника, решил обратиться со своей проблемой дыхания к специалисту, который помимо назначения операции (которую нужно было ждать почти год, и которую я, к счастью, так и не сделал), назначил мне чудо-препарат - спрей. Спрей дал замечательный временный эффект, я смог свободно дышать через нос обеими ноздрями. Но результат был временный, а препарат был на гормонах (о чём я тогда совершенно не задумывался).

Спустя какое-то время (мне сейчас трудно сказать, какое) обнаружилась у меня другая проблемка - на ноге (мне тогда казалось, после "царапины") появилось пятно, которое не уходило. Я его пытался лечить йодом, но нога не заживала, пятно росло. Насколько я теперь помню, пятно мало напоминало псориазный очаг в моём теперешнем понимании, скорее это было похоже на большую разодранную рану. Причина, по которой я решил обратиться к врачам, была новая беда - на ВСЁМ теле появились зудящие пупырышки (помню, изучив вопрос в Гугле, пошёл в аптеку за лекарством от клещей). Решил обратиться к "специалистам" (в этот раз я добавляю кавычки), у которых за несколько месяцев до того убирал лазером родинку на губе. "Специалисты" (по кожным заболеваниям) сразу связали зудящие точки на теле с раной на

ноге (но про псориаз я ничего от них не услышал) и пояснили, что это не просто рана и... дали мне чудо-мазь (как впоследствии оказалось, тоже с гормонодобавками), которой я начал мазать рану и всё тело.

Далее я стал человеком с псориазом. С мазью всё быстро исчезало за пару дней, а через неделю всё возвращалось.

Я обратился к другим врачам. С другими врачами мне повезло больше, и после разговора с ними я гуглил слово "псориаз".

Попробую обобщить эту долгую предысторию:

- Псориаз проявился после гормонального сбоя.
- На момент проявления я уже несколько лет не употреблял алкоголь (и никогда не курил).
- Благодаря врачам (из второй группы) я сделал анализы на аллергию - НИКАКОЙ (хотя у меня с детства была своеобразная реакция на помидоры - разрастались и трескались уголки губ).

Кстати, в то время я всё списал на нервную атмосферу на работе. Сейчас же я так не считаю, о чём пишу ниже.

Далее

К счастью, мой псориаз был довольно умеренным. Что он из себя представлял?

Сначала это были бляшки на руках и на ушах (сразу отмечу, у меня никогда не было псориаза на голове). Затем появились пятна на ступнях, затем на икрах. Были ещё проблемы с пальцами на обеих руках.

Лечил я всё это дёгтем! Эффект мне нравился, но очень уж было неудобно. Мне самому запах проблем не доставлял, но не перепачкать всё вокруг было очень трудно. Сколько-то месяцев я получал очень хороший результат - с ремиссией на несколько недель, а потом эффект дёгтя стап притупляться.

И я НАШЁЛ Магнисор. Из моего опыта - самое доброе средство. Долго про него писать не буду, думаю, вам всё о нём самим известно. Но увы, эффект тоже был непостоянен, имело место привыкание. Какое-то время чередовал дёготь и Магнисор.... Насколько я знаю, у Магнисора есть разные версии, что решает проблему привыкания, но я пользовался только одним типом. Я также чередовал Магнисор с дёгтем.

В какой-то момент мой псориаз видоизменился. Теперь он представлял из себя одно единственное БОЛЬШОЕ пятно внизу ноги. И некоторое время я был "доволен", так как пятно (хоть и очень большое, около 5 см диаметром) скрывалось носком, и ещё мне казалось, что я могу уничтожить это пятно навсегда... нужно только чаще и дольше держать Магнисор на ране...

Мой псориаз уходил в течение последнего года и сейчас его почти нет. А уходил он следующим образом - начинали появляться мелкие пятнышки на локтях и ногах - я активно мазал их ПРОСТЫМ кремом с ромашкой (даже поначалу подумал, что всему причиной ромашка), пятнышки уходили. Потом снова возвращались, я снова лечился обычным кремом.... уже давно НЕ пользуюсь кремом и другими средствами. Остались два пятнышка на ногах, и кроме меня, никто бы не догадался, что это пятна, оставшиеся от псориаза.

Отчего он ушёл? (как мне кажется)

На мой взгляд, примерно год назад во мне произошли кардинальные изменения, в связи с которыми и исчез псориаз. Попробую описать ВСЁ неординарное (для меня), что произошло.

- Я сплю на полу. Меньше года, но ощущая явные улучшения в физическом комфорте тела. Стоит отметить, что у меня с детства большая сутулость.

- Я обливаюсь холодной водой в завершающей стадии душа. Сложно описать те ощущения, которые я теперь испытываю после этой процедуры ... некая "энергетическая бодрость". Я однозначно всем рекомендую делать такую несложную процедуру.

- Не употребляю алкоголь и табак.

- Бег 3-8 км. Занимался урывками в прошлом году. Более активно бегаю в июне и июле этого года. Нельзя указать как одну из причин излечения, но отметить стоит.

- Голодание (ОСТОРОЖНО!). Не могу однозначно назвать это причиной, но уверен, что само ДЕЙСТВО непременно повлияло. Здесь придётся писать подробно.

После серьёзной ссоры с женой, уехав на свое рабочее место, увидел и заинтересовался статьёй о праноедстве. Мы жили у родителей жены, в то время как приобретенная квартира находилась под парами (моими силами) ремонта. Я принял идею Джасмухин сразу и всей душой, остался жить в ремонтируемой квартире. Не буду никого агитировать к проноедению, сам этим не владею и очень прошу не делать поспешных решений. По факту, я семь дней ничего не ел и ничего не пил. Весь псориаз ОТВАЛИЛСЯ уже к 3-4 дню! Отсюда однозначный вывод - голод убивает псориаз. Далее я ещё 3 недели только пил. После вернулся к жизни с женой и потихоньку вернулся к твёрдой пище - тогда и псориаз вернулся, но больше я не применял никакие "средства" против него (не было возможности), кроме простого крема с ромашкой. У меня сохли руки после ремонта, и я мазал их кремом... решил также мазать бляшки псориаза и это, к моему удивлению, начало помогать.

- Энергетическое мышление. Я верю в "нефизическое". Сейчас я стараюсь направлять в разные части своего тела тепло. Против псориаза никогда не направлял энергию.

И в этом же пункте ради объективности стоит отметить, что у меня есть книги Коновалова. Не хочу об этом подробно говорить (книги у меня уже года три). Моя жена этим раньше серьёзно занималась. Я читаю книги (не очень активно) через свою призму восприятия, не делаю никаких упражнений и не следую "указаниям" этих книг. Но отмечу, что со многим соглашаюсь, в частности, с тем, что людям НАДО БЫТЬ ЛЮДЬМИ.

Попробую обобщить

- У меня был псориаз в относительно небольших масштабах (судя по тем фотографиям, которые я видел в интернете).

- Мой псориаз вёл себя как самый нормальный псориаз.

- Из своего опыта могу дать положительные отзывы лишь дёгтю и Магнипсору (ещё были травы, ещё мази ... но толком я уже не помню).

- Вспомнилось, что я ещё начал регулярно принимать ванны с морской солью (в большой концентрации, без ародобавок) - тоже рекомендую (хотя уже более года сам не принимаю).

Самое последнее

На днях была годовщина нашей свадьбы. Со своей женой я знаком четыре года. Мы много ссорились, ссоримся и, к сожалению, нашего брака уже почти нет. Уверен, что нервничаю я значительно больше, нежели в периоды расцвета моего псориаза. Делаю ещё один вывод: сильной прямой зависимости между нервами и количеством бляшек в моём случае - нет.

Уже 1 год я НЕ занимаюсь лечением псориаза с помощью каких-либо средств, мазей и т.п. Но проблем с псориазом у меня больше нет. Я уверен, что это не просто ремиссия длиною в год. Ещё раз повторюсь, что не ставлю перед собой цель кому-либо помочь вылечиться, но, конечно, искренне желаю всем здоровья!

О стратегии лечения псор. артрита, мнение



20 июня, 2019

В форуме существует раздел [Псориатический артрит](#), где обсуждается всё связанное с псориатическим артритом (ПА) - симптомы, диагностика, лечение, препараты, физическая активность, профилактика, прогнозы и многое другое. Участник форума [Елена_А](#) высказывает собственную точку зрения на последовательность действий при лечении ПА.

makondo

... Куда лучше обратиться для лечения ПА? Была в разных клиниках по ДМС, но обычно это не входит в страховку, сказали - пить НПВС и всё. По поводу базисных препаратов пугали противопоказаниями. В районной поликлинике сказали - идите в стационар дней на 5 для уточнения диагноза.

Была в Институте ревматологии на Каширке, там молодая врач, сначала тоже сказала "только НПВС" ... я говорю - боюсь, что дальше будет распространяться, она говорит - тогда Метотрексат. Может, говорю, начать с Сульфасалазина? - она мне: "можно, но не факт, что поможет". У меня сейчас пальцы рук и ног болят, запястье. Пью Мелоксикам постоянно, Омепразол периодически.

[Елена_А](#)

makondo, выскажу своё мнение по стратегии лечения ПА.

Консультация ревматолога входит в пакет ОМС, чем большинство и пользуется. Если НПВС длительное время не снимают воспаления суставов, то надо переходить на базовые препараты.

Мой личный опыт: 2 года НПВС, 6 мес. Сульфасалзин, который (по мнению ревматолога) дал толчок к кожным высыпаниям (псориазу), а артрит никак не облегчил. Сейчас второй год на Метотрексате. Страшно?

Да, пережили и это. А когда зубную щётку не можешь держать, разве не страшно? Дверь открыть? Помыться? ПА может тлеть долго и неназойливо, а может агрессивно оттяпывать суставчик за суставчиком. Решение в любом случае за вами.

Меня совсем не устраивает мой ревматолог по ОМС. Но хожу. Во-первых, выбора нет, а во-вторых, вдруг МТХ перестанет помогать, или какая другая оказия приключится, и надо будет переходить на биопрепараты? Из своего кармана их не купишь - дорого. Значит, надо попадать под господдержку, а это значит - стоять на учёте.

Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Салаты. Часть 2



22 июня, 2019

*Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый — чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии. Описание рецептов приведено д-ром Дж. Пегано в его кулинарной книге «Psoriasis cookbook Доктора Джона» о роли именно питания в лечении псориаза, которая по сути является не столько нравоучительными текстами, сколько сборником конкретных рецептов в соответствии с правилами, сформулированными для диеты при псориазе. Текстом оригинала поделился участник форума **Genka**. Перевод части рецептов сделан **help**, перевод рецептов, адаптация, приготовление блюд, фото и комментарии сделаны участником **Уайта**. Нет ничего сложного, пошаговые инструкции, вкусные блюда, «диета» не означает «голод», совсем наоборот!*

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

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

Всё об огурцах. И не только о них...

Содержание:

Салат из шпината с мандарином

Арагула с грибами

Холодный огуречный салат

Огуречный салат с укропом

Огуречный салат с красным луком

Огуречный салат с мятой

Капустный салат с курицей

Салат из шпината с мандарином

Мой рейтинг – 5. Этот салат мне знаком, мандарин или апельсин очень хорошо идут со шпинатом. Кстати, первый раз я его попробовала во французской части Канады (Монреале), удивилась, насколько просто, необычно и вкусно.



- 3 чашки шпината
- 1 чашка натёртой морковки
- 1 чашка мелко нарезанного красного лука
- 1 чашка нарезанных долек мандарина
- 0.5 чашки сыра фета или сыра с плесенью

- Заправка «Nanette» (оливковое масло, свежий лимонный сок, чеснок, орегано, соль, перец по вкусу, см. раздел «соусы»)

Нарезать морковь, лук, мандарин



Смешать все ингредиенты. До подачи на стол салат держать в холодильнике. Заправить в последний момент.



[Арагула с грибами](#)

Мой рейтинг – 5-. Листочки арагулы чуть горчат, даже несмотря на то, что уксус немного убивает горчинку.



Ингр

едииенты на 4 порции

- 2 пучка свежего салата
- 2 чашки нарезанных грибов
- 1 чашка тонко нарезанного лука
- 2 ст. ложки измельченного чеснока
- 3 ст. ложки яблочного уксуса
- 0.5 ч.л. итальянской (или другой) приправы
- соль, перец по вкусу

Вымыть салат, затем замочить салат в холодной фильтрованной воде с уксусом на 10-20 минут.



Нарезать грибы, лук, чеснок.



Нагреть 1 ст. ложку оливкового масла, добавить чеснок, лук и грибы. Поджарить, непрерывно помешивая



Смешать арагулу с оливковым маслом, 1 ложкой яблочного уксуса, солью и перцем. Добавьте поджаренные грибы.



Холодный огуречный салат

Мой рейтинг – 4. Кстати, почти во всех рецептах с огурцами Пегано делает их «мягкими». Я приведу здесь способ, который он рекомендует. Один раз я попробовала его рецепт, но далее не всегда делала огуречные салаты с замоченными 😊 огурцами. Это безусловно полезно делать так как он советует, но мне по вкусу огурцы хрустящие и я иногда отступала от правил.

- 2 длинных «английских» огурца или 3 обычных огурца очищенных от шкурки и семян.
- Крупная соль по вкусу

Английские огурцы — это длинные огурцы без семечек. Если готовите обычные огурцы, то их надо очистить от шкурки, разрезать пополам и удалить семена.

Нарезать грубо огурцы, добавить соль, закрыть фольгой и поставить в дуршлаг в холодильник на несколько часов. Рекомендуется закрыть нарезанные огурцы, так как продукты (например масло) могут легко впитать огуречный запах.

Перед подачей добавьте специи по вкусу.

Огуречный салат с укропом

Мой рейтинг – 5.



Ингредиенты на 6-8 порций

- 2 средних английских огурца или 3-4 огурца почищенных и тонко нарезанных (У меня были свежайшие огурцы с грядки, я не стала чистить шкурку аккуратно, только немножко прошлась по ней)
- 1-1,5 чашки йогурта
- 2-3 ст.л. укропа
- Крупная соль и перец по вкусу
- Зеленый лук мелко нарезанный
- Крупная соль и перец по вкусу

Нарезать огурцы тонкими кружочками. Положить на час в дуршлаг .



Смешать все ингредиенты и поставить в холодильник на несколько часов или на ночь. Перед подачей на стол слейте излишнюю жидкость. Огуречный сок хорошо использовать как соус в других салатах.

(Я не стала замачивать на ночь, поэтому у меня было мало сока)



Огуречный салат с красным луком

Мой рейтинг – 5.



Ингредиенты на 4 порции

- 1 длинный английский огурец, почищенный и нарезанный (я использовала свежие садовые огурцы)
- 1/4 чашки нарезанного красного лука
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 1 ст.л. оливкового масла
- чуть укропа
- Листья салата для украшения
- Крупная соль и черный перец по вкусу

Смешать огурцы с луком. Отдельно смешать заправку. Затем хорошенько смешать все ингредиенты. Охладить. Подавать на тарелочках из листьев салата



Огуречный салат с мятой

Мой рейтинг – 5.



Ингредиенты на 2-4 порции

- 1 длинный «английский» огурец, почищенный и нарезанный или 2 свежих садовых огурца. По рецепту — нарезать сначала в длину, а затем на небольшие кусочки
- 1,5 чашки йогурта
- 1/4 чашки нарезанного красного лука
- 1 долька чеснока, крошить
- 1-2 ст. ложки сухой мяты (я использовала свежую)
- Крупная соль и черный перец по вкусу

Процедить йогурт через дуршлаг с бумажной салфеткой. Займет где-то около часа



Положить нарезанные и посоленные огурцы в мисочку на час. Затем хорошенько просушить (откинуть на дуршлаг).

(Я ошиблась и неправильно нарезала огурцы, но вовремя спохватилась. Нарезала перед тем как смешала. Огурцы в этом салате, действительно лучше резать мельче). Смешать с чесноком, мятой и процеженным йогуртом. Посолить по вкусу. Перед подачей украсить мятой



Капустный салат с курицей

Мой рейтинг – 5 с плюсом. Поджаренные кунжутные (sesame) семечки с миндалём придают простой капусте изысканный вкус. Только я положила кунжутных семечек раза в 2 больше, чем в оригинальном рецепте. Уже по просьбе домашних делала этот салат 2 раза. Ну очень вкусно!



Ингредиенты на 2-4 порции

- Половинка среднего кочана капусты, нашинкованная как можно тоньше
- 4 ст.л. нарезанного миндаля (продаются уже нарезанные. У меня не было под рукой, так что я ножом крупно порезала целые орешки)
- 1 ст.л. кунжутных семечек
- 4 стебля зелёного лука
- 1 куриная грудка
- 1/4 чашки яблочного уксуса
- 1/4 чашки оливкового масла
- 1 ч.л. соли.

- 1 ст.л. сахара (сахар я не положила)

Поджарить на оливковом масле до золотисто-коричневого цвета миндаль и кунжутные семечки. Отставьте в сторону, чтобы остыли (По моему опыту: лучше переложить сразу в отдельную тарелочку, так как нежные кунжутные семечки легко пережариваются на просто горячей сковороде)



Смешать капусту и лук



Добавить семечки, орешки и все ингредиенты, кроме курицы. Хорошенько перемешать и добавить курицу



Сероводородные грязи, действие на псориаз



24 июня, 2019

*Раздел Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых нашего форума содержит отзывы участников о клиниках, санаториях, курортах, местностях и применяемых там методиках, которые направлены на достижение ремиссии в случае псориаза и псориатического артрита. Сегодня своим опытом лечения псориаза с использованием сероводородных грязей делится участник форума **Nastenka**.*

Немного опыта. У меня случилось сильнейшее обострение после рождения сына. До этого были высыпания совсем немного по телу, и основные места поражения на волосистых частях. После обострения площадь поражения составила примерно 70%. Видок был тот ещё, голова в шлеме, весь лоб до бровей, грудь, даже те места, которые брал в ротик мой сынок. Живот, нижняя часть спины, филейная часть, местами ноги, полетели красивейшие ногти, они превратились просто в жутчайшее уродство, аж перчатки захотелось на руках носить. На голове носила платочек по брови. Но сына я очень люблю и не сдалась. Кормимся до сих пор, уже 3,3 года (сейчас, конечно, уже от одного раза в день до одного раза в неделю балуемся). Сразу хочу сказать, что вступать в полемику на эту тему ни с кем не буду. У меня железные

аксиомы в отношении детей и с детьми, подкреплённые знаниями из разных источников, профессионалами и даже опытом многих.

Ну так вот, отвлеклась. В первое лето сына (правда поздновато, во второй половине августа) поехали с сыном на Азовское море в Экскребул (после штудирования нашего форума), ни подмосковное лето, ни лечебные грязи, ни море, ни южное солнце не помогли. Но в конце года от начала обострения и в феврале псориаз потихоньку стал отступать, ушёл со лба и немного с головы, потоньше стали бляшки на всём теле, правда, появились на внешней стороне рук до локтей.

В следующее лето с начала обострения поехать никуда не случилось, подмосковное солнышко совсем немного улучшило ситуацию. И вот одним летом, совершенно случайно, я попала на косу Должанскую, на базу отдыха "Ветерок", где в шаговой доступности находился **лиман с сероводородной грязью**. И вот она-то, родимая, мне и помогла! :) Причём из-за того, что отдыхала я там одна с ребёнком 2,5 лет и с собакой, в отсутствии квартирных бытовых условий (даже санузел был отдельно), я не могла толком ни купаться, ни загорать. Правда, жила на берегу моря.

На грязь ходила исправно, как посоветовали местные 2х2 - 10 раз и - вуаля! :) Очистилась, можно сказать, полностью! - остались только еле уловимые малюсенькие бляшечки вместо большущих блях. Причем диета у меня простенькая: ничего острого, жареного, жирного. Баловась немножко спиртным, чуть-чуть шашлыком. Провела там в общей сложности 5 недель. И только на последней неделе вдоволь накупалась и почти вдоволь назогоралась, так как приехал супруг и разгрузил меня от забот и хлопот.

В октябре, конечно, псориаз не заставил себя ждать, но уже в гораздо меньшем объёме, на лбу уже практически ничего не было, а в феврале сего года псориаз снова пошёл на попятный, а несколько дней на даче за приятными трудами в огороде прогнали его ещё наполовину...

Тринадцать вопросов о псориазе (10)



26 июня, 2019

Участник форума help:

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

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

вряд ли удастся расстаться. Копирую их сюда с минимальными изменениями, надеюсь, что автор не будет против.

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

ОТВЕТЫ УЧАСТНИКОВ ФОРУМА

Елена

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

Псориаз заразен.

2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?

Давать советы по лечению людям с псориазом людьми, далёкими от псориаза, и доказывать, что его можно вылечить навсегда.

3. Псориаз не лечится?

Нет, но ремиссии на долгие годы можно добиться.

4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?

Да.

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

Пока такого опасения не было. Если денег мало, иду в КВД и кладусь в дневной стационар. Там лечат бесплатно...

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

У меня поменялся, к сожалению, в худшую сторону.

7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?

Вылечить, я думаю, нет, но добиться долговременной ремиссии возможно.

8. Хотели бы вы забыть о болезни?

Конечно!!!

9. После гормонов ничего больше не поможет?

Поможет! Нужно только время. Кстати, у меня был опыт применения карталина сразу после синафлана на кистях рук (моё самое больное место). Бляшки ушли все, но с очередным обострением вернулись.

10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?

Да. Я, можно сказать, поставила на ней крест (да и на личной жизни тоже).

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

Бывает. Но, к счастью, ненадолго, потому что надежда остаётся.

12. Происходили ли с вами забавные случаи?

В связи с псориазом вспоминаются только случаи, когда мелкие бляшки принимали или за укусы насекомых или за аллергию на солнце.

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

Не паниковать и не опускать руки!

*

Arabeska

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

Можно всю жизнь мазаться гормоналками. Но это всё равно что бросаться на середине моря в безвыходном положении; однозначно надо слезать и искать другой метод. А кто ищет, тот найдёт.

2. Чего нельзя говорить человеку, больному псориазом?

Быть толерантным, не задавать разных уедливых вопросов и не давать глупых, некомпетентных советов.

3. Псориаз не лечится?

Можно достичь ремиссии.

4. Борьба с псориазом изменила вашу жизнь?

Да, постоянно чем-то мазаться надо, осматривать себя, диета, травы.

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

В такой ситуации не была.

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

Смотри ответ №4.

7. Можно ли вылечить псориаз нетрадиционными методами?

Достичь ремиссии - да.

8. Хотели бы вы забыть о болезни?

ДА.

9. После гормонов ничего больше не поможет?

После месячного отвыкания поможет, надо искать подходящий метод.

10. Пострадала ли интимная сторона вашей жизни?

Нет.

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

Конечно, когда пробуешь разное, но ничего не помогает, всё равно что жалкие бесполезные потуги - разочарование неизбежно.

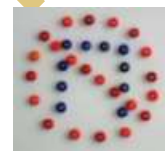
12. Происходили ли с вами забавные случаи?

Однажды в парикмахерской: "Женщина, вы же всех нас тут заразите, инструмент надо простерилизовать после вас!!!".

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

Не связывайтесь с гормонами, ищите свой метод, не падайте духом, верьте в победу.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 259



28 июня, 2019

Галерея "Фото участников форума"





Здесь мы живём. Фото: **PingWin** (1), **Elle** (2)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников **форума**)

№259

Shtirlits

Мы, Штирлицы, в чудеса не верим, порода у нас такая.

Агата

... если до свадьбы носки разбрасывает, то и после свадьбы будет, только ещё и трусы добавятся

Ina [23.V.2019]

Вчера со стороны Израиля дул прохладный ветерок.

A_112

Нефролог сказала, что в целом ок, не ссать. Точнее, наоборот, пить побольше и хорошенько ссать.

chebick

Я не буду отказываться от двойного чизбургера и садиться на гречневую диету, потому что завтра меня может сбить машина.

Агата

... хочется подержать в руках бумажное издание, понюхать его.

help

Хорошего человека и выпороть не грех. :)

Воскресный оффтоп: Стихи Агаты (часть 6)



30 июня, 2019

Продолжаем публикацию стихотворений участников форума.

Пять подборок стихов Агаты были размещены ранее, сегодня представляем её новые сочинения.

Тема форума: Народное творчество.

... я вспомнила бабушкину мебель, серванты, сундуки... скрип половиц.

Ах, хоть на часок бы

Мне туда вернуться,

Пробежать по лугу,

В речке окунуться,

На чердак забраться,

В сундуках порыться,

В бабушкино платье

Живо нарядиться,
У зеркал старинных
Мне б прихорошиться
И себя представить
На выданье девицей.
Бал, кареты, залы...
В вальсе б закружиться.
Кавалеры, вздохи...
В принца бы влюбиться!
С ним всю ночь до зорьки
Мне бы веселиться
И домой счастливой
Лишь к утру явиться.

*

6 февр. 2019

Тусклым днем зажгу свечу,
Отболело.
Одинокو помолчу,
Нет мне дела,
Где ты, с кем ты, почему,
Я не знаю.
Одного я не пойму,
Не святая,
Отчего же так храню
Тебе верность?
Заковала я в броню
Эфемерность...

*

Дотронься, пожалуйста,

К руке моей с нежностью,

Погладь мои волосы...

К тебе с неизбежностью,

С неотвратимостью рока холодного,

Стыдясь откровенного взгляда голодного,

Я шла, я неслась, я летела, стремилась,

Искала, ждала, замерзала, разбилась,

Других в суете за тебя принимая,

И так отдаляя, всегда отдаляя!

Но верила снова, сбивалась, плутала,

Встречала рассветы, закаты считала,

И всё-таки знала, я всё-таки знала,

Что встречу, увижу, узнаю, заплачу,

Вся жизнь до тебя ничего и не значит...

*

Март 2019

*

Я написала два стиха, стиха без слов,

В них чья-то боль пульсировала тупо,

Стучала, била, выход не нашла,

Закапсулировалась там... И это глупо -

Писать стихи без слов, но вышло так.

Я их пропела мысленно, растягивая звуки,

А мне хотелось бы сказать, обнять, прижать к себе,

Согреть теплом холодные чужие руки...

*

Я шла куда-то, а потом обратно,

К себе иль от себя, не помню путь.

Утратила я что-то безвозвратно,

И мне б присесть, подумать, отдохнуть,

Но некогда, часы стучат исправно,

Прошла я больше, чем смогу уже пройти.

Хочу успеть сказать тебе лишь главное,
То слово главное, что я должна сказать:
- Прости.

Прости меня за то, что обижала,
Прости за глупость и за резкость фраз,
Прости за то, что не начать сначала
Наш путь.

Есть я и ты, но нету больше нас...
Прости меня, я все-таки любила,
Так искренне, как только я могла!
Судьба над нами просто пошутила -

Свела на миг и тут же развела.

*

4.IV.2019

*

Я вымою окна, забуду про зиму,
Сомнения логик бесстрашно отрину,
В весну окунусь, что от края до края,
С надеждой и лёгкостью день проживая,
Достану из шкафа все летние платья,
Что ждет меня завтра, хотела б узнать я,
Какие дороги, судьбы повороты...
Пусть в прошлом останутся жизни невзгоды.

Хочу обновления! Вот так - по команде,
Чтоб кнопку нажал, как в компьютере: " Здрасьте! " -

Вот новая я улыбаюсь лукаво,
Беспечная, милая - солнышку слава!

Я планы не строю и цели не ставлю,
А холод зимы я стихами расплавлю.

*

(Этот стих сочинился под впечатлением одних очень красивых и правильных, на мой взгляд, слов: "и не сбиться с пути, сколько векторы не меняй, потому что дорога проходит внутри тебя") ---

Не рисует воображение
Дальних странствий и грёз наяву,
И не мучают больше сомнения,
Верно, правильно ли живу.
А живу просто так, по накатанной -
День жую и сплю до зари.
И задачка на дом не задана,
Просто всё, и не говори...
Да щемит в душе несвершённое,
Что задумалось так давно,
Я кажусь себе обделённою
(Да не мучайся, всё равно...)
Но не сбиться с пути, не вычеркнуть
То, чем грезилось день ото дня,
Сколько векторы не меняю я,
Ведь дорога проходит внутри меня.

Поставила на кон всю жизнь, проиграла...
Что будет так больно, я и не знала.
Всё в прошлом, забыто, смотрю сиротливо,
Азартна, не справилась с глупым порывом.
Мне б жить научиться степенно, со вкусом,
Года уж не те, ну к чему безрассудство?
Но снова рискнуть я готова бездумно -
Всё бросить, сначала начать! Полоумна?
А если в спокойном теченьи тону я?
И только от скорости сердце ликует?
Играю, и ставки мои запредельны,
Мне разум: " Не рыпайся, всё от безделья,
Посуду помой, отправляйся на грядки,
Вскопай, прополи, да и сделай зарядку.
Есть силы на глупости? Выкорчуй пень!
И будь благодарна за прожитый день".
Всё верно, трудилась - стирала, копала,
И дом убирала, и пни корчевала,
Но счастья не знала и так тосковала
О птице, что в небо к себе зазывала...

Май 2019