

Нафталан, лечение псориаза, опыт форума. 1. Азербайджан



2 июля, 2012

Раздел [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) в нашем форуме содержит отзывы участников о различных клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и псориатического артрита. В нём приведены, на основании опыта форумчан, необходимые подробности и результаты лечения.

Далее изложен опыт нафталанотерапии по отзывам некоторых участников форума. Эта часть относится к лечению нафталаном в Азербайджане. Отметим, что исторически азербайджанский курорт Нафталан и нафталанская лечебная нефть - первичны.

trudniy:

В 13 лет меня положили в Институт им. Короленко (Москва), пролежал 2 месяца, выписали по просьбе родителей без какого-либо улучшения. А через 2 месяца маме на работе выдали "Путевку матери и ребенка" в санаторий "Нафталан".

Лично я в эту затею после всех мытарств не верил вообще. Однако результат превзошел все ожидания! - кожа на 99% очистилась примерно за 2 месяца. Осталась пара дежурных, еле заметных, на локте и на спине - они то пропадали, то появлялись, и так продолжалось до 17 лет. В санатории говорили, что надо закрепить результат и приезжать 3 года подряд, но у родителей не было такой возможности.

Потом псориаз стал уверенно возвращаться, начиная с 1980 г. Начал лечиться всякой всячиной, результатов никаких, но я всё думал о нафталане. А в 2001 г. я услышал по радиорекламу про нафталановые ванны в Москве, позвонил, цена меня устроила (курс около 2 800 руб.), но мне кажется, тогда бы меня устроила любая цена. Я сделал 12 процедур, и у меня почти всё прошло, правда, пришлось делать компрессы на ноги, где были очень сильные поражения. Правда, радость моя была недолгой... как только я прекратил мазаться, всё поехало обратно на свои места. Делал эти ванны 3 года подряд, но - увы... Вот уже 3 года на голове применяю "Нафтадерм", он раньше назывался "Линимент нафталанской нефти". Он не решает проблему на 100%, но я хотя бы не даю вылезать на лицо из-под волос.

Про нафталан и ванны. Запах - не хуже солидола, мыться приходится хоз. мылом. В курс входило: 10-12 ванн, 5 процедур массажа спины (если были болячки, массаж не делали), 10-12 процедур кварца (делал один раз, мне не помогало), после процедур - теплый чай с карамелью или без. У кого были высыпания на голове, давали домой обессмоленный нафталан, он легче смывался и говорили, что он лучше, но я этого не заметил.

Aura:

Сама процедура такова: вы раздеваетесь полностью, только шапочка для душа на голове. С помощью медсестры погружаетесь в ванну. Нафталан как тёплое, немного жидкое повидло, и очень скользкий. Сидите в ванной 10-20-30 мин., как кому врач назначит. Потом с помощью той же медсестры встаете в ванной, держась за поручень. Медсестра резиновым скребочком очень аккуратно соскребает нафталан с вашего тела, даёт вам чистую тряпочку, и вы сами с себя вытираете нафталан. Потом идёте в душ и смываете нафталан. Я в первый раз мылась минут 20. Попыталась его дочиста отмыть, но впоследствии этой фигней не страдала. Несмытый нафталан сам в течение 3-4 часов впитывается в кожу. В санатории предупреждают: брать с собой темное, желательно чёрное белье и одежду, т.к. нафталан очень плохо

отстирывается.

Нафталан сильно расслабляет, после ванны полежать и поспать хочется. Никакие другие водные процедуры при нафталане принимать нельзя, он всасывается через кровь и накапливается. Он то густой, то пожиже бывает, то немного цвет меняет.

Май 2011 г. Санаторий "Чинар". Нафталановые ванны принимаю уже второй раз. Результат появляется через 2–4 месяца. Нужно принять 3 курса ванн с интервалом полгода, потом можно 1 раз в год. После первого курса ванн примерно 80% бляшек у меня сошло, причем примерно через 2–3 месяца. У меня большая проблема - множественные деформации суставов рук и ног. Так вот, после первого курса у меня не было ни одной новой деформации. Процесс остановился.

Есть отделение банка с банкоматом, по приезде сразу оплатила путевку. Мне это стоило 1260\$. На рубли получилось 35050 руб. Ванны были продолжительностью 10 минут 2 дня через 1. Персонал очень приветливый. В стандартном номере: 2 кровати, телевизор, душ, сейф, телефон, мини-бар (платный), холодильник, чайник. Чай, сахар бесплатно. Каждый день приносили питьевую воду (бесплатно). Уборка номера каждый день. В аэропорту меня встретили, трансфер был бесплатный.

Wlad (о санаториях):

Санаторий "Чинар". Врач-дерматолог молодая. Внимательная и знающая, но опыт, вероятно, небогат - т.к. работает в санатории не очень давно (как и сам санаторий на курорте). По слухам, самая опытная врач (бывший главный врач курорта) работает в санатории "Шерли Нафталан" (Чудо Нафталан в переводе). Ходил к ней, но на приём попасть не удалось. Сам санаторий не обладает достаточно комфортными условиями зимой. В "Чинаре" централизованная система кондиционирования - охлаждения. Сам регулируешь комфортную температуру воздуха в номере. Суперсовременный санаторий, хотя, на мой взгляд, не обладает достаточно комфортными условиями зимой. На момент моего посещения в коридорах было прохладно, что не есть хорошо после приёма ванн. Питание - шведский стол.

Пакет медобслуживания отличается только в части медицинской техники. "Чинар" - современная, "Нафталан" - обычная. Обследование при приёме проводят и там, и там. Врачи - полностью укомплектованный штат в обоих санаториях. Ванны в "Чинаре" автоматизированные и более удобные. В "Нафталане" - обычные ванны. В корпус VIP санатория "Нафталан" не заходил, хотя санатории расположены напротив друг друга.

Зимой там уныло везде. Людей мало. Как правило, все лечатся и не развлекаются. Летом, говорят, веселее (дискотеки и пр.). В "Чинаре" и "Гашалты" есть бассейн, хамам и отличный спортзал. Кафе. Не во всех санаториях есть интернет. В "Чинаре" есть, но скорость очень низкая. Ночью быстрее, но всё равно в целом медленно.

Подробнее в теме о лечении нафталаном в Азербайджане - <http://psoranet.org/topic/1204/> .

Нафталан, лечение псориаза, опыт форума. 2. Хорватия



3 июля, 2012

Раздел [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) в нашем форуме содержит отзывы участников о различных клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и псориатического

артрита. В нём приведены, на основании опыта форумчан, необходимые подробности и результаты лечения.

Далее изложен опыт нафталанотерапии по отзывам некоторых участников форума. Эта часть относится к лечению нафталаном в Хорватии.

bayliner:

Болею псориазом 4 года, из них 2 с псор. артритом, зимой было жуткое обострение (новые высыпания, зуд, температура, раздутые суставы и т.д.). Решил рвануть в Хорватию, в лечебницу "Нафталан". В России туда продает туры "Курортмедсервис", я сам послал письмо и зарезервировал номер .

Цена 85 евро в день (номер на одного, 3-разовое питание и лечение), лечение с 8 до 18. Десять процедур: нафталановые ванны, магнитотерапия, УЗ-терапия, крио, УВЧ, кварц, бассейн с горячей минералкой, аппликации, лазер... но можно набрать и 15 процедур, цена не меняется.

Еду там заказывают из трех вариантов: рыба, курица и т.д., в ресторане идут навстречу - если я не ем что-то, готовят другое. Вообще персонал там - просто душевные люди, я первое время на завтрак не мог идти, так в номер сами несли. К русским отношение отличное (и доктора есть, говорящие по-русски).

Оборудование всё Сименс и Бош. Персонал вежливый, никто не морщится от вида псориазов, после российских больниц как в раю побывал. Результат: через 14 дней хожу, приседаю, не пью мовалис, пятна светлые и сухие... может, это для кого-то мало, а я впервые счастлив!

Петр Валентинович:

В начале июня 2010 г. я снова (в третий раз) ездил на отдых в лечебницу "Нафталан", находящуюся примерно в 50 км от Загребского аэропорта в г. Иванич Град. В лечебнице и отеле продолжился ремонт, и была полностью перестроена зона бассейна с местной минеральной водой, добавлены сухая сауна, мокрая парная и лакониум. Мне лечащий врач разрешил только мокрую парную, я пробовал лично, очень понравилось. На 6 (элитном) этаже гостиницы установили роутер и теперь можно не спускаться в лобби, чтобы выйти в интернет со своим ноутбуком (международный телефон и компьютер были установлены в лобби давно). В клинике установили новый аппарат для дарсонвализации.

Курс лечения больных псориазом должен составлять не менее 2 недель, а ещё лучше 3 недели. Нафталан (а это основной компонент всех лечебных средств в Иванич Граде) очень по-разному действует на людей побочно. Медсестра при первом посещении наносит мазь на участок кожи и в течение нескольких часов смотрит на реакцию организма.

Так как ежедневно идет обмазывание либо нафталановой мазью, либо нафталановым кремом, то нужно взять побольше одежды на замену (или можно договориться в прачечной гостиницы о стирке белья). С собой лучше брать гели для душа и шампуни на основе ромашки, они хорошо смывают нафталан. Халат для процедур выдают, постельное белье меняют довольно часто. Персонал клиники очень доброжелательно относится к пациентам, некоторые врачи говорят по-русски или по-английски, но можно воспользоваться услугами переводчика.

Здание клиники и примыкающая к ней гостиница утопают в зелени, рядом протекает речка Лоня. Городок очень тихий. В гостинице есть маленький бар, сейф (на ресепшене), прокат велосипедов, магазинчик с товарами первой необходимости и киоск Турагенства г-жи Надежды Барановски. Поскольку в воскресные и праздничные дни лечебница закрыта, то она предлагает индивидуальные экскурсии на эти дни. Из двух недель, что я был в Хорватии в этом году, одну непрерывно шел дождь, а вторая неделя была очень солнечной (+28).

Результаты моего лечения псориаза фантастические, но ещё раз повторю свои слова, что необходимо соблюдать все требования врачей (строгая диета, полное воздержание от алкоголя и курения, лечебная гимнастика или пробежки, обязательные процедуры с нафталановым маслом и т.д.).

Подробнее в теме о лечении нафталаном в Хорватии - <http://psoranet.org/topic/5515/>.

Баня при псориазе, опыт Уго. 1. Зачем и как



5 июля, 2012

*В нашем форуме, в разделе "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)" упоминается масса действительно нетрадиционных методов и средств устранения внешних проявлений псориаза. Одно из почётных мест занимает баня, любая - русская, турецкая, сауна и др. Например, один из ветеранов форума **ddSat** считает, что "Стоит мне не попариться месяц-другой, и наш "друг"-псор пытается вернуться... Для меня однозначно баня рулит. Если бы не она, я вряд ли был бы в таком приличном состоянии".*

*Участник форума **Уго** делится своим опытом применения бани при псориазе - зачем и как он это делает, далее приведены его наблюдения и выводы.*

Считаю, что баня полезна каждому, кто способен до неё дойти. Тяжело тебе париться - зайди в парилку, постой внизу, засунь морду в веник, подыши, порадуйся, как другие люди парятся. Выйди из парилки, ляг на лавочку, веник под голову, простынку на себя, лежи, пей чай, анекдоты травы хоть полдня. Отдыхай, ноги подыми, расслабься.

Я гипертоник. Гипертония появилась давно, давление постоянное было 150/100, в жару сутками держалось 170/110. Стал "лечиться", подсел на бета-блокаторы (ренитек, он же эналаприл, энап, и др.), давление удерживал 130–140. Псориаз появился в 2006, в 2007 я бросил бета-блокаторы, малость похудел, полностью отказался от спиртного, 130–140 держится. В бане с давлением проблем не возникает, поднимается на 10–15 мм, быстро восстанавливается. Через 2–3 часа после бани давление уже 110/80. Есть проблемы с сердцебиением, бывает тахикардия, изредка аритмия. Если с утра в банный день чувствую тахикардию, принимаю конкор 2,5 мг за 3–4 часа до бани. Помогает, хотя лекарства, конечно, не есть хорошо.

В баню хожу с 2-х лет, практически без перерывов. Классическая русская, могу в сауну – умею слушать организм, умею не перегреваться. Не могу в турецкую – душно. Хожу 5–6 раз в месяц, последние 10 лет есть бассейн с водой 4–12 градусов, соотв. зима/лето. В бане веду себя по самочувствию. Обычно захожу тремя сериями по 2–3 захода. Между заходами - холодный бассейн 1–2 раза, отдых 2–3 минуты. Между сериями отдых 30–40 минут.

В целом применяю две крайних стратегии (по самочувствию) - либо пассивная, сижу потею - 4–5 минут заход, скребком смахиваю пот, слегка веником грею ступни, пару даю немного. Либо агрессивная: резко много пару, два веника энергично - 2–3 минуты заход. Пассивная стратегия – ТЯЖЕЛЕЕ для сердца. Шапка, рукавицы – обязательно, реже полотенце на плечи.

Псориаз в бане ведёт себя так. После пары заходов на разогретую кожу я кладу карталин, веником по этим местам не хлещу, но навеваю пару от души. Карталин в холодном бассейне не смывается, горячим потом смывается понемножку, стирается случайно полотенцем, я разочек подмазываюсь. Под душем, когда уже моюсь, солидол не смываю, а смываю его в самом конце – у меня в бане обязательно есть тазик с настоями веников, дикая смесь дуба, березы, можжевельника, липы, разных эвкалиптов, туда ещё пацаны принесут

дерьма всякого разного - полынь, зверобой, душица... Вот этой бурдой мы под конец ополаскиваемся и не вытираемся, а я этим - оно ж горячее - солидол и смываю. Слегка тру ладонью, заодно смываю размякшую чешую с бляшек.

Прихожу домой после бани и снова солидолом мажу. Бляшки в это время выглядят припухшими и покрасневшими более обычного, но следующие 2–3 дня они, наоборот, «сдуваются», бледнеют, совершенно не чешутся, и чешуя на них растёт медленнее.

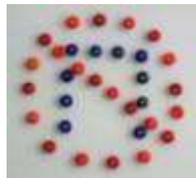
Без бани я умру.

И вот ещё что: в бане я никогда не мочу голову. До самого последнего момента, до мытья под душем - с сухими волосами. Т.е. в бассейн не ныряю, а погружаюсь. Если нет бассейна, то окатываюсь из тазика не с головы, а с плеч. Это я делаю для сохранения теплоизоляции головы, чтобы не перегреть. Возможно, я придурок, я был в сотнях бань, и таких случаев видел единицы. Но меня так научил отец, и по-другому я не умею и не хочу.

Добавление **natalya_p**:

Удовольствие от бани сравнимо с сексуальным, если не выше. Баню – обожаю. Жалко только, что хожу в неё примерно раз в неделю летом-осенью, в садово-огородный период. Раньше ходила в общественные бани, пока шкурку сильно псориазом не побило. В бане пользуюсь чистотелом, который растёт у меня прямо в огороде. Рву чистотел, кладу в тазик в бане, заливаю кипятком, чтобы вода стебли покрывала. Получается у меня примерно 1/3 таза по объёму. Пока делаю первые заходы, у меня это дело настаивается. Этим же настоем в печке «поддаю» жару. Пар интересный аромат приобретает. Ну и дышишь им, тоже полезно. Парюсь до полного умопомрачения. После мытья ополаскиваюсь этим же настоем, только отцеживаю и разбавляю водой, чтобы был не сильно горячий. Но если лицо им умывать или голову ополаскивать, то нужно осторожнее – чистотел глаза ест, когда попадает. Недавно стала практиковать следующее извращение – чистотелом, распаренным как мочалкой дополнительно протираюсь, по полной программе его «домучиваю». Стараюсь после не вытираться. После бани на другой день на болячки посмотреть приятно - гладкие, бледные, шелушатся только самые сильные, зуда нет. В эти выходные не смогла поехать в огород, в воскресенье отмачивалась в овсяной ванне, с эффектом от бани - не сравнить.

Семь ляпниц на неделе



6 июля, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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



Планета Земля

#34

Каргаполка

Врач сказала, что на одной ноге нетипично, но я блин вся нетипичная какая-то.

tagemі

...на голове происходит обмен половинок.

Lanja: ЖАРА!!! Как боретесь???

аргус: С чем? С жарой? Уже никак... сначала строчила жалобы в небесную канцелярию, ну так они наслали ливень на сутки и град с перепелиное яйцо, теперь не жалею и довольствуюсь тем что есть)))

FROL

А запах (в смысле вонища) - это такое дело, со временем привыкнет и собака, и муж.

lecter

Кстати, самое главное в тему болезни. Последний тубик карталина был очень внезапным...

helga33

А я без трусов загорать не могу)))))) поэтому в Строгановку решила не ехать!

Vesna

...может просто, согласно теории Пегано, кишка тонка стала за это время

Домашний хлеб



7 июля, 2012

Что может быть вкуснее свежего тёплого хлеба с хрустящей корочкой и нежным мякишем? А уж если этот хлеб испечён собственноручно, да его аромат заполняет ваш дом...

Попробуем?



200 г пшеничной муки (одну треть можно смело заменить ржаной),
2 ст.л. овсяных хлопьев, типа Геркулес,

1/4 ч.л. соли,
1/2 ч.л. соды,
3-5 шт. кураги (мягкой),
3-5 грецких орехов,
200 мл йогурта или кефира (желательно обезжиренного).

Разогреть духовку до 200 С. Положить бумагу для выпечки на противень и слегка посыпать мукой. Остальную муку, геркулес, соль, соду положить в миску. Добавить курагу и орехи и хорошенько перемешать. Добавить кефир. Аккуратно перемешать ножом. ГЛАВНОЕ — это сделать очень быстро. Затем придать форму буханки и выложить на противень. Сделать легкий надрез ножом в форме креста - и в духовку на 30–35 минут. После выпекания завернуть в сухое полотенце — это придаёт буханке мягкость. Орехи и курага не обязательны. Можно заменять их финиками или семечками, можно добавлять семена льна или тмин, можно добавить горсточку рубленой зелени или щепотку смеси ароматных трав. И хлеб будет каждый раз радовать вас новым вкусом.

Приятного аппетита!

Из странствий возвратясь



8 июля, 2012

Это заведение называется Papilioata, от франц. Papillon - бабочка, находится в швейцарской заднице деревне Кёрцерс, и представляет собой одно из немногих (известных мне) мест в Европе, где относительно без суеты можно зайти в небольшой кусок тропиков.

Года три назад окрестные поля были засеяны коноплей, и в киоске рядом можно было купить конопляное масло, траву, чайные сборы с коноплей, кремы, мази, мыло и даже... зубную пасту с коноплей. Причем к изделиям прилагался сертификат, что они не содержат наркотиков. Памятуя о том, что одному из участников [нашего форума](#) из Германии крем с экстрактом конопли здорово помог, я привёз с собой их продукцию. Но ничем особым, кроме специфического "конопляного" запаха, она не показалась. Теперь на этих полях растёт спаржа.

Papilioata представляет собой несколько павильонов. Один из них - с тропическим бабочками и птицами, при желании и наблюдательности там можно найти в зелени все этапы развития бабочек - гусеницы, куколки, и посмотреть, и пощупать, как всё происходит (если есть желание, потыкать пальцем в морду жирной полосатой гусенице, с палец и размером). При желании - потому что найти непросто, и вопли попугаев и прочей живности быстро приводят к звону в ушах. В отдельной комнате - террариумы с жирными волосатыми и жутко ядовитыми пауками, размером с крысу, с какими-то редкими тараканами и несколькими разновидностями богомолов, палочников и прочих веткоподобных насекомых, которых не сразу можно отличить от пейзажа. Примечательна двадцатисантиметровая сороконожка, на самом деле ног у неё сотни четыре как минимум, и совершенно непонятно как она определяет, в каком порядке их

переставлять. Но занятно.

Второй павильон называется Nocturama, там обитают ночные животные, посещение малоосмысленно, потому что нифига не видно, снимать невозможно, и кто там, где летает и бегаёт, можно только догадываться по звукам и силуэтам, либо наткнуться на летучую мышь или ещё кого, которая завопит и свалит. Дамы пугаются временами. Третий павильон тоже интереса не представит, небоольшое количество тропических животных в неприспособленных для посетителей условиях. Снаружи небольшой открытый зооуголок, где можно почесать бороду козлу, подёргать зайца или ослика за ухо или попытаться догнать павлина или петуха. Если есть возможность - стоит включить посещение в маршрут, часа 3 провести можно.

Всяких пауков-тараканов размещать тут на будем, а на бабочек полюбуемся, тем более что я затрахался за ними гоняться, пока удалось сделать хоть какие-то снимки.





www.pso





www.ps



www.ps





WWW.P



www.psoi



www.pso



www.ps



Баня при псориазе, опыт Уго. 2. О банных вениках



9 июля, 2012

В нашем форуме, в разделе ["Нетрадиционная медицина в лечении псориаза"](#) упоминается масса действительно нетрадиционных методов и средств устранения внешних проявлений псориаза. Одно из почётных мест занимает баня, любая - русская, турецкая, сауна и др.

Участник форума **Уго** делится своим опытом применения бани при псориазе - зачем и как он это делает, его наблюдения и выводы. Далее рассказывается о банных вениках - каковы их свойства, как их выбирать и как с ними обращаться.

Такие терапевтические эффекты, как потоотделение, избавление от простуд, заживление ран и др. - это не селективное действие веника, чая, настоя или припарки, а комплексное воздействие циклического помещения тушки организма в паровоздушную смесь с относительной влажностью ~ 80% при температурах 80-100°C.

Относительно веников в целом необходимо отметить, что веник в апреле и начале мая, то есть веник прошлогодний, очень сильно отличается от веника августовского по своему запаху и, видимо, составу.

Берёзовый веник незаменим для тех... ну в общем, для тех, у кого больше никаких других веников нет. Этот веник проигрывает всем остальным веникам по всем отдельно взятым статьям - нежности, душистости, пушистости, упругости, стойкости и пр. Однако берёзовый веник бьёт всех по очкам, ибо он рекордсмен универсальности, начиная от ареала.

Двухразовый берёзовый веник — это маловато, трехразовый - это оптимум. На третий раз и далее берёза почти не пахнет, неинтересно. Обычной ошибкой и соблазном при заготовке берёзовых веников бывает выбор молодых, до 10 лет, невысоких и кучерявых деревьев. Их лист нестойкий. Стандартное правило: "молодая ветка со старой берёзы". Кроме того, берёзовый веник должен быть правильно скомпонован. Я делаю две пачки из 5–7 веток в форме "лапа" каждая, складываю как ладошки, а в центр ставлю десяток прямых веток типа "прут". Получается фиксированная и очень упругая конструкция, пригодная для трех основных движений: нагнетание, трепетание и щелчок. Но для этого должна быть универсальная рукоятка, не менее 12 см длиной, перемотанная у хвоста и у основания

Липовый веник помогает... париться, и честно говоря, пахнет так себе. При этом невероятно трепетен и нежен.

Дубовый веник незаменим... для скуповатых жлобов, поскольку при умелом обращении пара веников легко прослужит десять бань. Кроме того, плоская форма ветвей позволяет сложить идеальное опахало. Минус: трудно бить в оттяжку.

Веник из крапивы - прекрасное средство от радикулита... если не забывать о том, что крапива - это не дерево, а трава, поэтому крапивный веник нужно армировать берёзовыми (или что там у вас растёт) ветками.

Кленовый веник, а также **веник из орешника**... Если вы будете использовать их при варикозном расширении вен, при трофических язвах, нейродермите, экземах, то получите скорее всего обострение этих заболеваний. Массированный и острый нагрев очагов кожных заболеваний, язв и проч., как показывает практика множества лиц, категорически противопоказан. Грейте веником здоровые ягодички, а не варикозные вены.

Хвойный веник готовят из сосны, ели, пихты. С помощью такого веника можно запросто нанести микроуколы кожи (одно движение веника - сотня дырочек) и, следуя Кёбнеру, получить 150 псорных пятнышек. Проверено на себе.

Режим сбережения веника подразумевает исключение его пересушивания и перегрева. Я никогда не кладу сухой веник в горячую воду, только в холодную. Можно, если есть время, положить мокрые веники в полиэтиленовый пакет за 12 часов для бани.

Если баня нарисовалась спонтанно и волглых веников нет, то замачиваю 15 минут в тёплой воде, а потом

резко и быстро пропариваю жёстким паром на каменке. Скажете, упадет на каменку лист и будет вонять? Отвечу: с правильного веника листы не падают.

Если в бане суховато и веник начинает пересыхать, я его сразу же заменяю на другой и кладу в холодную воду отмокнуть. В парилку поэтому иду с тремя вениками. Ну и по окончании процесса веники сохнут подвешенные в просторном месте, не на солнце и не на морозе.

В каменку подливают чаще всего просто чистую воду, но можно добавить в воду пиво, квас... особенно если вы любите запах хорошо пригоревшей хлебной корки. Мы живем в демократической стране, и это ваше дело, какой именно запах вы предпочитаете, однако если вы в бане не одни, то возможны варианты. Несколько лет назад я был привлечен к административной ответственности за плюху субъекту, плеснувшему "пыва" на общественную каменку.

Чай для бани... утяжеляет работу вашего сердца и почек, и так неслабо в бане нагруженных. Чай целесообразно пить после бани, а в бане, между заходами, употреблять жидкость очень умеренно, например, не более полулитра за весь сеанс.

О псориазе и лечащих врачах



11 июля, 2012

Ходил в платную больницу в Москве. Доктор прописала Скин-Кап, а на мой вопрос: "Он же содержит сильный гормон" ответила: "Нет, а откуда ты знаешь?". Я говорю: "На форуме прочитал", она: "Ну, на форуме много чего напишут, а я врач".
(Александр2, участник форума)

В [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) часто возникают дискуссии по одному из важных вопросов - насколько разумно выполнять все рекомендации врачей относительно лечения псориаза, надо ли доверять тому, что они вам говорят? Тесно связано с этим вопросом и вообще представление о компетентности врачей, а также о том, могут ли они, хотят ли и вообще - умеют ли лечить псориаз? Конечно, многое зависит не только от сложности терапии псориаза, но и от личности самого врача. Участник форума **help** высказывается по этому поводу так:

А что доктору делать с псориазом?

Варианты:

1. Настойчиво лечить "по учебнику" - **гормоны**, ПУВА, **гормоны**, ретиноиды, **гормоны**, дитранол, **гормоны**, дёготь, **гормоны**..., "уПС, это не лечится". На все возражения: "я лучше знаю, как и чем вас лечить". Пациенты будут ругать, но потом.
2. Сказать: "Не знаю, ищите сами" - никто не скажет. Ибо пациент спросит: "Ты же врач-специалист, какого ... тогда тут сидишь?".
3. Выписать абы чего покрасивее (врачи - тоже обычные люди, и тоже клюют на рекламу, как все, только это профессиональная реклама). Пациент потом долго будет чертыхаться: "убил кучу денег, а толку никакого".

4. Переобследовать и перепробовать всё, что только можно, повинуюсь идее "вылечим всё, что найдем, а псориаз и сам пройдет". Иногда такой подход даже даёт результат.
5. Ковыряться в образе жизни пациента и искать провокаторов, пробовать минимально медикаментозные средства и простейшие процедуры - шанс найти такого доктора, видимо, примерно равен шансу угадать "6 из 45" в Спортлото.

Добавления:

6. Честно скажет, что это пока не лечится, к сожалению; посочувствует, поддержит, укрепит, и будет настойчиво и терпеливо вместе с вами искать, что же может помочь именно вам, хотя бы просто уменьшить страдания и повысить "качество жизни". [RedMen]
7. Искренне обрадуется, что у вас псориаз, позвонит своему MLM-распространителю панацей, договорится об откатах и "вылечит" ваш кошелек/кредитную карту/счет в банке от этих мерзких бумажек под названием деньги. [ddSat]
8. Скажут: "вы к нам больше не ходите, нам неудобно брать у вас деньги, помочь ничем не можем". (из жизни) [Ina]

Во многом врачей нельзя винить, я согласен и не раз писал про это. Есть учебники, по которым все учились, есть установленные МЗ нормы и методики, а вот дальше начинается разница (подробности про деньги в каждом случае опустим).

Доктор типа 1 - классик. "Меня так научили, мне всё пофигу, делаю как написано, отстаньте от меня, я врач с 8 до 5, остальное мне по барабану". К пациентам доброжелателен, но часто не может помочь из-за недостатка знаний. Работает, где пристроится. Уйдёт с почётом на пенсию в должности ВРИО зав. отделения, забудут через день. Успех работы зависит от вероятности угадать и простоты диагноза.

Доктор типа 2 - не перестаёт учиться, добывает всё, что можно найти и прочитать, пытается разобраться и понимает, что его недоучили или же учили не тому. Через 5-7 лет после института становится настоящим врачом, через 10 - хорошим врачом. От пациентов заслуженно нет отбоя, знает себе цену (это не есть плохо). Выбирает, где ему хочется работать. Пенсия не волнует, его консультации даже в 75 дорогого стоят. Работает с удовольствием, по достижении хорошего уровня - "на автомате", но на качестве это не отражается.

Доктор типа 3 - троечник (по знаниям, не по оценкам) с никакими перспективами, от этого зачастую озлобленный, что отражается на пациентах. Самомнение велико, безосновательно и часто вредит пациентам. Эта категория в основном переходит в коммерческую медицину и околomedicalный бизнес. Либо начинает делать управленческую карьеру.

Доктор типа 4 - искатель. Считает, что есть теория, объясняющая большинство заболеваний и соответственно - способ их профилактики и лечения. Пытается прикрутить её куда надо и не надо, иногда это даёт плоды, зачастую ведёт в тупик. Обычно основывают всевозможные "школы", общества и т.п., часто за деньги. Авторитетов не признают по определению. Заканчивает непризнанным гением или редактором "Зож".

На самом деле правильное лечение — это полдела, первая и часто провальная половина - диагностика, а хороший диагност - это редкость. Не поставить "в общем", а дать совершенно однозначный ответ. Беда, что процентное соотношение - не в пользу доктора типа 2.

Добавление Уго:

В моей поликлинике 3 дерматолога, тип 2 (по **help**) отсутствует.

1 - Прописывает гормоны, бьётся об стену - "это единственное возможное лечение, не учи меня, у меня диплом, образование, опыт и вообще я врач высшей категории".

2 - Очень обрадовался моему псориазу. Расписал график посещений врача, 2 раза в неделю, придумал сложнейшее лечение с применением всех возможных лекарств, переливания крови, гомеопатии и др. Очень интересовался уровнем моих доходов.

3 - Скучно сказала: "А, и у тебя...". Выяснила, что я умею читать, говорит: "Иди почитай, подбери себе что-нибудь... Зайдёшь потом, скажешь что надо, я тебе рецепт льготный по страховке оформлю...".

Подробнее - в теме форума *Врачи - "чайники от медицины"* - <http://psoranet.org/topic/2813/>.

RedMen: Что делать при эритродермии



12 июля, 2012

Нижеследующий материал можно рассматривать как продолжение январского поста Псориатическая эритродермия: триггеры, лечение, опыт форума. Информация на тему о тяжёлых формах и стадиях псориаза является одной из наиболее важных.

Эритродермия представляет собой тяжёлое состояние, характеризующееся универсальным воспалительным поражением всего или почти всего кожного покрова, генерализованной лимфаденопатией, лихорадкой и др. симптомами.

Псориатическая эритродермия (erythrodermia psoriatica) - одна из наиболее тяжёлых форм псориаза - возникает вследствие генерализации и последующего распространения или обострения уже существующего псориаза вплоть до поражения всего кожного покрова, обычно в результате влияния различных раздражающих факторов или вследствие неадекватной терапии сильнодействующими средствами.

Участник [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) **Tinka** пишет:

"У брата (ему 20) псориаз более 10 лет. Как только не лечили, и витаминами и метротрексатами и всем чем можно, особенно у нас в городе любят лечить гормональными препаратами. Сейчас началось страшнейшее обострение, связанное со стрессом. Чистой кожи нет вообще!! Ноги опухли страшно. Начинают опухать суставы на фалангах пальцев. Уже несколько дней температура около 40. Подскажите, пожалуйста, какие действия предпринимать?"

Ответ **RedMen**:

Это всё признаки сильнейшей эритродермии, плюс ещё и артрит настиг, по всей видимости. Очень грустно, но не смертельно.

Что можно попытаться сделать?

* Почитайте на сайте статьи (это важно):

>Способы снятия обострений (псориаз)

>Способы снятия обострений (псор.артрит)

>Что делать при псориазе и чего делать не следует

Надеюсь, в этих статьях вы найдёте для себя что-то полезное и необходимое.

** Моё частное мнение - надо сдаваться врачам, пусть помогут сбить обострение - хоть и метотрексатом, хоть лекарствами, витаминами, капельницами, это лучше, нежели мучиться каждый день, ежеминутно - а я знаю что говорю, сам через это прошёл. А когда сойдут обострение - сказать им спасибо, и продолжать лечение теми средствами, что найдёте на форуме, например. Да и нельзя думать, что все врачи лечат только вредными лекарствами.

*** Также обратите внимание на следующие статьи:

>Иммуномодуляторы

>Генно-инженерные моноклональные антитела в терапии больных псориазом

Ещё можно почитать одноимённые разделы на форуме на эту тему (про иммуномодуляторы)

Мне лично при эритродермии и артрите сильно помог ремикейд, буквально спас ситуацию. Все эти препараты жутко дорогие... но есть возможность получить их бесплатно по льготе. Каким образом - можно почитать например, в статье >Инвалидность по псориазу и ПА: для чего и как её получать, а также о моём пути и баталиях я достаточно подробно рассказываю в [>своём дневнике](#).

О ремикейде, про который вы спрашиваете - в приведенных выше ссылках. Добавлю, что Ремикейд - не уколы, а капельницы. Сколько их надо сделать - заранее никто не скажет, у всех реакция разная, бывает, что и пожизненно капаются, бывает, что и курса из 8 - 10 капельниц хватает. Делают капельницы ТОЛЬКО в стационаре, под пристальным наблюдением врачей. По наблюдениям врачей (официально об этом НЕ говорят пока), терапию ремикейдом лучше не прерывать вообще. То-есть, если кто-то прошёл курс лечения, очистился, а через год, например снова пятна появились и он решил снова лечиться ремикейдом - врачи будут думать, а стоит ли. Во время годового перерыва должны быть промежуточные "профилактические" капельницы, и перерыв в лечении ни в коем случае не должен быть более полугода, если будет перерыв в полгода, то эффективность ремикейда падает на 50 % (ориентировочно, точные данные не подсчитаны ещё). Разумеется, это не жёсткое правило, каждый больной реагирует по своему, на ком-то длительный перерыв и не сказывается отрицательно.

Дополнение **help**:

Tinka, хоть и не очень хорошо делать курс при обострении и я не очень одобряю метод из-за небезвредности, но в вашем городе, возможно, есть процедуры СФТ или UVB NB, или УУФБ - названия разные, короче, какой-нибудь из видов ультрафиолета. Возможно, при такой площади поражения тотальное облучение могло бы хоть как-то спасти ситуацию с последующим переходом на менее злодейские методы. Про гормоны забудьте в любом виде и проявлении, если сомневаетесь в названии или составе препарата посмотрите здесь, они в форуме и на сайте в статьях все перечислены. В любом варианте, сорбенты+ванны+простейшие замазки+ жёсткая "противопсорная" диета+отмена всех "лишних" препаратов стоит того, чтобы на такую комбинацию обратить внимание. Удачи, не унывайте, всё получится.

Ещё в добавление. Патент Российской Федерации RU2133610 (1996):

Способ лечения псориатической эритродермии. Заключается во введении ингибитора протеолиза в количестве 10000 - 150000 ЕД совместно с гепарином в количестве 2500 - 5000 ЕД на одну пункцию ежедневно в течение по меньшей мере 5 - 7 дней. Лекарственную смесь вводят в лимфатическую систему. Способ позволяет восстановить функции лимфатической системы, купировать общую интоксикацию, при этом время пребывания больного в стационаре сокращается. Способ не имеет противопоказаний и позволяет добиться долговременных результатов.

Семь ляпниц на неделе



13 июля, 2012

Пятница, 13



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

#35

аргус

Того и гляди кризис ударит, или революция, или ещё что похуже - ледниковый период, например, или общемировая атака борщевика

Илларион крутое имя

... в январе этого года начался апофеоз, который волнообразно существует и по сей день.

Тереза: Неужто насадка для клизмы?

Lady in red: Ничосе насадка - 9 см в диаметре) и зачем ещё это к столу прикручивается?

Sphinx

... доктор, печально вздыхая, сказал: "эх, целестодерм бы сюда, да дорогой он, и днём с огнем не найти". Но мы нашли. И понеслаась!..

Elen

Навстречу голые мужики прогуливаются, некоторые даже по дамбе за грязью голыми ходят. Опустись глаза, и проходишь мимо. А уж как белые попки сверкают, когда они в море за глиной ныряют!

Evgesha

попробовали мы с ним сделать яичное масло... Вони много, а результата никакого, аж яйца жалко! В общем, из желтков масла как от козла молока!

Ingeborga

Я не мечтаю о шоколаде. Я его ем.

Зеленый салат с тунцом

14 июля, 2012

Весной после долгой зимы организм просит что-то зеленое и витаминное. Летом в жару организм просит что-то легкое, быстрое, и чтобы не стоять у горячей плиты. Вот для таких случаев и родился на моей кухне этот салатик.

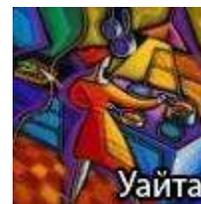




Берем любой листовой салат, какой больше по вкусу или по кошельку. Листья рвем или режем ножом, режем мелко любимую зелень, у меня это укроп и петрушка, солим, добавляем 2–3 столовые ложки консервированной кукурузы. По настроению или желанию добавляем порезанный тонкой соломкой огурец. Для заправки смешиваем немного горчицы, сладкой или острой, от этого вкус салата будет разный, чуть-чуть виноградного уксуса и растительное масло, я использую под настроение оливковое или подсолнечное, а могу и смешать. Заливаем листья заправкой, а потом добавляем немного размятого вилкой консервированного тунца, главное, чтобы рыба не была доминирующим вкусом. Консервированный тунец сам по себе довольно безликий на вкус, а вот в таком салате ему самое место. Кстати, если тунец был с добавкой масла, то это масло можно смело отправлять в заправку. Хорошо дать такому салатику постоять 15–20 минут, для взаимопроникновения вкусов. Приятного аппетита!

Пы.Сы. А еще тунец можно заменить сваренным вкрутую яйцом, и у салата будет совсем другой вкус.

Индия. Часть 1 - Мумбай



15 июля, 2012

На нашем форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" топик о лечении псориаза в Индии довольно популярен. Есть несколько форумчан, которым индийская Аюрведа помогла в случаях псориазического артрита. Наши аюрведисты с удовольствием делятся опытом, за что им огромная наша благодарность; и также с удовольствием спорят, отстаивая Аюрведу. И споры вокруг Аюрведы & псориаза не утихают. В общем, это всё действительно интересно, мы ещё побеседуем на эту тему.

А сегодня просто воскресный оффтоп: Путешествие в Индию, часть1 - Мумбай, или бывший Бомбей. Я заранее извинюсь за фотографии, которые я выложу. Я отнюдь не хочу порочить или как-то унижать эту замечательную страну. Но фотографии бедности и нищеты занимают большую часть моего рассказа. Это Индия, это её жизнь такая, как она есть. Было бы странно ставить фотографии великолепных храмов и старательно зажимать нос надушенным платочком и отводить глаза от грязных и нищих строителей. И ещё. Фотографии были сделаны в 2004 году, поэтому качество не самое лучшее, приличная камера стоила запредельно, так что у меня была одна из первых "мыльниц".

Мумбай - Ворота Индии. Знаменательны тем, что последний английский солдат покинул Индию, проходя именно через эти ворота. Т.е., конечно, сами ворота были выстроены в честь какого-то английского короля, но местные жители любят это строение именно как символ освобождения. А мне понравилась ворона. Тоже как-то символично сидела.



Продавец жевательной резинки. Да только жвачка - не та химия, что продают у нас в ларьках. Жуются сушеные листья с разными наполнителями, по желанию покупателя. Так что Индия нас опередила, жевачку они изобрели давным-давно и консервативно придерживаются старых обычаев.



Животные на улицах - это дело обычное. Докладываю: видели (на улицах) коров, мулов, слонов, верблюдов, лошадей, разумеется. По ходу рассказа эти фотки будут попадаться. Как естественно смотрится женщина с собачкой на фоне современных машин!



WWW.

Или лошадка под уздцы.



WWW.PS

Стоянка "гужевого такси". Между прочим, район считается дорогим. Высокие дома, окна со стеклами, кондиционеры. И на фоне, кстати, 2 обычных такси. Мы были и в районах, где "дома" сделаны из брезента. Около Мумбая километры таких палаток, в них часто есть электричество, телевизор. Вода из колонки на улице, моются, обедают, стригутся на обочине проезжей части.

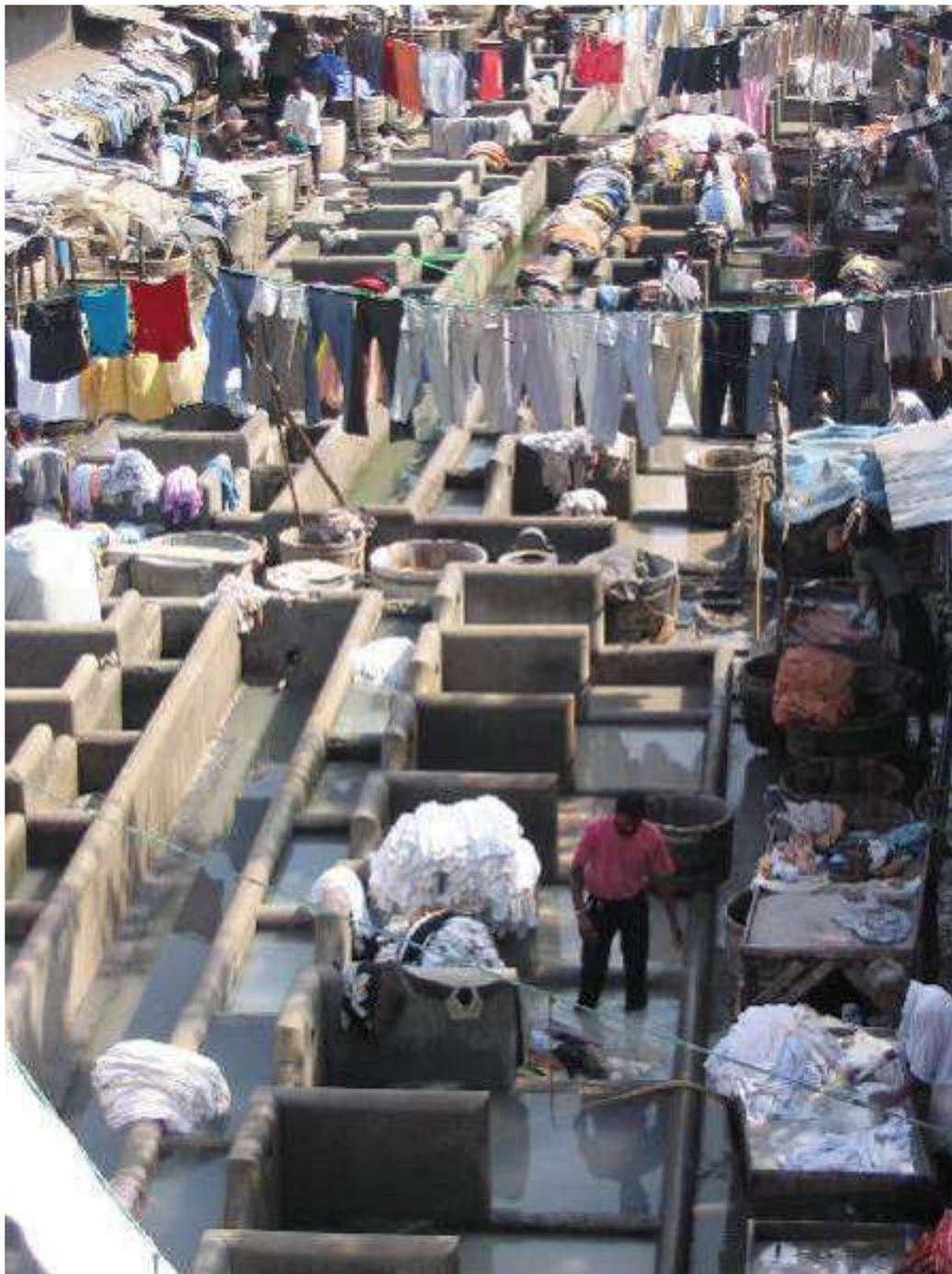


Знаменитая прачечная Мумбая.



www.ps

Вот так стирают, посмотрите на мужчину, "мнущего" ногами бельё. Прачки - мужчины, работа требующая хорошей физической подготовки. Белье не стирают с порошком, а моют естественным образом - трут, бьют дубинами, мнут ногами.



Сушилка и внизу, и на крышах:



WWW.R

Дети на улице улыбаются, несмотря на нищету. Да и взрослые бедняки... улыбаются, внутренняя гармония с миром. Старшие смотрят за младшими, и это для них естественно. Попрошайничают много и навязчиво, тоже естественно. Это их не унижает, для них часть жизни. Запомнилась одна девочка, лет 8, та робко подошла к нам и показала жестами, что хочет есть. Мы ей в ладони насыпали наши "перекусочные" орешки, но всё не уместилось, и часть раскатилась в разные стороны. Смотреть, как она бросилась подбирать каждый орешок, было больно.



Сапожник. Кстати, чинит мои босоножки. Никогда, никогда больше я не чинила босоножки за 20 центов:



Мумбайский пляж. Издали смотрится очень привлекательно:



WWW

Вблизи сильно разочаровывает. Грязный песок и очень, ну очень грязная вода. Результат отбросов большого города. Ну и запахи, разумеется, не радуют.



WWW

Понравилась пассажирка 80-летняя бабушка на мотоцикле:



Отель Тадж Махал. Забавно что изначально была небольшая чопорная гостиница "только для белых". И где-то в начале прошлого столетия в неё не пустили индийского мультимиллионера, разумеется, из-за цвета кожи. Тогда он купил рядом землю и построил отель-дворец.



WWW.I

Рыбачья деревушка около Мумбая:



WWW.P



www.ps

Эти девушки целый день перебирают рыбную требуху. Запах стоит довольно... рыбный. А девушки в ярких сари и украшены цветами, улыбаются.



WWW.P

Вид на Мумбай. Смог:



www.p

В Мумбае мы сели на поезд и поехали в Дели.

Вагон 1-го класса. Обед, ужин, мороженое и завтрак включены в стоимость билета.



Дели - Продолжение следует...

Озеро Баскунчак. Лечение псориаза, опыт Sara



16 июля, 2012

В разгаре лето... Это время, по ряду причин более удобное для курортотерапии. [Форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) накопил очень большой опыт по лечению псориаза и псориатического артрита (ПА) во многих десятках санаториев, курортов и местностях с соответствующим лечебным воздействием на проявления псориаза и ПА. Отзывы участников форума приведены в разделе [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#).

Сегодня участник форума **Sara** делится впечатлениями от лечения на озере Баскунчак.

2011

Был в мае. Впечатлений много, почти все хорошие. Из плохих только маршрутка между Верхним и Нижним Баскунчаком. Ездит когда хочет, в любой момент меняет график движения по собственному желанию. Ходит также автобус, с этим всё стабильно.

Приехал сам по себе лечить псориаз, жил в Верхнем у знакомых. В санатории оплатил только лечение. За 10 дней - 5200 руб. Назначили 6 процедур: **ВЛОК** (внутривенное лазерное облучение крови) 5 дней подряд, **альфа-терапия** (поверхностное облучение лазером) 10 дней подряд, **углекислые ванны** 5 раз (через день), грязь 7 раз (2 дня через 1), **гидромассаж** 5 раз (через день), **галокамера** 10 дней подряд. В цену 5200 руб. ещё вошли обследование и консультация у врача - чтобы он назначил процедуры и их количество и сделал ещё ЭКГ с распечаткой результата себе. Дорого или нет, сами судите. В санатории есть, конечно, и рапные ванны (рассол с озера здесь называют так), но 1 ведро рапы разбавляют 10 ведрами воды (не из экономии, а с медицинской точки зрения), так что решайте сами, плавать в санатории или ходить на озеро (минут 20-30, или если остановились в санатории, то можно взять велосипед). Всем скорее всего понадобятся следующие личные вещи: простынка, сланцы, полотенце.

ВЛОК. Эффект скорее всего комплексный, и вряд ли я смогу его описать, опираясь только на свои ощущения. К концу процедуры захотел спать. После процедуры медсестры требуют, чтобы вы отдохнули час, на другие процедуры вас не возьмут. Моя оценка - 5, надеюсь, всему организму стало лучше.

Альфа-терапия. Длительность разная, но не более 15 минут. Моя оценка - 4, может, поможет

Углекислые ванны. После процедуры желательно не принимать ванны с водой, рапой, грязью, как мне говорила медсестра. Моя оценка - 5, потом хорошо себя чувствую и надеюсь, поможет.

Грязь. Вас медсестра мажет тёплой грязью. Грязь чёрная, консистенция густой сметаны... С каждой процедурой вам хочется всё больше спать. Моя оценка - 5, просто понравилось мазюкаться. У кого псориаз - грязь принимать лучше после гидромассажа.

Гидромассаж. Моя оценка - 5, просто здорово!

Галокамера. Смысл процедуры - релаксация и вдыхание соли. Отдыхаете и дышите взвесью соляной пыли. Моя оценка - 5.

Чтобы остановиться на квартире (не в санатории) в Нижнем Баскунчаке, звоните на любой тел. из: 9170964941, 9885910274, 9275879443. Это местные. В посёлке, конечно, скучно и пусто, но... В санатории

спортзал - баскетбол, волейбол, настольный теннис, тренажёрный зал, велосипеды напрокат.

Пребывание в санатории - от 1000 до 2000 руб. в сутки. За 2000 у вас номер с телевизором, холодильником, душем и сплит-системой. За 1000 - душ и туалет общий. Есть ещё 1500 в сутки. Это стоимость и проживания, и питания, и лечения. Лечение вам назначит врач, при этом неважно, платите ли вы 1000, 1500 или 2000 руб. в сутки, лечение будет одинаковое. Проживание в частном секторе - от 300 до 500 руб. в сутки. Питание и лечение оплачиваете отдельно. Телефон санатория 85141-55632, номер надо заранее узнавать, какой свободен будет на дату вашего приезда. Скажу от себя, что вы можете в случае ограниченности средств проживать в частном секторе и ходить на озеро. Но при возможности санаторские процедуры лучше включить в комплекс лечения, именно комплекс значительно повышает вероятность улучшения от пребывания на озере. При этом я не ограничен был в деньгах, и мне всё лечение обошлось в 520 руб. в сутки в среднем. Ехать лучше недели на 2 минимум, или больше при возможности.

Результаты лечения - [здесь](#).

2012

В этом году в мае опять ездил на озеро Баскунчак. Был десять дней, но из них только 8 получилось мазаться грязью и ходить на озеро. Два дня пропали, т.к. в день приезда уже вечер был, а на след. день 9 мая - врача в санатории не было, процедуры никто не делал. Т.е. в этом году 9 мая не работал никто в санатории (ну кроме сторожа, наверно).

В этом году решил попробовать только натур. продуктом пользоваться - т.е. грязь и озеро. Эффект спустя почти 2 недели есть - в центре крупных (от 2 сантиметров) пятен стали появляться чистые (без чешуи) пятна кожи, уже не воспалённые, но кожа ещё неживая, бугристая. Дальше посмотрим, что будет.

На этот раз жил в частном доме. Есть всё (кухня с посудой, туалет с душем, водонагреватель, зал с 3 диванами и телевизором, уют и доска, холодильник) кроме кондиционера - но в этот сезон хозяин собрался его ставить. Дом в 3-х минутах от санатория. В доме будете жить только вы, хозяин в другом месте живёт. Человек 5-6 может вместить, но я жил один. Стоимость 350 руб. в сутки с человека. Хозяина зовут Арман, тел. 927 566 93 73. Домик снаружи старый, но внутри уютней, чем в обычной гостинице. Арман проводит экскурсии на г. Большое Богдо, оз. Баскунчак, пещеры. Есть Газель и легковушка, может встретить вас на вокзале в Верхнем Баскунчаке (250 руб.), думаю, может и забрать вас из Волгограда или из других городов. Мама Армана готовила бешбармак с молодым барашком. Осенью скорее всего ещё дней на 10 поеду - планирую у него остановиться. Так что приезжайте. Всем удачи и результатов!!!

Арбузотерапия (арбузная диета) при псориазе. Часть 1



18 июля, 2012

В некоторых регионах уже появились арбузы, в некоторых только начинают появляться. Существуют приверженцы арбузных диет при псориазе; в нашем [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) ряд участников также отмечали определенные успехи в уменьшении, а в отдельных случаях - в исчезновении

внешних проявлений псориаза под действием таких диет, которые кратко можно назвать "арбузотерапией".

*Участник форума **аргус** расскажет о методах, рекомендациях при арбузотерапии, а также об опыте нашего форума (Часть 1) - сегодня; о том, как выбирать арбуз и др. вопросы - см. Часть 2.*

Показания

Арбузотерапия показана при заболеваниях:

- псориаз (по опыту участников форума);
- артрит, в том числе псориатический артрит;
- атеросклероз;
- подагра;
- остеопороз;
- гипертоническая болезнь, недостаточность кровообращения, сердечно-сосудистые заболевания;
- нефрит, заболевания мочеполовой системы;
- болезни печени и желчевыводящих путей, холецистит;
- мочекислый диатез;
- ожирение.

Арбузная диета способствует регулированию кислотно-щелочного равновесия, выведению холестерина. Имея сильный мочегонный эффект, способствует промыванию почек и предотвращает образование камней в мочевом пузыре, в почках, в желчном пузыре, в печени.

При малокровии и для стимуляции кроветворения рекомендуется есть мякоть или пить арбузный сок.

Противопоказания

Арбузотерапия противопоказана при:

- сахарный диабет;
- заболевания поджелудочной железы;
- камни в почках;
- врожденные аномалии мочеполовой системы;
- аденома предстательной железы;
- пиелонефрите;
- послеоперационные спаечные процессы;
- хронический гастрит, прогрессирующая язва желудка при включении в арбузную диету хлеба (такое сочетание продуктов может привести к обострениям язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки);
- с большой осторожностью надо применять арбузную диету при колитах и склонности к диарее.

Арбузную диету необходимо прервать, если наблюдаются:

- тяжесть в животе;
- метеоризм;
- серьезные проблемы с пищеварением и общим самочувствием.

Предупреждение:

Когда мы едим арбуз более 1-2 дней подряд, происходит нарушение всасывания жирорастворимых витаминов, и недостаток жиров нарушит также обновление клеток

Арбузотерапию лучше проводить после консультации с лечащим врачом.

Вход

Рекомендуются 2 разгрузочных дня. Не есть тяжелую для переваривания пищу, впрочем, форумчане советуют ограничиться отказом от поедания мясных блюд во время вечернего приёма пищи накануне дня начала арбузотерапии. Также подготовиться психологически, настроить себя.

Методы арбузотерапии

1. Метод народной целительницы Степановой Н.И., помогает от ожирения и псориаза.

В течение дня есть только арбузы и немного обезжиренного творога. Раз в 10 дней можно делать салат из жёлтых томатов и молочной зрелости огурцов с оливковым маслом. Раз в 10-12 дней можно съесть полчайной ложки мёда. Продолжительность 1 месяц.

2. Метод арбузной монодиеты с вариантом включения чёрного хлеба.

В течение дня есть только арбузы, из расчета - в день 1 кг мякоти на 10 кг массы тела (разделив на 5-6 приёмов). Например, ваш вес составляет 60 кг, соответственно в день вы должны съесть 6 кг арбуза, 85 кг – 8,5 кг арбуза, 110 кг – 11 кг арбуза и т.д. Если при этом сильно мучает голод, можно в каждый приём съесть еще 1–2 куска черного хлеба. Продолжительность арбузной диеты - 5 дней, в варианте с употреблением чёрного хлеба диета может продолжаться до 10 дней при условии, что вы хорошо себя чувствуете.

Выход из метода 1 и метода 2 рекомендуется постепенный, например, в таком варианте:

По окончании арбузотерапии рекомендуется 10 дней питаться по нижеприведенной схеме:

Завтрак: Несладкие каши на воде, лучше овсянку, через 5–6 дней можно добавить ломтик сыра.

Обед: Постные мясо, рыба, птица; овощной салат без жировой заправки, можно заправить соком лимона или кислых ягод.

Ужин: Арбуз из расчета 1 кг мякоти на 30 кг веса тела.

После окончания арбузной диеты рекомендуется ещё на 10 дней перейти на арбузное питание:

На завтрак и обед - несладкие каши на воде (лучше всего овсянка), постное мясо (рыба, птица), овощные салаты без жировой заправки, немного сыра.

На ужин - арбуз из расчета 1 килограмм мякоти на 30 кг веса тела.

3. Метод снятия приступа подагры, эффективно в качестве разгрузочного дня при артрозах и других заболеваниях суставов.

Полтора-два килограмма мякоти арбуза без корки делят на 8 частей и съедают по одной порции через каждые 2 часа. Такие разгрузки эффективны при артрозах и других заболеваниях суставов.

4. Метод очищения почек во время арбузной диеты по методам 1,2.

Попутно, во время арбузной диеты, можно хорошо очистить почки. Для этого надо употреблять арбузы ближе к ночи, поскольку именно ночью происходит усиленное концентрирование мочи, способствующее камнеобразованию в почках и мочевом пузыре.

Общие рекомендации

Голод физиологический досаждать вам не будет, однако придётся иметь дело с голодом психологическим, и здесь всё зависит от вашего настроения, от желания добиться результатов, от силы воли. Желающих похудеть особенно радует, что в 100 г мякоти арбуза содержится всего 38 ккал.

При любой продолжительности арбузотерапии рекомендуют не менее 2-х раз в день принимать душ, так как кожа активно участвует в процессе арбузотерапии, помогая очищать организм от продуктов распада жировых клеток и от меняющихся под воздействием диеты продуктов метаболического обмена клеток. Можно пить кипячёную воду с мёдом, добавив туда несколько капель лимонного сока или сок грейпфрута - для методов 2,3. Для метода 1 недостаточно данных, скорее всего, можно пить просто кипячёную воду.

Опыт форумчан

1. Помимо употребления арбуза внутрь, форумчанке **Яне** удалось найти метод наружного применения при псориазе, согласно цитате, приведенной на [сайте](#): «Известное народное средство - мякоть арбуза прикладывается к пораженным местам при псориазе и экземе».

2. **ecomead** предлагает интересный способ сочетания различных лечебных факторов:

«Я думаю, что мощного эффекта с помощью арбузотерапии можно достичь, если проводить её в комплексе с другими лечебными факторами. В частности, с проведением отпуска в Волгоградской или Астраханской областях. Здесь летом, кроме наличия дешёвых арбузов прямо с бахчей, - жаркий сухой климат, всегда много солнца, практически не бывает пасмурных дней, своё Мертвое море (соляные озера Эльтон, Баскунчак, Тинаки), отличные пляжи на Волге...».

3. Некоторые форумчане (**siqla**, **admiral**, **VM** и др.) отмечают несколько сходных моментов:

- самое сложное - первая неделя;
- при длительной арбузной диете появляется сонливость, слабость и некоторая заторможенность реакций;
- в начале диеты псориаз имеет некоторую склонность к обострению, но к концу диеты улучшается общее самочувствие, а псориаз значительно сдаёт свои позиции (**siqla**: «и твой псориаз может активизироваться, но это только хорошо - это его гибель»);
(причем **siqla** использует 30-ти дневную сезонную арбузную диету как способ профилактики возникновения псориаза в течение года – помогает, а также позволяет потом в течение года не сильно придерживаться диет и ограничений в питании)
- обостряется обоняние, а сила воли проходит практически нечеловеческие испытания;
- туалет становится родным другом, а вес незаметно исчезает...

Как выбрать хороший арбуз

(источник: Медицинское информ. агентство Mednovosti.ru)

Итак, решено - покупаем арбуз! На что следует обратить внимание, чтобы не способствовать увеличению продаж антидиарейных (говоря другими словами - противопнозных) препаратов?

Прежде всего - не торопитесь. Настоящие астраханские арбузы лучше всего покупать в конце августа или в начале сентября, когда плоды могли созреть совершенно самостоятельно, без всякой селитры и прочих ухищрений.

Никогда не покупайте арбузы у дорог, на въезде в город, с машин и в прочих импровизированных местах

торговли. Это почти стопроцентный шанс нарваться на некачественную продукцию. Требуйте у продавца все документы на арбузы - в том числе и свидетельство органов Санэпиднадзора, в конце концов вы имеете право знать, за что платите свои деньги.

Не просите продавца выбрать вам арбуз "на его усмотрение". Задача продавца - продать, а уж что он вам продаст - зависит от его совести, а ею обладают, к сожалению, далеко не все люди.

Выбирайте арбуз с основным темным фоном, по которому идут более светлые полосы. Чем выраженнее контраст цветов, тем более вкусным и ароматным окажется "астраханец".

Арбуз должен быть без матового налета - на чистом арбузе должен появиться чёткий солнечный блик. Внимательно осмотрите плод - если есть маленькое подгнившее место с точкой в центре — значит его щприцевали (вводили селитру шприцем внутрь плода). Такую прелесть пусть едят сами продавцы. Не берите плоды с трещинами, вмятинами и прочими следами насилия на арбузном лице.

"Хвостик", то есть плодоножка арбуза, должен быть желтоватым и подсушенным, но только не засохшим напрочь, так как это первый признак долгого хранения и транспортировки. А если хвостик оторван — значит от вас что-то скрывают, отложите этот арбуз в сторону. Не только хвостик, но и место его перехода в тело арбуза (в виде пуговицы) должны быть сухими – это главный признак зрелости плода.

Желательно, чтобы арбуз был с небольшим жёлтым пятном (так называемым "пяточком" — это то место, которым арбуз соприкасался с землей) — значит он дозревал сам. Если пятно большое — значит бедолага мерз, ему не хватало солнца и тепла, вкус будет водянистый, и сладость будет уже не та.

Арбуз должен звонко гудеть при похлопывании - у незрелых мякоть плотная, и звук в её толще распространяется с трудом. Сожмите арбуз руками (только не перестарайтесь!) - спелый плод будет потрескивать.

Выбирайте плод средних размеров (оптимально - 5-7 кг), если предполагается лакомиться арбузами в большой компании - лучше взять несколько небольших арбузиков, чем одного полосатого монстра килограммов на 20.

Никогда не берите арбузы "на вырез" или дольками, проще выкинуть дома оказавшийся неспелым арбуз, чем маяться животом от вроде бы спелого, но заселенного как микробиологическая лаборатория "полосатика".

Не ешьте арбуз сразу же на рынке или на улице. Дома тщательно вымойте его, можно даже с мылом, и сполосните кипяченой водой. Во время мытья можно еще раз проверить арбуз на спелость - созревший плод будет плавать в воде, а зелёный утонет. Нарезать арбуз нужно чистым ножом. Кстати, спелый плод будет с характерным треском "расходиться" под ножом, а семечки будут темно-коричневыми или даже черными (а не белыми).

Правильно выбранный и должным образом подготовленный к съедению арбуз подарит минуты радости и принесет пользу вам и вашей семье. Будьте здоровы и приятного вам аппетита!

Пять признаков нитратного арбуза:

- постучите по арбузу - будет ощущение, словно бьёте по приспущенному мячу;
- срез гладкий и даже глянцевый на вид, хотя должен светиться сахарными крупинками;
- если раскрошить мякоть в стакан с водой, то вода станет розовой или красной, а здоровый арбуз делает жидкость просто мутной;
- мякоть бледная с толстыми прожилками;
- если при сжатии арбуз не трещит, но на вид зрелый - значит, созрел он не без чужой "помощи".

Хранение

Спелые арбузы можно хранить в течение нескольких месяцев в сухом прохладном помещении, подвесив в сетке или положив в ящик с золой.

Не надрезанные арбузы лучше хранить при комнатной температуре или в слегка прохладном месте, а надрезанные – в холодильнике.

help нашел немало интересной информации об арбузах в целом:

Об арбузах

В мякоти арбуза около 9% легкоусваиваемых сахаров, 0,5% очень нежных пищевых волокон, которые помогают вывести из организма избыточный холестерин. Она богата важными минеральными элементами - магнием, калием и железом. Содержит витамины - каротин, С, РР, В1, В2 и фолиевую кислоту. Удачное сочетание магния, железа и фолиевой кислоты благотворно влияет при малокровии, при изменениях в крови из-за антибиотиков и радиации. Арбуз полезен при хронических гастритах, болезнях почек, заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Он помогает "расшлаковать" организм. Это прекрасная пища для больных склерозом, подагрой, артритами.

У спелого арбуза матовая поверхность, при постукивании он издает глухой звук, а при сдавливании - треск. Все эти свойства и признаки - у арбузов, выращенных в соответствии со стандартными агрономическими требованиями и поспевших в соответствии с законами природы. Для России это конец августа. Но арбузные горы появятся на наших улицах куда раньше. Чтобы они побыстрее набрали вес и покраснели, их нередко перекармливают азотными удобрениями и перегружают стимуляторами роста. Если азотных удобрений избыток, в почве образуются нитраты. Арбуз отлично усваивает их и накапливает в мякоти. Допустимое содержание нитратов - 60 мг/кг. А накапливается их в десятки раз больше. Особенно много их в ранних арбузах, выращенных по "интенсивной технологии".

В организме человека нитраты превращаются в нитриты и нитрозамины - куда более ядовитые соединения. И если нитраты и нитриты обладают сильным общетоксическим действием, то нитрозамины способны вызывать еще и онкологические заболевания. Еще какое-то количество нитритов попадает в организм в готовом виде - небольшая часть нитратов уже в арбузе превращается в этот токсин. Причём с увеличением сроков хранения содержание нитритов в арбузе значительно увеличивается. Съеденные за раз 200 мг нитритов - это гарантированное острое отравление. А при 300 мг можно и умереть. Старайтесь покупать арбузы у того продавца, который имеет сертификат соответствия со свежей датой, не просроченной и именно на ту партию арбузов, которую он продаёт. Лучше, если продавец - коллективное хозяйство или крупный фермер.

Но вот арбуз куплен. Как убедиться, что он не опасен? О том, что арбуз перекармливают нитратами, говорят такие признаки: интенсивно красный цвет с небольшим фиолетовым оттенком; волокна, что идут от

сердцевины к корочке - у здорового арбуза белые, тёмно-белые, но ни в коем случае не жёлтые (от яркого до темного оттенков); у настоящего арбуза срез искрящимися крупиночками, у фальшивого поверхность гладкая, глянцевая, как отполированная; кусочек мякоти арбуза нужно растереть в стакане с водой - если арбуз хороший, вода просто помутнеет, если нет - станет красной или розовой. Ранние арбузы сначала нужно попробовать. Если через 2–3 часа проблем со здоровьем не возникло, можно позволить себе ещё порцию. Но детям ранние арбузы лучше не давать вообще. Потерпите до конца августа.

Удачных вам начинаний!

Искренне желаем вам довести задуманную арбузотерапию до конца и добиться серьёзных результатов в улучшении качества вашей жизни!

Пусть ваш псориаз отступит!

Улыбнитесь, вот загадки вашим детям:

Одну ягоду мы ели...

Вчетвером за столик сели – еле-еле одолели:

Ели чуть не полчаса, растягнули пояса;

Да ещё в отброс осталось – вот так ягодка досталась!

Кафтан на мне зелёный,

А сердце, как кумач.

На вкус, как сахар сладок,

На вид - похож на мяч.

Этот плод едва обнимешь, если слаб, то не поднимешь,

На куски его порежь, мякоть красную поешь.

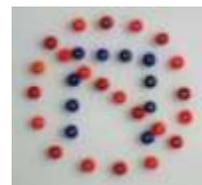
К нам приехали с бахчи полосатые мячи.

А это для тех, кто в сомнениях, а не бросить ли ему арбузотерапию на полпути?..

... А бросайте, только сначала решите задачку:

Как разделить арбуз на две равные цельные части таким образом, чтобы после его поедания осталось 3 корки?

Семь ляпниц на неделе



20 июля, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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



Национальный парк Йосемити, США

©M.Bridgeport, фото

#36

Vlinov10

... три года поисков, и никто толком ничего не мог сказать кроме того, что свеклу есть не надо

Куся

Кстати, муж не сбежал. Сказал, что я пахну железной дорогой!

аргус

Идеальный порядок — это на самом деле упорядоченный хаос.

Igor: Перед унитазом стоял стеллаж, на котором лежала стопка журналов, верхним из которых был Плейбой...

Genka: Ужас. Это ж сколько народу потом толпилось перед кабинкой, пока ты оттуда не вышел?

Каргаполка

Из развлечений помню "караоке под баян"...

Никита

... я нашёл путь излечиться от псора: не нужно лечить кожу, нужно лечить артрит.

Sosh1221

Клизма — это тупиковый путь. Через жопу многого не вылечишь.

Оладушки из кабачков, банановое суфле



21 июля, 2012

Лечение псориаза по Пегано. Субботние невинные рецепты от Уайты.

На нашем форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" есть девочка, дочка Luna-69. Девочка, болеющая псориазом с 6 лет. Цитирую: " Псориазом болею не я, болеет моя доча, 14 лет. Болеет с 6 лет. Один раз в 4 классе сидели на диете Пегано, тогда все очистилось, ну потихоньку мы ее и закинули. Потом пятнышки начали снова появляться (в основном на голове, пока не возник "панцирь"). Уже как бы и видно сильно стало. И вот доча сама решилась, сказала сажусь на пегановскую диету."

Сила воли и целеустремленность дочери вызывает у нас восхищение. Этот пост посвящается дочке Luna-69. Она как раз только что вернулась из лагеря, и мы хотим её побаловать вкусным! Все рецепты стиля Пегано, все продукты и способ готовки в пределах разрешимого.

Вкусность первая:

Оладушки из кабачков

Рецепт найден на форуме <http://www.cook-talk.com>, автор Mari.

Ингредиенты:

- * 1 средний кабачок
- * ½ стакана овсяных хлопьев
- * 1 яйцо
- * 1-2 ст.л. муки
- * соль
- * масло для жарки



На фотографии у меня целое яйцо, и так я буду готовить в дальнейшем. Но на сегодня у меня запланировано суфле, поэтому для оладушков я взяла 2 желтка, а белки приберегла для суфле.

Залить кипятком овсяные хлопья на 7–10 минут. Воду слить.

Кабачки очистить. Натереть на средней тёрке. (Я натерла на крупной, как я люблю). Немного отжать.

Смешать в чаше кабачки, хлопья, яйцо, соль.

Добавляя постепенно муку (понадобится совсем чуток), замешать тесто консистенции густой сметаны.



Выкладывать в разогретое растительное масло ложкой. Обжарить с двух сторон. Я первую порцию пыталась сделать в духовке, смазав противень тончайшим слоем масла. Но не получилось, они не "склеились", развалились. Поэтому вторую порцию я пожарила на сковороде, почти без масла и на очень-очень маленьком огне. Скажем одна сторона пеклась/жарилась около 10 минут, настолько маленький был

огонь.

По рецепту: Выложить готовые оладьи на салфетку, чтобы впитался лишний жир.

Мне не надо было выкладывать, жира не было.



Второе праздничное блюдо:

Банановое суфле

рецепт найден в ЖЖ groza-letniaya.livejournal.com/

Ингредиенты:

- * Банан – 3 шт.
- * Яйцо (белок) – 2 шт.
- * Сок половины лимона и цедра
- * Масло сливочное (я не использовала)



1. Бананы очистить и размять вилкой.

Я взяла для пробы 1,5 свежих банана и 1 старый переспелый. Выяснилось, что банановое суфле прекрасно можно сделать и с переспелыми бананами. Хотя с крепкими бананами мне понравилось больше, потому что во вкусе суфле присутствует кислинка спелых бананов. Но повторяю, переспелые прекрасно подойдут, и не сомневайтесь! На фотографии ниже видны оба варианта

2. Яичные белки взбить миксером, добавляя лимонный сок.

3. К бананам добавить цедру, $\frac{3}{4}$ взбитых яичных белков, лимонный сок. Всё аккуратно перемешать.

4. В смазанную форму выложить полученную массу. Сверху украсить оставшимися взбитыми белками.

5. Запекаем в нагретой до 200-250 С (400-480 F) духовке 10-15 минут.



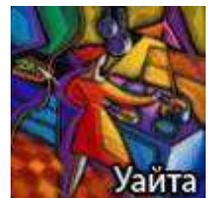
Получилось великолепное сладкое и очень нежное суфле. Как просто и как вкусно! Обязательно попробуйте, особенно, когда безумно хочется сладкого.



Хорошего лета и веселых каникул нашим детям!
Уайта.

Индия. Часть 2 - Дели, Агра

22 июля, 2012



Дели около Красной стены. Полное ощущение, что мы в 40 г.г.? 50 г.г.? 60 г.г.? Толпа людей, ТОЛПА. Такая, что иногда идти приходилось спина в спину по линейке.



ret.org

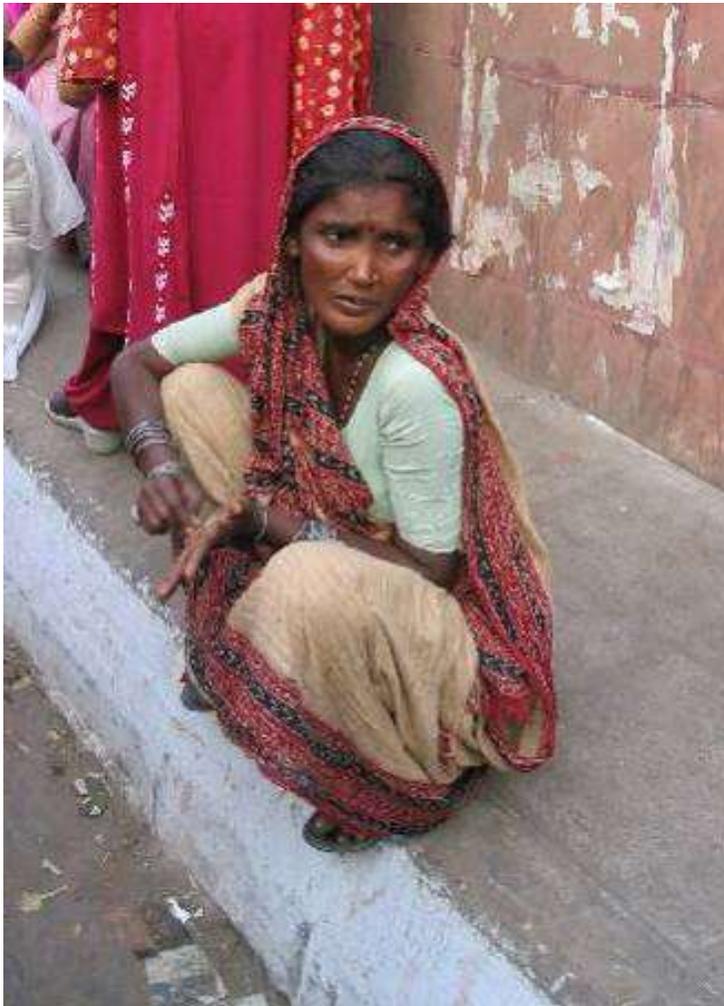
www.

Старая техника.



WWW.P...

Сцены на рынке:



www.psoranet.org

Заклинатель змей, в общем собирает деньги с глазющих, но улов не сильно большой. Туристов мало, а местные, конечно, не платят, куда там.



WWW.I

Эта фотография интересна рекламой позади продавца. Когда я показывала фотографии своим индусам, один из них сказал, тебе перевести что написано? Перевели. Смысл: не делайте аборт, если у вас девочка. Сохраните жизнь ребёнку. Я дословно не помню, но что-то типа "женщина тоже человек".

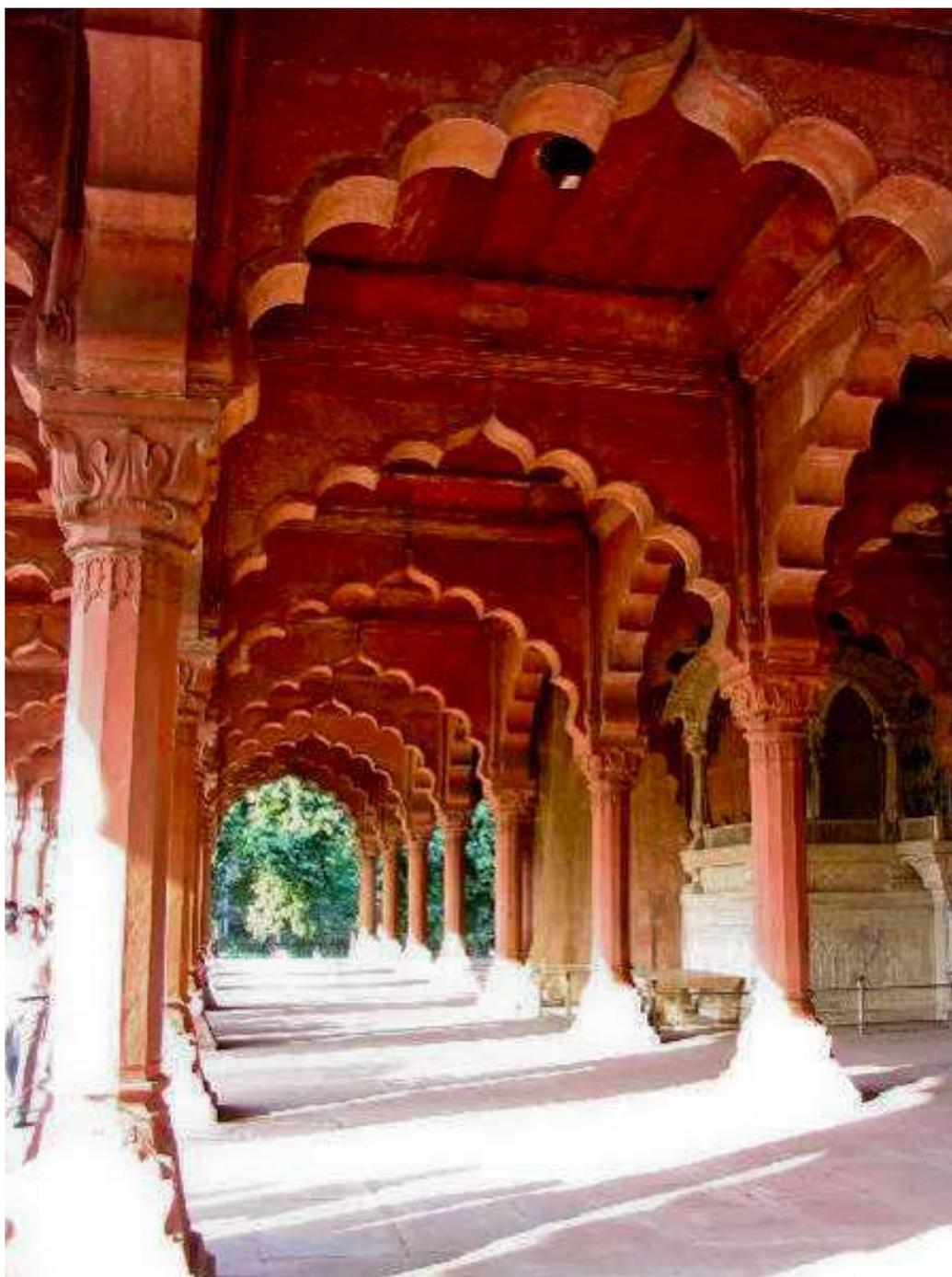


Рикша. Мы пару раз брали, морально было невозможно платить такому худому и голодному человеку 50 центов за 15 минут работы.



WWW

Красный Форт Дели.



u.org

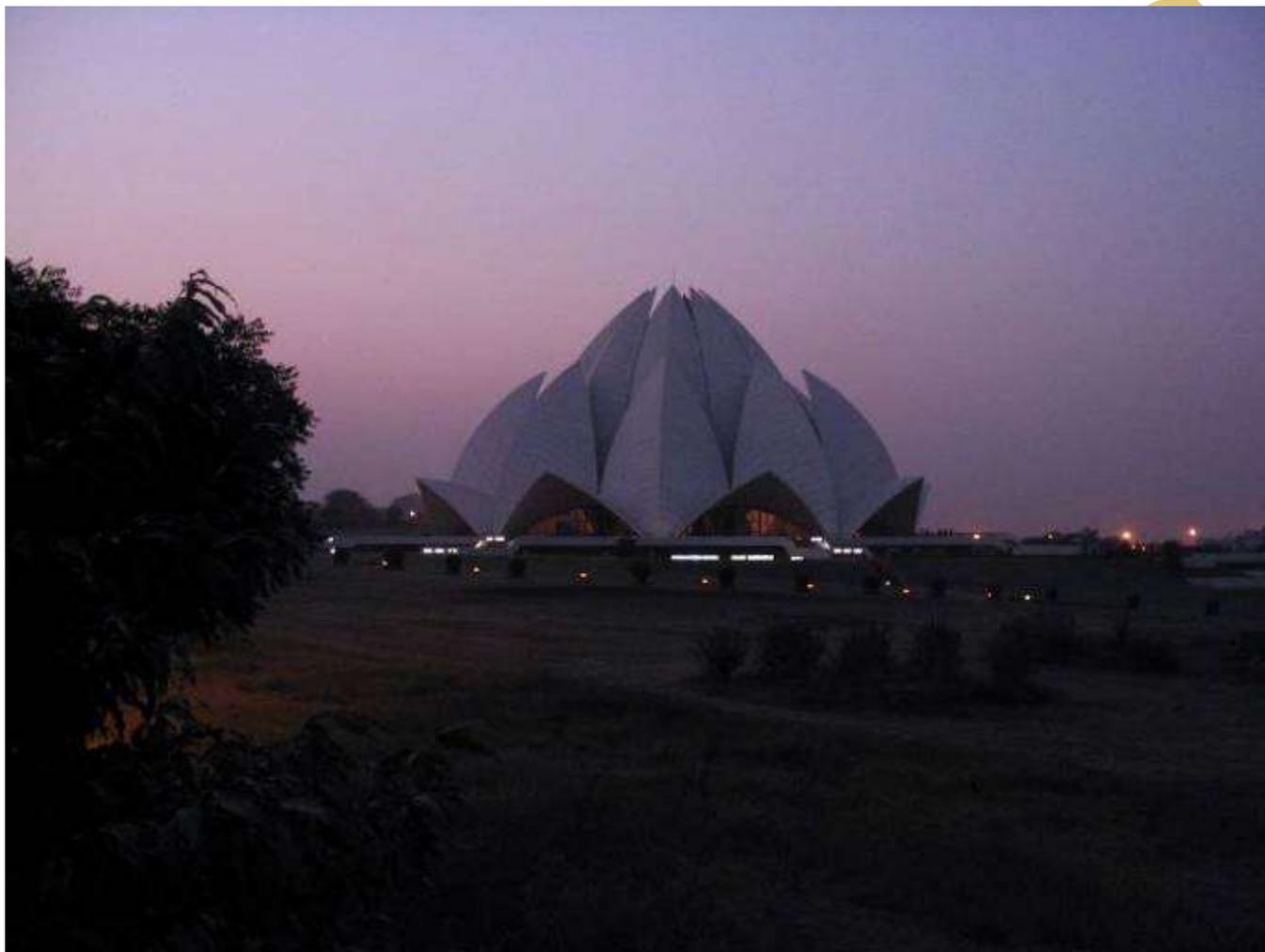


www.ps



org

Храм Лотоса - это молитвенный дом, объединяющих все верования. Бахаисты считают, что Бог для всех един, и для общения с ним не нужны посредники. Поэтому в этом храме каждый напрямую может обратиться к Богу. Какому угодно Богу. Кто-то читает Коран, кто-то крестится, кто-то читает Тору... Одно из условий — это тишина. На стенах изречения (не помню кого) и никаких картин / икон. Сама архитектура здания великолепна. В центре "дырка", через которую льётся свет, и всё это создаёт ощущение общения с Богом (непонятно с каким, но это не важно).
Впечатляет. Завораживает.

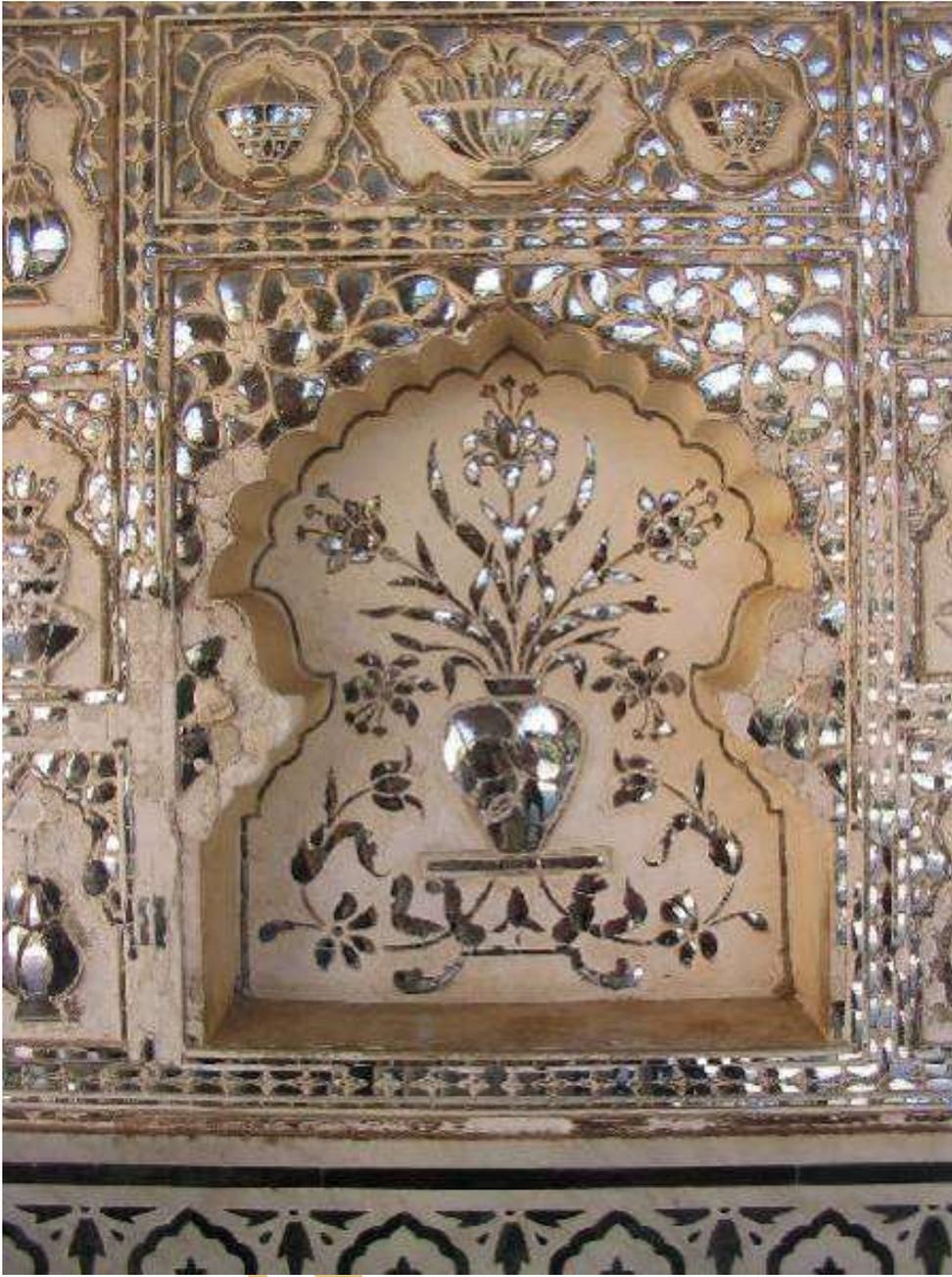


WWW

Обед из дома особенно популярен в Индии. Особенность обеда в Индии это то, что еда там в основном горячая. Поэтому мужчина уходит на работу без заранее приготовленной еды. Днём женщина к обеду посылает ему судок с едой. А далее начинается совершенно непонятное. Специальные рассыльные обегают или объезжают в полдень домашних хозяек. Далее полученные от них похожие друга на друга термоса они собирают и раздают следующему уровню рассыльных, забирая от них те термоса, что тебе по пути и отдавая те, которые им по пути. Чёткое разделение пространства.

Это фотография рассыльного. Никаких подписей/надписей на термосах нет. Как они помнят и как термос через 3-5 рассыльных доходит на место - это загадка. Никаких бумаг, естественно, нет.

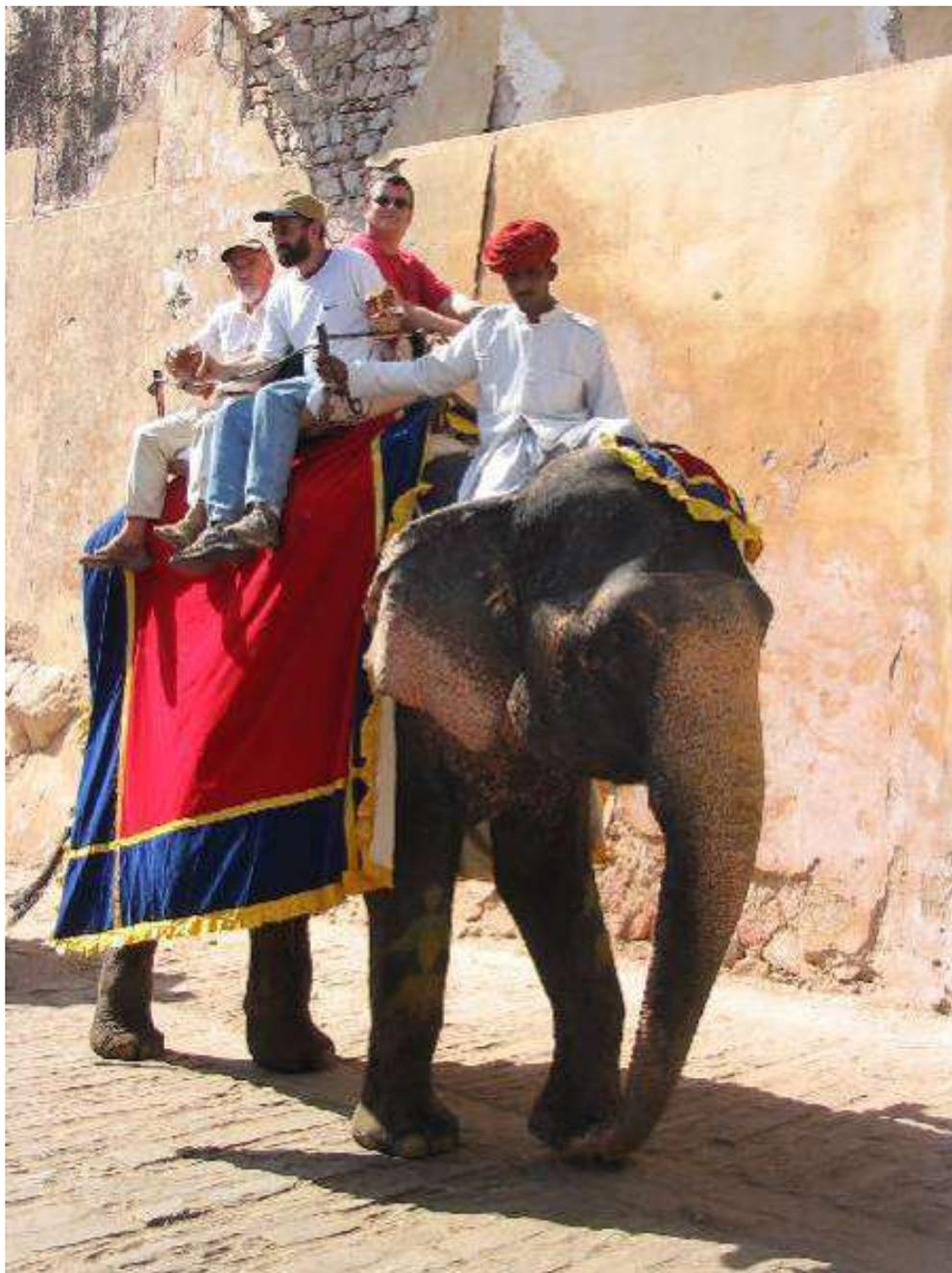




www.psoranet.org

psoranet.org

Развлечение для туристов.



st.org

Сельская дорога:



WWW.R

Его отец, и отец его отца, и отец отца его отца... все занимались этим на протяжении всей жизни.. Меняется история мира, разваливаются и создаются новые страны, появляется новая техника, паровоз, интернет... А они терпеливо высекают камни для храма.



WWW.

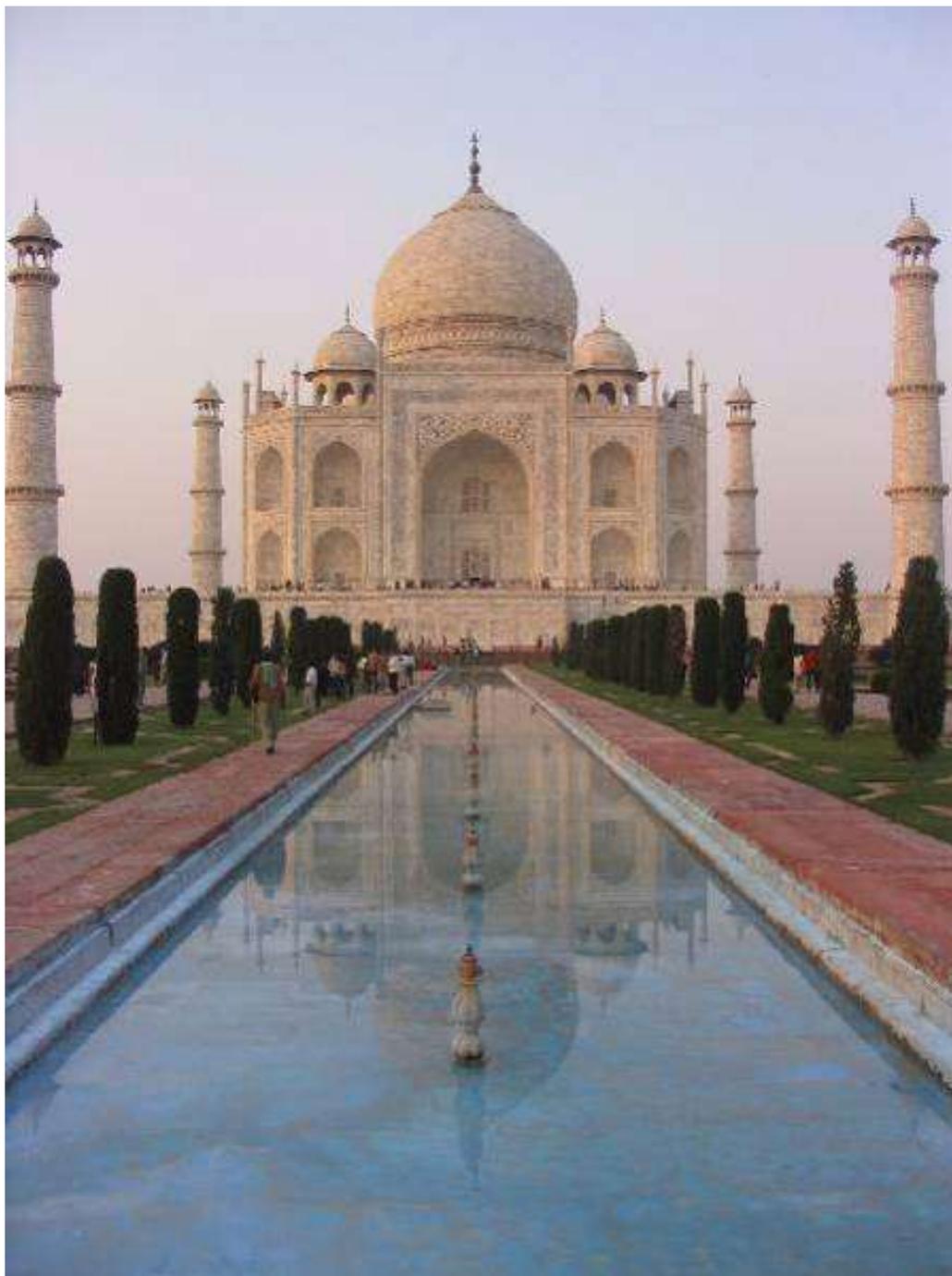
И напоследок - Тадж Махал. Это действительно чудо света. Мы были там на закате дня, когда толпа уже уходила и солнце подкрашивало стены храма. Красота неопишная. История несчастной любви и история самого храма заслуживают прочтения, повторяться не буду :) , вряд ли я лучше расскажу.

Я специально поставила эту нестандартную фотографию. Посмотрите на высоту храма и человека. Белая мраморная ажурная махина. Вокруг храма мраморный пол, ходить можно только босиком.



u.org

Ну и стандартный вид тоже:



Уайта.

Kulau-leprous: О сыроедении



23 июля, 2012

*В нашем [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) периодически обсуждается вопрос о роли таких систем питания, как сыроедение, раздельное питание, "здоровое питание", веганство, вегетарианство... и многие другие при псориазе. На этот счёт существуют диаметрально противоположные точки зрения - так же, как и вообще на полезность этих систем (часто довольно экстремальных), безотносительно к наличию или отсутствию у человека каких-либо заболеваний. Температура, накал этих споров часто просто зашкаливает. Как сказал участник **Sosh1221**: "Почему все поклонники всяких систем питания такие агрессивные? Может, они просто жрать хотят?" Шутки шутками, а сегодня выслушаем мнение по данному вопросу участника форума **Kulau-leprous**.*

А есть ли какие-то основы у веры в исцеляющий эффект сыроедения? Может быть, эта вера основана на щемящем чувстве зависти, когда у порхающих, бегающих и снующих с мявом между ног «братьев меньших» псориаза и вовсе нет. А ведь они, гады, все сыроеды: есть жёсткие сыроеды-вегетарианцы, есть сыроеды плотоядные (те, что кормятся сыроедами-вегетарианцами), а есть «ни то ни сё» - вроде известного сыроеда мишки косолапого, что и в растения пасть запустит, и мыша не пропустит. Тема эта про сыроедение. А тогда пошто ж никто даже не рассматривает "плотский вопрос" - блюда фаршеедов, или же «целиком мыша», по рецепту медведя? Сыроедение на форуме какое-то ущербное - обгрызенное крепкими вегетарианскими зубами.

Взгляд из брюха на «сыроедение по-вегетариански»: Зря, что ли, нам Всевышний спроектировал и построил «химзаводы» – желудок и поджелудочную железу, где эти предприятия вырабатывают вполне определенный набор ферментов? А ассортимент ферментов и их соотношения — это точная настройка нашего пищеварения именно на смешанное питание, она позволяет нам одновременно переваривать и углеводы, и белки, и жиры – лихо: бжик-бжик – уноси готовенького. Нас тут зазывают в сырое вегетарианство – к коровам и орангутангам, у которых другие совсем «заводы», иной набор ферментов, просто «обратные» настройки. С позиции нашего брюха вегетарианство — это вроде как спорт-экстрим. А экстрим есть экстрим, один, пишут, даже бритвочки жевал, гвозди откусивал, за год обещал автомашину съесть...

Кстати, психиатры высказывают мнение, что тяга к экстремальному виду спорта — это «звонок», сигнал о скрытых суицидальных устремлениях. Конечно, может они чуть загибают – работа такая, а альпинисты-парашютисты с примкнувшими к ним вегетарианцами ещё вменяемая публика. Но - не с точки зрения брюха. Конечно, брюхо брюху рознь, и набор ферментов, скажем, у эскимоса, с его рыбой и нерпой, отличается от хлебо- и кашееда, потому и призывы к экстриму сыроедения по-вегетариански дадут у разных людей разные эффекты. Тренированным «экстремалам» - тем и «вегасыроедство» нипочем, но у большинства, у остальных - сырая клетчатка, плохо усваиваемая из-за большего объёма съеденного, обычно быстрее минует верхние отделы кишечника, не успев по-хорошему переработаться. А в итоге - кому вздутие живота, кому - изжога, кому - жидкий стул... Этим сыроедов вы всегда выделите из толпы - кого по поведению, а кого по запаху.

Мы на канате, но прём по жизни, уверенно балансируя: наше питание соответствует нашему метаболизму, нас поддерживает подогнанный эволюцией точно под нас сложнейший желудочно-кишечный тракт, все системы которого настроены на особенности переработки пищи, характерной для меню местных общепитов: растительной у внуков Рабиндраната Тагора, постно-мясной у «друга степей» и жирной у эскимоса. Подбор продуктов рациона и соотношение варёное/сырое у них у всех отвечает традиционным возможностям естественной технологии усвоения съеденного. Посади индуса в каяк, накормив сырым нерпичьим жиром, а в соседний калмыка, накормленного сырой капустой с турнепсом. Одному (это по дистанции будет «спринтер») уже в двенадцатипёрстной не хватит, скажем, липазы для расщепления жиров, у другого («стайер») роденькая его микрофлора плохо расщепляет новые и такие неожиданные пищевые волокна, переключая производство на образование серосодержащего газа. Ну, и когда их пищеварительные системы выйдут из равновесия, кто дальше нагребёт веслом, за кого болеем, кто победит - диарея или метеоризм?

Да, конечно, здесь речь не идет о том, что эволюция обеспечила строго конкретные значения наборов ферментов, микробоценозов кишечника и т.п., - она дала их «диапазоны»; будь по-иному, были «пришиблены» бы адаптивные возможности организма, а это – проигрыш в конкурентной борьбе, амба для вида. Кормящий ландшафт или биотопы эскимоса и калмыка задают им ассортимент и доступное количество необходимого для метаболизма «чего бы пожрать». А оптимум по метаболизму может быть достигнут и варёно-сыроедским способом, как у нас, или же вегано-сыроедским, как у индийского народа Хунза.

На уровне внутривидовой борьбы эти вопросы решаются давно и просто. Когда далеки значения этих диапазонов от оптимальных и так много времени уходит для достижения этих оптимумов или, на языке задачи этого топика, – сбалансированности питания, вот тогда вождю приходится бросать шапку оземь: - *Братья! Жрать, кроме дерьма, ничего не осталось, а с ним оптимума по метаболизму не дожидаться – пошли-ка воевать соседние биотопы!*

Синтетические витамины в лечении псориаза. Часть 1



25 июля, 2012

Материал собрала участник форума **Тереза**

К неспецифическим антипсориазическим средствам, обладающим широким фармакотерапевтическим действием, относятся витамины, активно влияющие на метаболические функции. Известно, что жизненная потребность в витаминах обусловлена их участием в построении многих ферментов, что обеспечивает регуляцию метаболизма, адаптационно-трофических механизмов, иммунокорректирующее действие. Нижеизложенный материал о витаминотерапии будет полезен для общего развития. Однако лечить витаминами псориаз... хм-ммм, по меньшей мере, смешно. Но для дополнения, в комплексе с «серьёзными» средствами, может и прокатить. И всё же... данная методика «имеет место быть», а засунуть

ли *витамины в задницу* (в прямом и в переносном смысле, есть в форуме «Псориаз? Давайте лечиться вместе!» [тема с таким названием](#)) - решать вам.

Отметим, что наши отечественные врачи очень любят назначать синтетические витамины - «до кучи», что называется, т.е. в основном в комплексе с другими препаратами и методами (это у них называется - «проколоть курс витаминов»). Такого более нет нигде в мировой клинической практике, тем более при терапии псориаза. Об этом в материале нашего блога от 10.11.11:

«При назначении БАДов и витаминов попросите дать чёткое обоснование необходимости их приёма... Наш форум сформулировал следующее отношение к витаминам применительно к псориазу: они назначаются тогда, когда врач не знает, как лечить, или чем лечить, или что лечить, назначая витамины в комплексе, для создания видимости лечения. БАДы же, как правило, относятся к «разводам». Кроме того, применение БАДов и витаминов нередко является провоцирующими псориаз факторами.»

Сегодня - Часть 1 (Общие сведения), в Части 2 изложены варианты действий конкретных витаминов при псориазе и приведен опыт форума по этому вопросу.

Витамины — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы, которые человек или животные для нормальной жизнедеятельности должны получать извне полностью или частично. Концентрация витаминов в тканях и суточная потребность в них невелики, но при недостаточном поступлении витаминов в организм наступают характерные и опасные патологические изменения.

Витамины не являются для организма поставщиком энергии и не имеют существенного пластического значения. Однако витаминам отводится важнейшая роль в обмене веществ. Они участвуют во множестве биохимических реакций. Выполняют либо каталитическую функцию в составе активных центров большого количества разнообразных ферментов, либо являются информационными регуляторными посредниками, выполняя сигнальные функции экзогенных прогормонов и гормонов. С нарушением поступления витаминов в организм связаны два принципиальных патологических состояния: недостаток витамина — гиповитаминоз (авитаминоз) и избыток витамина — гипервитаминоз.

Известно около полутора десятков витаминов. Исходя из растворимости витамины делят на жирорастворимые — А, D, E, K, и водорастворимые — все остальные. Жирорастворимые витамины накапливаются в организме, причём их депо являются жировая ткань и печень. Водорастворимые витамины в существенных количествах не депонируются, а при избытке выводятся. Это с одной стороны объясняет то, что чаще встречаются гиповитаминозы водорастворимых витаминов, а с другой — значительно чаще наблюдаются гипервитаминозы жирорастворимых витаминов.

История

Важность некоторых видов еды для предотвращения определённых болезней была известна ещё в древности. Так, древние египтяне знали, что печень помогает от куриной слепоты. Ныне известно, что куриная слепота может вызываться недостатком витамина А. В 1747 году шотландский врач Джеймс Линд (James Lind) открыл, что цитрусовые предотвращают цингу. В 1753 он опубликовал трактат «Лечение цинги». Однако эти взгляды получили признание не сразу. Тем не менее Джеймс Кук на практике доказал роль растительной пищи в предотвращении цинги, введя в корабельный рацион кислую капусту. В результате он не потерял от цинги ни одного матроса — неслыханное достижение для того времени. В 1795 лимоны и другие цитрусовые стали стандартной добавкой к рациону британских моряков.

В 1880 году русский биолог Николай Лунин из Тартуского университета скармливал подопытным мышам по отдельности все известные элементы, из которых состоит коровье молоко: сахар, белки, жиры, углеводы, соли. Мыши погибли. В то же время мыши, которых кормили молоком, нормально развивались. В своей диссертационной (дипломной) работе Лунин сделал вывод о существовании какого-то неизвестного вещества, необходимого для жизни в небольших количествах. Вывод Лунина был принят в штыки научным сообществом. Другие учёные не смогли воспроизвести его результаты. Одна из причин была в том, что Лунин использовал тростниковый сахар, в то время как другие исследователи использовали молочный сахар, плохо очищенный и содержащий некоторое количество витамина В.

В последующие годы накапливались данные, свидетельствующие о существовании витаминов. Так, в 1889 году голландский врач Христиан Эйкман (Christiaan Eijkman) обнаружил, что куры при питании варёным белым рисом заболевают бери-бери, а при добавлении в пищу рисовых отрубей — излечиваются. Роль неочищенного риса в предотвращении бери-бери у людей открыта в 1905 году Уильямом Флетчером. В 1906 году Фредерик Хопкинс предположил, что помимо белков, жиров, углеводов и т. д. пища содержит ещё какие-то вещества, необходимые для человеческого организма, которые он назвал «accessory factors». Последний шаг был сделан в 1911 году польским учёным Казимиром Функом, работавшим в Лондоне. Он выделил кристаллический препарат, небольшое количество которого излечивало бери-бери. Препарат был назван «Витамайн» (Vitamine), от латинского *vita* — жизнь и английского *amine* — амин, азотсодержащее соединение. Функ высказал предположение, что и другие болезни — цинга, пеллагра, рахит — тоже могут вызываться недостатком каких-то веществ.

В 1920 году Джек Сесиль Драммонд предложил убрать е из слова «vitamine», потому что недавно открытый витамин С не содержал аминовой компоненты. Так витаминны стали витаминами.

В 1929 году Хопкинс и Эйкман за открытие витаминов получили Нобелевскую премию, а Лунин и Функ — не получили. Лунин стал педиатром, и его роль в открытии витаминов была надолго забыта. В 1934 году в Ленинграде состоялась Первая всесоюзная конференция по витаминам, на которую Лунин (тоже ленинградец) даже не был приглашён.

В 1910-е, 1920-е и 1930-е года были открыты и другие витамины. В 1940-е годы была расшифрована химическая структура витаминов.

Витамины человека

Витами н	Название	Растворимость	Недостаток	Передозировка	Суточная потребность
<u>A</u>	<u>Ретинол</u>	Ж	<u>Куриная слепота, Ксерофтальмия</u>	50000 <u>МЕ</u>	1,5 мг, или 5000 МЕ
<u>B₁</u>	<u>Тиамин</u>	В	<u>Бери-бери</u>	нет данных	1,4-2,4 мг
<u>B₂</u>	<u>Рибофлавин</u>	В	<u>Арибофлавиноз</u>	нет данных	1,1 мг
<u>PP (B₅ (3))</u>	<u>Ниацин</u>	В	<u>Пеллагра</u>	2,5 г	12 мг
<u>B₃₍₅₎</u>	<u>Пантотеновая кислота</u>	В	<u>Парестезиаз</u>	нет данных	5—10 мг
<u>B₆</u>	<u>Пиридоксин</u>	В	нет данных	400 мг	1,1 мг

В₇(Н)	Биотин	В	нет данных	нет данных	30 мкг
В₉	Фолиевая кислота	В	нет данных	1 мг	320 мкг
В₁₂	Кобаламин	Энзимовитамины В	Пернициозная анемия	нет данных	2-3 мкг
С	Аскорбиновая кислота	В	Цинга	нет данных	75 мг
D₁, D₂, D₃, D₄, D₅	Ламистерол Эргокальциферол Холеальциферол Дигидротахистерол 7-дегидротахистерол	Ж	Рахит	50 000 МЕ (см. прим.)	взросл. — 100 МЕ, дети — 500 МЕ
Е	α, β, γ -токоферолы	Ж	нет данных	50 000 МЕ (см. прим.)	10-30 мг
F	Арахидоновая кислота	Ж	?	нет данных	?
К	Филлохинон Фарнохинон	Ж	нет данных	нет данных	75 мкг
P	Биофлавоноиды, полифенолы	В	нет данных	нет данных	нет данных
N	Липоевая кислота	В	нет данных	нет данных	нет данных

- Ж - Жирорастворимый
- В - Водорастворимый
- [МЕ](#) - Международная Единица
 - 1 [МЕ](#) витамина D = 0,025 мкг холе(эрго-)кальциферола.
 - 1 МЕ витамина E = 2/3 мг d-α-токоферола или 1 мг ацетата dl-α-токоферола.

К неспецифическим антипсориазическим средствам, обладающим широким фармакотерапевтическим действием, относятся витамины, активно влияющие на метаболические функции. Известно, что жизненная потребность в витаминах обусловлена их участием в построении многих ферментов, что обеспечивает регуляцию метаболизма, адаптационно-трофических механизмов, иммунокорректирующее действие. Для лечения псориаза в странах бывшего СССР применяются витамины комплекса В, особенно В1, В2, В6, В12, В13, В15, витамины А, Е, С, Р в комбинации с другими терапевтическими средствами.

Витамины комплекса В. Включение [витамина В1](#), а еще лучше его кофермента - кокарбоксилазы, в комплексную терапию псориаза способствует регрессу высыпных элементов. Особое значение кокарбоксилаза имеет для регуляции углеводного обмена, функциональной активности нервной системы, эндокринных желез и сердечной деятельности. Кокарбоксилаза является готовой формой кофермента, образующегося в организме из тиамин (витамин В1). Вводят ее подкожно, внутримышечно или внутривенно по 0,05 - 1 г 1 раз в день, через день, на курс 10 - 15 инъекций. Противопоказания - непереносимость, наличие аллергических заболеваний, гипертония.

Витамин В2 - рибофлавин входит в состав ферментов, регулирующих окислительно-восстановительные процессы, участвует в углеводном, белковом и жировом обмене, необходим для поддержания нормальной функции зрительного анализатора. Для лечения псориаза применяют 1% раствор рибофлавина мононуклеотида, вводимый внутримышечно по 2 мл через день, на курс 10–15 инъекций. Противопоказаниями служат идиосинкразия и перфолитиаз. Осложнений при применении рибофлавина не наблюдается.

Назначается также витамин В5 - кальция пантотенат, который входит в состав коэнзима А, участвующего в процессах ацетилирования и являющегося одним из важнейших коферментов сложных ферментативных систем окислительного декарбоксилирования пировиноградной и α-кетоглутаровой кислот. В процессе ацетилирования при окислительном распаде углеводов, жиров и белков под влиянием витамина В5 нормализуется метаболизм трикарбоновых кислот - центральный метаболический процесс клеточного уровня. Кальция пантотенат применяют внутрь по 0,1–0,2 г 3 - 4 раза в день, а также внутримышечно в виде 20% раствора по 1 - 2 мл 1 - 2 раза в день на протяжении 2 - 3 мес. Противопоказания - индивидуальная непереносимость. Осложнения в виде аллергических реакций, диспепсических явлений наблюдаются чрезвычайно редко.

Положительное действие при псориазе оказывает иногда витамин В6 - пиридоксин. Его кофермент (фосфорилированный) пиридоксальфосфат необходим для декарбоксилирования и переаминирования аминокислот (триптофан, метионин, цистеин, глутаминовая и другие аминокислоты). Участвуя в обмене жиров и липопротеидов, он увеличивает выведение холестерина и триглицеридов. Пиридоксальфосфат вводят внутримышечно по 10 мкг ежедневно или через день в течение 1 мес. Пиридоксин применяют внутрь в порошках или таблетках по 0,025 г 3 - 4 раза в день. или в виде 5% раствора по 1.- 2 мл внутримышечно через день. Курс лечения продолжается 3 - 4 нед. Осложнения - аллергические проявления в виде дерматита или крапивницы встречаются редко. Противопоказания - идиосинкразия.

Витамин В12 (цианкобаламин) применяют довольно широко в лечении псориаза, так как он участвует в синтезе лабильных метиловых групп, холина, метионина, нуклеиновых кислот, благоприятно действует на функциональное состояние печени, нервной системы. Обладает выраженным антианемическим действием, нормализует обмен углеводов и жиров. Препарат вводят внутримышечно от 50 до 400 мкг 1 раз в день через день. Продолжительность лечения составляет 1 мес. Противопоказаниями являются тромбоз, стенокардия, эритроцитоз, нарушение реологических свойств крови. К осложнениям применения витамина В12, относятся аллергические дерматиты, крапивница, отек Квинке, сердцебиение, эритролейкоцитоз, нервное возбуждение.

Витамин В13 - оротовая кислота является одним из предшественников пиримидиновых нуклеотидов, входящих в состав нуклеиновых кислот, которые участвуют в синтезе белковых молекул. Оротовая кислота и ее соли рассматриваются как, вещества анаболического действия и применяются при нарушениях белкового обмена и как общие стимуляторы обменных процессов. В дерматологии используется калиевая соль оротовой кислоты (калия оротат). Принимают калия оротат внутрь за 1 ч до еды по 0,25 - 0,5 г 3 раза в день. Курс лечения 20–40 дней. Повторные курсы назначаются после месячного перерыва.

Витамин В15 (пангамовая кислота и ее производное - кальция пангамат) применяется для лечения псориаза, особенно при эритродермии или псориазической артропатии, с целью нормализации липидного обмена, рационального усвоения кислородом тканей, увеличения энергетических ресурсов мышц и печени (креатинфосфата и гликогена), а также с целью частичной блокировки патологических нервных импульсов с кожи на ЦНС. Вследствие наличия молекулы кальция, витамин В15 обладает значительным

противовоспалительным и гипосенсибилизирующим действием. Кальция пангамат назначают внутрь по 0,05 - 0,1 г в виде порошков или таблеток 3 - 4 раза в день на протяжении 20 - 40 дней с последующим перерывом 2 - 3 мес. Он противопоказан при глаукоме, гипертонической болезни. Побочные явления отмечаются редко, преимущественно у лиц пожилого возраста в виде бессонницы, головных болей, раздражительности, тахикардии, экстрасистолии.

В терапии различных форм псориаза широко используется **аскорбиновая кислота (витамин С)**, участвующая в регуляции окислительно-восстановительных процессов, способствующая синтезу стероидных гормонов, образованию коллагена, уплотнению клеточных мембран капилляров. Больным псориазом аскорбиновая кислота назначается в 5% растворе по 2 - 3 - 5 мл 1 раз в день в течение 1 мес.; внутрь в таблетках или порошках по 0,05 - 0,25 г 3 - 4 - 5 раз в день после еды 30 - 40 дней. Аскорбиновая кислота обладает гипосенсибилизирующим действием, особенно при внутримышечном введении.

При легкой форме псориаза и больным с выраженным нарушением жирового обмена целесообразно назначать **никотиновую кислоту (витамин РР)**, которая принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, снижает содержание холестерина, триглицеридов в крови, положительно действует на липидный обмен и обладает сосудорасширяющим действием. Для лечения псориаза никотиновая кислота применяется в дозе 0,05 - 0,12 мг 2 - 3 раза в день внутрь или в виде 1 % раствора по 1 - 2 мл подкожно или внутримышечно в течение 15 - 20 дней. Противопоказанием может служить индивидуальная непереносимость. Резко ограничивается назначение никотиновой кислоты при тяжелых формах атеросклероза, гипертонической болезни. Побочные реакции проявляются в покраснении кожи лица, верхней половины туловища, головокружении, чувстве прилива, парестезиях.

Применяют также **витамин D₂**, который, регулируя обмен фосфора и кальция, способствует уплотнению клеточных мембран, оказывает положительное влияние на регенеративные процессы в эпидермисе, способствуя отложению в коже дегидрохолестерина. Применяют витамин D₂ из расчета 2000 МЕ на 1 кг массы тела, что в среднем составляет 80000 - 160000 МЕ в сутки в течение 20 дней. При хорошей переносимости через 7 - 10 дней прием повторяют и продолжают 2 - 3 мес. до исчезновения клинических проявлений псориаза. Затем прием витамина D₂ продолжается в течение года с месячным перерывом после каждого месяца лечения. Витамин D₂ противопоказан при активных формах туберкулеза легких, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и почек, органических заболеваниях сердца и сосудов. Частыми побочными явлениями являются диспепсические симптомы, полиурия, гипертермия, диарея, кальциноз внутренних органов.

Нарушение кератинизации при псориазе послужило основанием для применения **витамина А** или ретинола. Этот витамин способствует росту и развитию, обеспечивает процессы кератогенеза в эпидермисе. Он обладает свойством поддерживать функции кератиноцитов эпидермиса вследствие нормализации пластических метаболических процессов в коже и слизистых оболочках. Ретинол повышает усвоение белков, жиров и углеводов, интенсифицируя окислительно-восстановительные процессы и синтез холестерина, необходимого для построения стероидных гормонов, способствует усилению фагоцитоза и синтезу защитных антител. При недостаточности витамина А возникает кератинизация эпидермиса, проявляющаяся сухостью кожи, шелушением и ороговением фолликулярного аппарата. Может развиваться ксерофтальмия или кератомалация, поэтому витамин А (ретинол) называют антиксерофтальмическим, антиинфекционным. Назначают его внутрь по 10000 - 30000 МЕ в сутки через 10 - 15 мин после еды. Внутримышечное введение витамина производится редко из-за местной болезненности и возможного образования инфильтратов. При приеме больших доз витамина А может возникать обострение

гепатохолецистита и хронического панкреатита, а также раздражительность, сонливость и гиперкератоз волосяных фолликулов.

Витамин Е (токоферола ацетат) стимулирует клеточный метаболизм, участвуя в биосинтезе ДНК, РНК, в тканевом дыхании. Витамин Е является природным антиоксидантом и защищает обменные процессы жиров, белков и стероидных гормонов от патологических реакций окисления, не сопряженных с преобразованием и аккумуляцией энергии. Витамин Е назначают внутрь и внутримышечно. Для приема внутрь выпускают 5, 10, 30% масляный раствор токоферола ацетата. В 1 мл содержится соответственно 50, 100 и 300 мг синтетического а-токоферола ацетата. Больным псориазом назначают витамин Е от 15 до 100 мг в сутки в течение 20–40 дней. Внутримышечные инъекции из-за болезненности и возможности появления инфильтратов назначают редко. Для инъекций препарат выпускается в ампулах по 1 мл, содержащих 5, 10 или 30% растворы. Для лечения псориаза назначается препарат, содержащий в 1 мл 5% или 10% раствор, т. е. по 50–100 мг через день или 2–3 раза в неделю, на курс 10–12 инъекций. Поскольку витамин Е является синергистом витамина А и потенцирует его действие, применяют комплексный препарат аевит, содержащий в 1 мл аксерофтола ацетат (витамина А) 35 мг - 10000 МЕ и а-токоферола ацетата (витамина Е) - 100 мг. Применяют аевит внутрь в капсулах по 1 мл 1–2 раза в день во время еды 20–40 дней или внутримышечно (слегка подогревая) по 1 мл 1 раз в день через день, на курс 15–20 инъекций.

Витамин F условно относят к витаминам. Он состоит из комплекса ненасыщенных незаменимых жирных кислот - линоленовой, линолевой и арахидоновой. Ненасыщенные жирные кислоты оказывают существенное влияние на функциональную активность гепатоцитов печени, участвуя в обмене липидов, углеводов, минеральных солей.

Ненасыщенные жирные кислоты содержатся в линетоле - препарате, получаемом из льняного масла. Установлено, что у больных псориазом с гиперхолестеринемией при лечении линетолом снижается содержание холестерина в сыворотке крови, уменьшается коэффициент соотношения холестерин/фосфолипиды, уменьшается содержание б-липопротеидов низкой и очень низкой плотности. Линетол назначают внутрь по 1 столовой ложке утром непосредственно перед едой или во время еды 1 раз в день курсами в течение 1–1,5 мес. с перерывами 2–4 нед. Линетол переносится без побочных явлений и осложнений. Противопоказаниями являются колит, энтероколит и гепатохолецистит.

Мнения некоторых участников форума, которые пытались применять витамины при лечении псориаза:

help

Если витамины в составе курса или "схемы", то следуйте "выбранным курсом", как там указано. Просто так "поколоть витамины" - толк вряд ли вообще будет, всё это имеет смысл в комплексе. Витамины в таблетках/капсулах делятся на те, в которых есть один-два, но повышенного содержания (пример - "аевит") и поливитамины, часто совместно с минералами, на упаковке просто вся таблица Менделеева. Мне кажется, такие лучше, хотя очень часто состав отличается от заявленного. Но ещё лучше получать всё это дело в естественном виде - с пищей. Принимать таблетированный вариант всё равно когда в течение дня, лучше перед едой, и запивать только водой (не молоком, не газировкой, не минералкой и т.п.) Впрочем, это относится ко всем таблеткам. Не надо слишком усердствовать, избыток витамина штука не менее вредная, чем недостаток, печёнка и заупрямиться может.

Gap

Не принимайте витаминов натошак! Может ужасно затошнить или вырвать. На западных коробках пишут - принимать во время еды, запивая.

Мой врач обожает назначать "Венгерскую" схему. В КВД - аналогично.

Берётся по 10 или по 15 ампул глюконата кальция и В12.

Глюконат кальция - 10% раствор, 10 мл ампуле

В12 - ампулы по 500 ган.

Инъекция внутримышечно с чередованием. Один день - ампула глюконата, следующий день - В12. И так все 20 или 30 дней.

... Я уже писала, что по мнению западных врачей, глюконат кальция можно колоть только внутривенно (медленно!!!), если в попу - то происходит повреждение ткани! Вполне достаточно содержимое ампулы проглотить (это из того же фарм. справочника).

Марина

Помогает приостанавливать прогресс (иногда и исчезает в зависимости от состояния) следующая схема:

1-й день В1-В12 по 1 мл (200 единиц) каждый;

2-й день В6-В12 по 1 мл каждый;

И так по 10 ампул каждого витамина. Болевые ощущения, конечно, на грани фантастики, но выдержать можно. Помогает намного лучше, чем витамины в таблетках. Действие видно буквально через 1 неделю после курса.

Yora

По свежим следам пишу, что мне кололи витамины В6, В12 - по 10 шт. чередовать. и к ним глюконат кальция по 10 мл. каждый день. После таких садистских процедур попа чувствительность почти теряет, но мне они тогда хорошо помогли, к тому же у меня был авитаминоз...

Toliksh

Поначалу всё помогает, в том числе и уколы витаминов. Но советую сильно ими не увлекаться, у меня из-за них псор сильно ухудшился, сейчас полностью от них отказался и чувствую себя отлично.

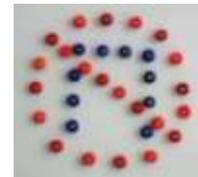
aim

Лежала в КВД, там лечат витаминами. У меня вены от природы тонкие, хрупкие. В результате "витаминотерапии" внутривенно вены испортились (в узлах) на локтевом сгибе, на запястьях, остались только на тыльной стороне ладони. Лучше уж витамины пить или колоть в попу. Что кололи: тиосульфат натрия, аскорбинку, В6, В12, никотинку, алоэ, эссенциале форте. Эффекта особого не заметила. Внутрь давали аевит.

Семь ляпниц на неделе

27 июля, 2012

О Л И М П И А Д А - Х Х Х





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

#37

funstuk

Неужели отказываться от спорта и стать просто фонарным столбом на диетах?

agent@...

Что подразумевается под активным отдыхом? Две дискотеки, алкоголь, секс и подобное без проблем, а если нужно поиграть в шахматы, то с этим сложнее...

Куся

Не пойму, чем копчик от головы отличается

Надежда39

...любила раньше шить (китайцы отучили), люблю читать, люблю ходить по лесу (клещи отучили).

FROL

... так и не врубился, зачем жёнам и девушкам прятаться от эрекции под диваном?

dandranella

А сказано это было в том контексте, где это было сказано, скорее чтобы проиллюстрировать аргумент, что в случае с родственным заболеванием можно уверенно ответить на такой же вопрос.

Медведица

Извращённая форма зуда: чешется не голова, а руки - поотдирать...

Рыба, два рецепта



28 июля, 2012

Лечение псориаза по Пегано. Субботние невинные рецепты от Уайты. Форум "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)".

В рекомендуемой диете для лечения псориаза по Пегано рыба должна присутствовать в рационе 3-4 раза в неделю. Цитирую: "**Рыба.** Есть не менее 4х раз в неделю, никогда не жарить!"

Не жарить - значит варить, тушить и запекать.

Я регулярно просматриваю сайты хороших поваров или тех, кто хорошо излагает рецепты хороших поваров (а на это тоже нужен талант!!) в поиске хороших по принципу Пегано рецептов. У нас много ограничений: способ готовки, ингредиенты (как вкусно готовить без помидоров и без картошки?).

Ну что ж. Если у нас отнимают привычные продукты, давайте искать новые сочетания, учиться любить непривычные специи, непривычные запахи. И поверьте мне, вознаграждение превысит ваши ожидания. Я "выросла" на картошке. Картошка жаренная или картофельное пюре (с кусочками докторской колбасы) - это деликатесы моего детства. Я не жалею о том, что это было так, я люблю эти воспоминания. И все же, эти вкусовые ощущения были просты и незатейливы, как звуки дудочки пастуха. Пройдя кухню многих стран я стала понимать, как ограничены мы были. Где яркие специи? Где травы? Где симфония разнообразных фруктов и овощей?

Впрочем, я увлеклась. Вернемся к рецептам. Оба рецепта от Ники Белоцерковской, <http://belonika.livejournal.com>, точнее, рецепты от поваров, о которых она писала. Оба рецепта абсолютно "пегановские".

Рецепт 1:

Рыба в базиликовой корочке

Ингредиенты:

Рыба

Базилик

Сыр (20 г пармезана)

Лимон

Соль, свежемолотый черный перец,

Оливковое масло и, если хотите, зубчика три чеснока (я не использовала)



Рубим базилик, чеснок и пармезан достаточно крупно, добавляем грамм 50 оливкового масла. Я попробовала с двумя сортами базилика (красный и зеленый). Мне понравилось. Должна получиться примерно такая смесь:



"У вас не должно получиться пюре, потом будет прекрасно "хрустеть". Солим и перчим по вкусу. Очищенную рыбу надсекаем ножом вдоль (неглубоко!), активно натираем базиликовой смесью снаружи

и внутри, и даём минут двадцать помариноваться. Выкладываем на противень, туда же - порезанный дольками лимон, и отправляем в разогретую до 180 С духовку минут на пятнадцать. Если рыба у вас крупная - запекайте чуть дольше, но помните: самое главное в рыбе - её не пересушить! У нас получается совершенно божественная базиликовая корочка."

Неплохо! И корочка очень вкусная. И готовить очень просто. А, еще, забыла. Лимон при запекании дает сок и рыба получается чуть притушенная в лимонном соку, действительно хорошо.



Рецепт 2:

Рыба в травах

Тоже от Ники: *"Тут скорее важен даже и не рецепт (он совсем примитивный), а совершенно волшебная презентация, вот уж точно никого равнодушным не оставит. Как "цыганочка с выходом" - даже сложно что-то более нарядное вообразить."*

Я рискнула повторить, действительно очень эффектно.

Итак, сорвала травки какие были (мята, розмарин, базилик, тимьян). Рыба кладётся на травки. Солим. Закрываем травками и в духовку. Минут на 20-30, температура где-то 200 С.



Когда рыба готова, чуть чуть поливаем высушенные травы крепким алкоголем (водка, виски, текила...) и поджигаем!

Добавлены фотографии а) рыба & травы после духовки б) рыба и трава конечный результат.



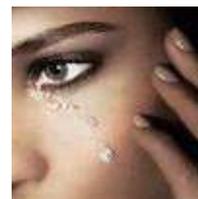


Ника: *"Короче - если у вас нет пожарной сигнализации, есть дача, а на даче терраса - поджигайте, аромат необыкновенный и она получается после с таким легким, но ощутимо подкопченным оттенком во вкусе - очень круто. Поджигаем, конечно, ветки."*

Ну что ж - вкусно. Но честно... больше шума. Рыбка получилась чуть прикопчёная. Поразить друзей на даче - милое дело. Я "поражала" мужа, было клёво :).

Весёлых и вкусных выходных.
Уайта.

Воскресный офф. О любовных романах



29 июля, 2012

Автор Allegra

Любовные романы – с чем их едят?

Так получилось, что до сих пор я не имела понятия о таком жанре литературы, как «любовный роман» (ЛР).

Что только не читала – и классику, и детективы, и фантастику, и фэнтези, теперь решила познакомиться с новым жанром. И сразу же столкнулась с путаницей в определении этого жанра. Некоторые читатели причисляют к любовным романам все произведения с любовной линией: и «Птичку певчую», и «Унесенные ветром», и «Анжелику», и «Джен Эйр».

Для себя я разделила так: «романы о любви» — это всё выше перечисленное, т.е. романы о жизни, но с любовной линией. Вот только «Джен Эйр» я бы отнесла к классическим произведениям, никакая Анжелика этому роману и в подметки не годится. «Унесенные ветром» - также сложное многоплановое произведение, как бы я ни относилась к главной героине.

Ну а «любовный роман» — это простенькое произведение на тему «они ненавидели друг друга, затем полюбили, затем злодеи им строили козни, затем они поженились». Этаким ширпотреб, попса литературы. Впрочем, не все так просто. Есть авторы, способные хорошо прорисовать исторический фон, отклониться от штампованных ситуаций, и тогда это произведение вполне читабельно.

За прошедший год с небольшим я прочитала около 300 романов и, надеюсь, изучила основные приемы их создания. Все нижесказанное будет лично моим Humble Opinion. Часто оно прямо противоположно мнению большинства любительниц ЛР.

Во-первых, как бы ни началась знакомство главных героев: осенила ли их любовь с первого взгляда, или они жутко ненавидели друг друга, финал все равно один – хэппи-энд.

Во-вторых, в большинстве ЛР есть интимные сцены, иногда они нежные, иногда очень откровенные. У каждого автора своя манера описания этих сцен, поэтому у каждого же автора своя аудитория читателей.

В-третьих, все ЛР пишутся с использованием специфических шаблонных приёмов. Одни более-менее терпимые, другие – верх идиотизма. Интересно наблюдать, как автор применяет эти шаблоны, в каком количестве и насколько пропорционально. Искусство автора ЛР как раз и состоит в том, чтобы соблюсти правильную пропорцию этих шаблонов и не скатиться в розовые сопли или наоборот, в жестокость и брутальность. А высший пилотаж – изобрести какую-то не шаблонную ситуацию или черту характера героев.

Вначале меня возмущало, что различными авторами разыгрываются одни и те же сюжеты, затем привыкла. Ведь сюжетов ЛР не так уж много, и все они жеваны-пережеваны. Бывает, что авторы запросто тырят друг у друга сюжеты. Тут уж кто лучше и проникновеннее описал чувства – тот и прав.

Иногда авторы пытаются разнообразить сюжет детективной или производственной составляющей. В этом случае мне всегда хочется сказать: *«Аффтар, ты уж не старайся объять необъятное и влпхнуть невпихуемое! Мне, пожалуйста, котлеты отдельно и мух отдельно!»* Ну не умеют авторы ЛР писать детективы, а их рассуждения о чем-нибудь техническом просто смехотворны! Вот немного (или даже много) мистики или фантастики можно добавить. Ведь ЛР – это, в сущности, сказка для взрослых, так что с мистикой/фантастикой сочетается. Но сборная солянка из ЛР и детектива/производства совершенно несъедобна. Эту мысль я постаралась изложить в своей новой рецензии на романчик с производственной линией <http://lady.webnice.ru/forum/viewtopic.php?p=2589707#2589707>

Все вышенаписанное относится к стандартным ЛР. Но есть такие специфические ответвления как любовно-фантастические (ЛФР) и короткие любовные романы (КЛР).

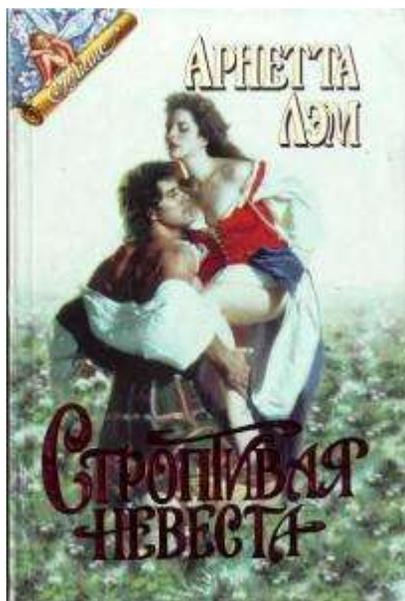
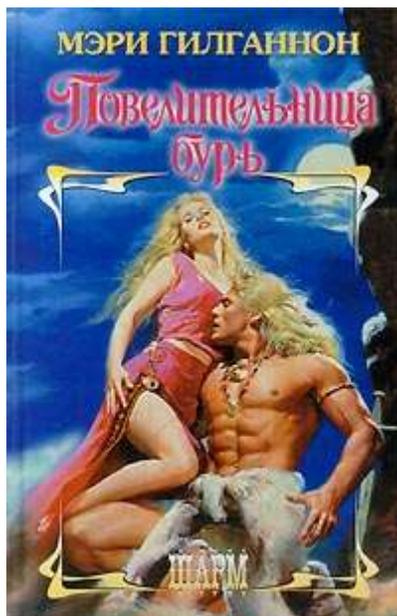
ЛФР – это перемещения во времени. Обычно героиня попадает в прошлое, и там уже развивается любовная история. Или же герой – чародей, колдун, оборотень, инопланетянин. Это дает автору большой простор для фантазии, и часто эти романы очень интересны и нешаблонны.

КЛР – это, очевидно, для читательниц, которым влом читать «многобукаф». Буквально на 30–40 страницах герои успевают познакомиться, пройти через какое-то приключение, покувыркаться в койке и пожениться. Неожиданно милый и трогательный рассказ этого жанра - «Гленлионская невеста» Карен Рэнни.

Теперь я понимаю, почему мужчины не считают ЛР литературой. Действительно, этот жанр рисует нам совершенно неправдоподобные ситуации и героев, которые не могут существовать в силу наличия у них взаимоисключающих черт характера. Мужчины – обычно грубияны и brutальные типы, в конце романа становятся белыми, пушистыми и ручными. Женщины – строптивые гордячки (читай – истерички), или наоборот, всепрощающие овечки.

Но я также понимаю пристрастие женщин к ЛР. Ничего не поделаешь, женщинам хочется романтики и сказки. Хотя иногда такое увлечение читательниц этим жанром приводит к неожиданным выводам. Уже не раз я встречала такое мнение: «После героев ЛР не хочу смотреть на реальных мужчин». Так что всё хорошо в меру.

Отдельный разговор – про обложки. Обычно на обложках изображаются полуголые парочки, сладострастно изогнувшиеся (повторять не советую – травмоопасно).



Обычно одну и ту же картинку лепят на 2-3-4 обложки различных романов, совершенно не задумываясь, что в произведении век не тот, и что цвет волос героев совершенно другой. (см верхняя левая и нижняя левая обложка). Иногда даже законы тяготения не берутся в расчет. Герой вроде бы сидит на коне, а героиня? Парит в воздухе на крыльях любви? Когда оформителям приходит в голову подредктировать обложку, это может привести к появлению монстров. Вот вам задачка: подсчитайте количество рук у дамочки на обложке в центре. А если обложка справа приснится во сне?



А теперь – шутки в сторону. Мы посетим святая святых – кухню, где готовится блюдо под названием «любовный роман». Составляющих не так уж много, но из их различных сочетаний можно приготовить достаточно разнообразные угощения.

Шаблоны внешности

Герои должны быть обязательно красавцами! При этом герою можно иметь физические недостатки (обычно шрам на лице или хромота). А вот глаза часто бывают несуразного цвета – серебристые или фиалковые.

Шаблоны характера

Авторы ЛР очень любят шаблон, который я классифицирую как «ослиное упрямство», причем чаще всего им наделяют именно героинь. Дамочка сопротивляется всему – попыткам героя ее спасти или хоть просто помочь (Лиза Клейпас «Моя до полуночи»). Здравый смысл и инстинкт самосохранения у таких героинь отсутствуют напрочь!

Очень часто средневековая девица ведет себя как наша современница, причем весьма безбашенная. Скачет на коне, размахивая мечами и кинжалами, прыгает в постель к главному герою (Сара Маккериган «Награда рыцаря»).

Либо героиня бывает действительно сама скромность и невинность, но, как ни странно, не в средневековых романах, а в регентских (*Регентство – первая треть 19-го века*). Причем такие героини настолько дремучие в вопросах интима, ну просто до идиотизма! (Джудит Макнот «Раз и навсегда»)

Герои романов либо повесы/распутники/обольстители, либо туповатые и циничные грубияны. Причем, совсем по Фрейду, таковыми они стали из-за тяжелого детства или из-за трагедии в личной жизни. Мужу за 30, а бедняжка-героиня должна с ним нянчиться, проливать бальзам на его израненную душу, а он будет упиваться своими несчастьями и всячески ее отталкивать (Рут Оуэн «Дочь игрока»).

Шаблоны ситуаций

Ох как же я не выношу очень распространенную ситуацию, когда героиня-истеричка ненавидит и оскорбляет героя, вариант – оба друг друга ненавидят (Джудит Макнот «Королевство грез»). При этом герой начинает постепенно восхищаться героиней – какая она храбрая, в итоге – неземная любовь, а у меня вопрос – откуда она взялась?

А как вам наличие такой героини как куртизанка-девственница или вдова-девственница (Джулиана Гарнетт «Клятва рыцаря»)?

Еще один шаблон, который я не терплю и нещадно троллю: героиня вкалывает по хозяйству (на кухне, в поле), но жениться герой на ней не хочет (вариант – она жена, но он любит её не хочет). А эта овца все ему прощает (Кэтрин Сатклифф «Жар мечты»).

Очень распространенный шаблон – побеги героини (от мужа, от нежеланного брака), и конечно же, по самым идиотским причинам (Элизабет Эллиот «Рыцарь»).

Не могу обойти вниманием такую пикантную ситуацию, как бурный оргазм героини в момент потери девственности, ибо этот шаблон присутствует в 99,9% романов. Физиология у героинь ЛР явно отличается от обычных женщин. И здоровье у них железное: бывает, что беременная героиня долго скачет на лошади, и хоть бы что.

У современных американских авторов появился новый типаж героинь – 27-32-летние девственницы (Сандра Браун «Мужские капризы», Сьюзен Филлипс «Мое непослушное сердце»). Америка устала от сексуальной революции и вспомнила о патриархальных ценностях?

Иногда авторы любят громоздить непреодолимые препятствия между героями, и сами себя загоняют в тупик, не зная, как же выбраться из этой ситуации. Для этого существует простое решение – попросту прикончить лишних персонажей (у Пенелопы Уильямсон это особенно нелепо получается).

Авторы ЛР тяготеют к сериям (Ханна Хауэлл, Мэри Бэлоу, Лиза Клейпас). Скажем, придумывается семья из 4-5-6 братьев и сестер, и каждый награждается душещипательной любовной историей. А что, очень удобно, не надо придумывать второстепенных персонажей, ведь главные герои одной книги становятся второстепенными героями другой. Сьюзен Филлипс придумала целую футбольную команду, и наградила несколько спортивных и околоспортивных персонажей ну оочень своеобразными девицами.

Если стиль автора – «клубничка», то можно обойтись вообще без сюжета (Николь Джордан «Уроки обольщения»).

Пиратская (и вообще морская) тематика – отдельный разговор. Во-первых, рассуждения о снастях и такелаже явно за гранью понимания авторов (Джулия Гарвуд «Дар»). Во-вторых, поскольку жизненное пространство героев ограничивается каютой, а развлечений на корабле – никаких, то все сводится к банальной постели (Кэтрин Коултер «Объятия дьявола»).

Но вот наше блюдо готово. Каким же оно будет? Ведь вкусы у всех разные.

Для любителей погорячее – **Бертрис Смолл** и **Розмари Роджерс**. А **Робин Шоун** – это просто пособие по камасутре при отсутствии сюжета как такового.

Для любителей сладенького (с обязательным десертом под названием «розовые сопли») – **Лиза Клейпас** и **Мэри Бэлоу**. Там герцоги влюбляются в простолудинок, а чопорные англичане – в безбашенных американок.

Для тех, кто вообще не хочет напрягать мозг – наивные сказочки авторства **Ханны Хауэлл**. Если бы не интимные сцены – вполне можно было бы читать на ночь детям.

Для желающих урыдаться над супер-трагической судьбой главного героя (обычно тупого и циничного хама) – **Джудит Макнот**. Не волнуйтесь, тупой хам под руководством героини быстро превратится в ручного котенка.

Для любителей мистики – **Шеррилин Кеньон**, **Кресли Коул** и **Карен Монинг**. Кстати, неплохое блюдо, рекомендую. Страсти там кипят нешуточные, но временами тяжело рассортировать расы мистических

существ.

Для тех, кто не любит мексиканские страсти, а предпочитает спокойное повествование, подойдет средневековая серия **Джулии Гарвуд и Джоанны Линдсей**.

Для любителей веселых приключений оболтусов-миллионеров – **Сандра Мэй**.

А вот что порекомендовать тем, кто предпочитает любовную историю в более-менее правдивом антураже? Совсем недавно я прочитала книгу **Элизабет Чедвик «Зимняя мантия»**. Это не совсем любовный роман, а скорее исторический. Никаких слюней и соплей, а суровая реальность средневековья с грязью, кровью и потом. Реальные исторические персонажи, правдоподобная обстановка и психология людей того времени (по крайней мере, полностью совпадает с моим представлением о средневековье).

И на закуску, тот самый автор, который «заразил» меня Шотландией - **Диана Гэблдон** и ее серия **«Outlander» (Странник)**. Произведения Гэблдон выходят далеко за рамки термина «любовный роман». Исторический фон прописан подробнейшим образом; именно здесь я узнала о Красавчике принце Чарли, Каллоденской битве и якобитах (кто читал мои статьи про Шотландию, тот поймет). Начинается книга как любовно-фантастический роман. Главная героиня проходит сквозь кольцо мегалитов и оказывается в 18 веке. Но это и вся фантастика. Дальше – суровая правда жизни. Множество персонажей нарисованы такими правдоподобными, что слезы прошибают, когда они погибают. Изображена обстановка в Шотландии 18-го века: война за независимость, интриги и предательства; но также и преданность, дружба и любовь.

Приятного чтения!

Allegra