

В режиме Пегано догм не существует и "диета Пегано" - важная часть, но не главная



1 июля, 2013

В форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" участники, испытавшие на себе действие широко известных диеты и режима, предложенных д-ром Дж. Пегано на случай псориаза и псор. артрита, отмечают их в целом положительный эффект - частичное или иногда полное исчезновение внешних проявлений псориаза. Участник форума **ddSat** высказывает подтверждённую своим опытом точку зрения на "диету" Пегано и отвечает на вопрос участника **Borman**.

Мой рабочий перекус, наглядно:



Волшебные, заговоренные лично мной томаты, выращенные собственноручно в тепличке, помогают мне поддерживать кожу в чистоте, а суставы в порядке.

К чему эта картинка? К тому, что в режиме Пегано догм не существует и "диета Пегано" в режиме - важная часть, но не главная.

Эти помидоры принесут мне больше пользы своими витаминами, минералами и др. веществами, содержащимися в них, чем вреда.

Borman:

Колонотерапия и кишечный лаваж - близнецы-братья?

ddSat:

Хрен их знает, но всё же лучше следовать двум правилам, чтобы не прибегать к методам механической неестественной чистки кишечника.

Эти правила просты:

1. Не пихать всяку каку (гадость) в рот.
2. Научиться правильно, методично и периодически какать.

Кстати... Псориаз контагиозен? - Да! для "любителей контактов"



2 июля, 2013

Участник нашего [форума](#) **Настя** - к вопросу о вопросах "Что это?":

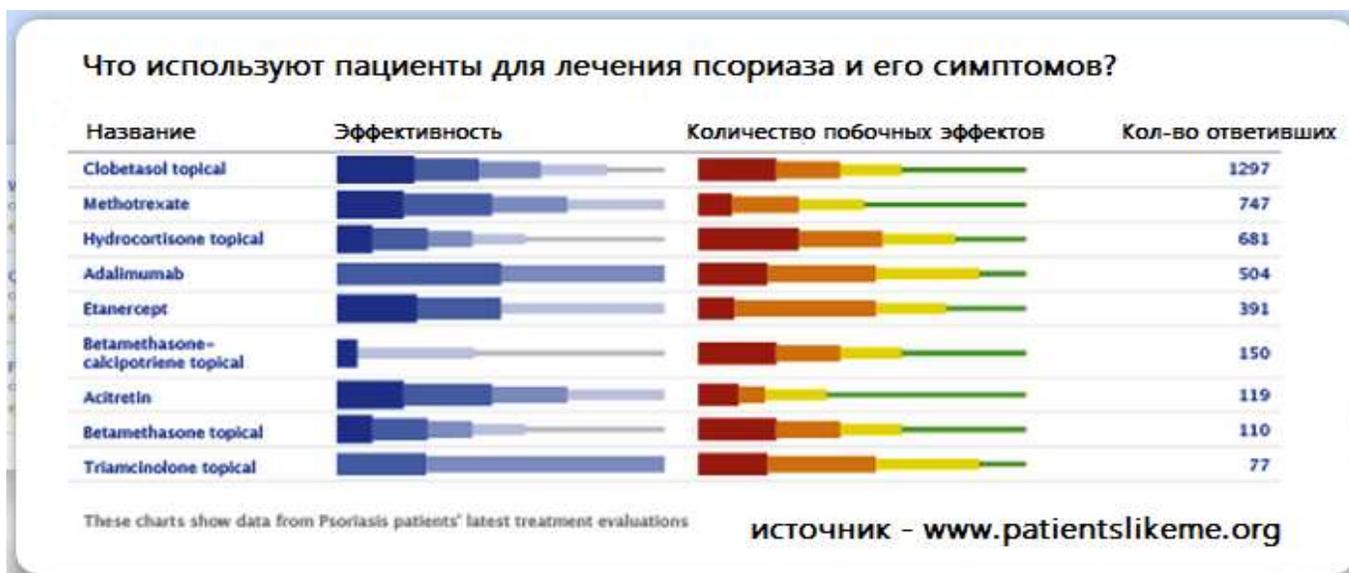
Как-то давно ко мне в метро подсел парень просто так... и начал знакомиться... Спустя минут 5, после стандартных реплик типа: "А почему такая красивая девушка одна?" и т.д. он обратил внимание на мои руки и спросил: "Что это?"... а я так с улыбкой: "Не переживай, завтра у тебя такие же будут"... на что он, как выразился **spook**, начал ретироваться бочком - "как крабик"...

Опрос о препаратах при псориазе: Гормоны рулят в заграницах



3 июля, 2013

Выдернул картинку с конференции пациентов с <http://www.patientslikeme.com> с результатами опроса. Гормоны рулят в заграницах.



Насколько я понимаю шизофреническую офисную инфографику, было 5 градаций ответов: очень слабо/слабо/средне/сильно/очень сильно или что-то подобное. Толщина палок соответствует этим градациям, длина - пропорции от общего количества отвечавших. В побочных - четыре, зелёная - наименьшая выраженность побочных эффектов.

Кстати, удивило то, что там нет ультрафиолета. Странно как-то... А с гормонами [5 позиций из 9] как раз всё понятно - это "стандарт" любого лечения псора, большинство врачей где бы то ни было действуют по учебнику, особо не думая.

Genka: Вот и вернулся я с Мёртвого моря... (1)



4 июля, 2013

В журнале ранее уже было несколько материалов о лечении псориаза на Мёртвом море (ММ) Сегодня участник [нашего форума](#) **Genka** рассказывает о своём пребывании в теле Mövenpick в Иордании.

Вот и вернулся я с Мёртвого моря. Поскольку о нём написано уже достаточно много, то добавлю совсем чуть-чуть, чтобы хоть что-то написать, но при этом не слишком повторяться.

Итак, виза в Иорданию для российских граждан ставится прямо на прилёте. Для этого надо иметь в кармане 20 местных динариев, и если их нет, то сперва встать в длинную очередь в обменник, там же в зале прилёта.

В центре этого зала есть несколько стоек, на которых написано не просто Passport Control, но еще и Visa. Вот туда и надо, потому что сперва дядька под надписью Visa прилепит в паспорт марку, похожую на почтовую, а потом соседний дядька поставит на неё штемпель, скажет "Добро пожаловать" и тогда всё, можно ехать окунаться в море...



Вот по такой лестнице надо спускаться на этот пляж и подниматься после.

Это окувание процесс довольно специфический. Заходить со скалистых берегов ММ не так просто, как на песчаном пляже в Таиланде или даже по гальке в Сочи, поскольку камни здесь, мелкие и крупные, разбросаны по берегу и дну как попало. Поэтому многие опытные люди приезжают с резиновыми ботами для ныряльщиков, с ними ходить по камням гораздо проще. Кое-кто использует пляжные шлёпанцы, но как их ловить, если они слетят с ноги - большой вопрос.

При попадании в глаза вода по едкости, наверное, в 1000 раз сильнее обычной морской. Рекомендуют сразу промыть чистой, а где её взять, если дрейфуешь метрах в 10 от берега? Во-первых, не надо пытаться инстинктивно протереть глаза рукой, будет ещё хуже. Во-вторых, глаза надо закрыть - как ни странно, но от этого резь меньше. Ну а в-третьих, грести к берегу, где стоящий на страже работник отеля будет уже ждать с бутылкой чистой воды для промывки. Вот поэтому самые опытные привозят ещё и очки для плавания. При попадании на одежду эта вода оставляет невысыхающие долго пятна, а если, скажем, рубашку

намоченную в этой воде все- таки высушить, то с ней можно будет снимать сцену: "Такой хороший цемент, не отмывается совсем".

Будьте осторожны при входе и выходе из воды, вода ММ очень скользкая, почти как масло. Не помешает также следить за течением. Чаще всего сносит, конечно, к берегу, но при этом и вдоль него, поэтому зайдя в море в Мёвенпике, можно выйти из него в Мариотте. Не заметив это, пойти затем в отель, открыть номер, лечь отдыхать, а потом придет она и всё оставшееся время вместо отдыха и полноценного лечения придётся выяснять отношения и петь "Если у вас нет собаки.." и прочую лирику.

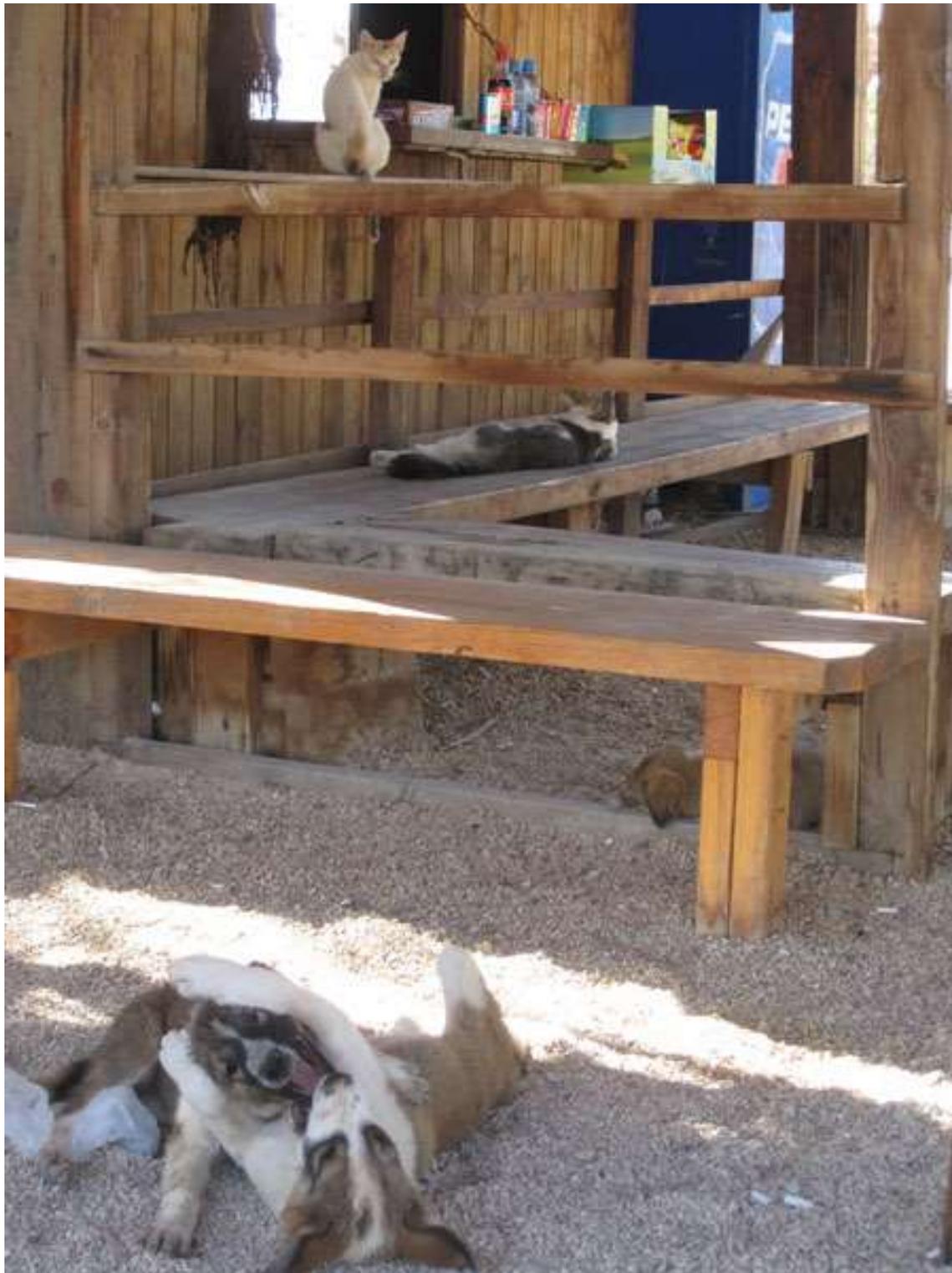
А случается, волна гонит и от берега. Как-то раз я отдрейфовал, замечтавшись, почти на иордано-израильскую границу. Поняв, что сейчас из воды вылезет help в акваланге, с "Узи" наперевес и скажет: "Таки стой! стрельну!", я активно погрёб обратно к иорданскому берегу.

На пляже Мёвенпика есть два нужных предмета: часы с двойным циферблатом - на сушу и на море, и зеркало, которое позволяет оценить визуально степень прожарки тушки.



Пляж отеля Мёвенпик (ММ, Иордания). Если хорошо приглядеться, то на противоположном берегу можно увидеть help'a с ноутом НР в руках

Что ещё хорошего о сказать Мёвенпике? Без боязни по его дорожкам и пляжу бродят коты, а один серо-белый всегда сидел по утрам перед входом в столовую и приветствовал всех входящих и выходящих звучным "мяу".



Иорданская идиллия, коты и собаки спят мирно рядом.



Отель стилизован под старый ближневосточный город.



Вдоль аллей растут финиковые пальмы, с которых время от времени снимают урожай.



Мебель в холле отеля.

Да, и какая там девушка в приёмном покое! Женюсь в следующий раз, женюсь!..

Про результат не пишу, потому что главное не то, что сейчас, а сколько это продержится. Полностью чистой кожи у меня не получилось - на месте пятен она гладкая и розоватая, на заднице и боках, где солнца было меньше или не было вообще - просто шершавая и розовая. Для моего застарелого и устойчивого псора это довольно хорошо. Наиболее заметный эффект был в первые два дня, много мелочи сошло. Потом застопорилось и дальнейшее улучшение шло очень медленно и практически незаметно.

Я не особо усердствовал с солнечными ваннами, не применял никаких Дайвонексов, чтоб сходило побыстрее - и две недели без химии для меня тоже неплохо. Прибавил в весе 2.5 кг.

Интернет в отеле напомнил мне времена телефонного модема: открытие, например, заглавной страницы Форума можно ждать пару минут и так и не дожидаться.

Но зато каждую неделю, по средам, устраивают коктейль для постояльцев - то-есть чем больше живёшь, тем больше халявных коктейлей посетишь.



Около этого бассейна устраивали коктейли.

Комфорт, по моему мнению, соответствовал цене - а это S\$149 (US\$114)/день за номер без завтрака.

Продолжение следует...

www.ps

Фото, цитаты, афоризмы



5 июля, 2013

Галерея "Фото участников форума"



"Мамин кот сразил меня интеллектуальным выражением своей морды. Кстати, язык он высовывает постоянно в минуты задумчивости, в минуты блаженства, в минуты охоты..." Фото: **tano**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#84

Igor

Иногда лысина дыбом встаёт, каждую секунду ждёшь, что что-то должно случиться...

help

Если бы инфекции просто так "гуляли" по организму от головы к жопе и обратно по всем органам, то первым сдох бы мозг.

Myshka)

... минимум неделю, а лучше две буду спать и есть. Есть буду лёжа перед телевизором.

FROL

... Бог един теперь не в 3-х, а в 4-х лицах: Отец, Сын, Дух святой и Плацебо.

Тереза

Генка, ты наверно специально железяку куда-нибудь проглотил, чтоб девушки тебя щупали..

Bezдна

... мотивация важна и вся серьёзность отношения к этой мотивации.

Aly187

10 лет жесточайшей садистской диеты привели к страшному расползанию псора...

Щербет из ананаса - рецепт Дж. Пегано



6 июля, 2013

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



Ингредиенты:

2,5 чашки кусочков свежего ананаса

1,5 чашки кусочков свежего банана

1/4 чашки несладкого виноградного сока

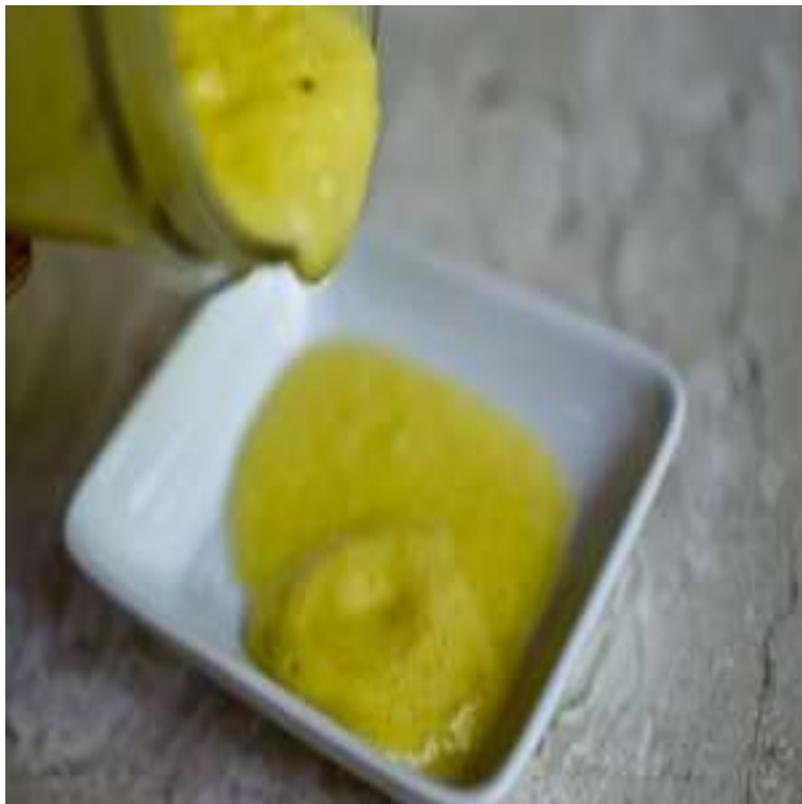
Отступление.

Зачем делать всё очень сложно? Зачем виноградный сок, когда ананас и так сочный? В общем, я немного изменила, бананы убрала, сок тоже. Оставила один ананас. И скажу вам, друзья мои, не пожалела! м-мм.. вкуснотища!

Итак, очищаем ананас и режем мякоть на кусочки.



Положить мякоть ананаса (и банана) в миксер и измельчить до получения однородного пюре. (Добавить виноградный сок.) Опять сделать пюре. Положить смесь в низкую форму, закрыть фольгой и поставить в морозильник.



Замораживать, пока по краям не образуется лёд.
Переложить в охлаждённую посуду и разбить лёд вилкой, пока смесь вновь не станет однородной.
Поставить в морозильник и полностью заморозить. Достать, разрезать на кусочки и сделать опять пюре.

Хороших выходных!
Уайта

Игор: Гавайи. Остров Оаху, часть 2



7 июля, 2013

Участник нашего [форума](#) Игорь (Игор), лёгкий на подъём, сорвался с места и полетел на Гавайи...

Остров Оаху (O'ahu)

Часть 2

В один из дней иду посмотреть на кратер давно угасшего вулкана. Кратер расположен рядом с Вайкики.

Вид на кратер с самолёта:



WWW.PS

Следующее фото - вид кратера внутри. Ближе к левому нижнему углу фотографии виден чёрный квадрат. Это туннель, через который машины заезжают внутрь кратера. Внутри есть парковка для автомобилей. От парковки ещё надо идти пешком 1.1 км. Потом надо подниматься по 74-м ступенькам. Потом проходишь небольшой туннель, и снова по 99 ступенькам поднимаешься вверх. Потом опять небольшой туннель, и снова надо подняться по лестнице из 43-х ступенек. Пройдя всё это, ты оказываешься на вершине кратера, откуда открывается вид на сам кратер, на океан, и на Вайкики Бич.



WWW

Вид на город из кратера (около края):



www.psoranet.com

Жираф ?? За забором зоопарка.



www.psoranet.com

Местный фермерский рынок, на котором продавали выращенные фермерами фрукты, овощи, а также приготовленную еду:



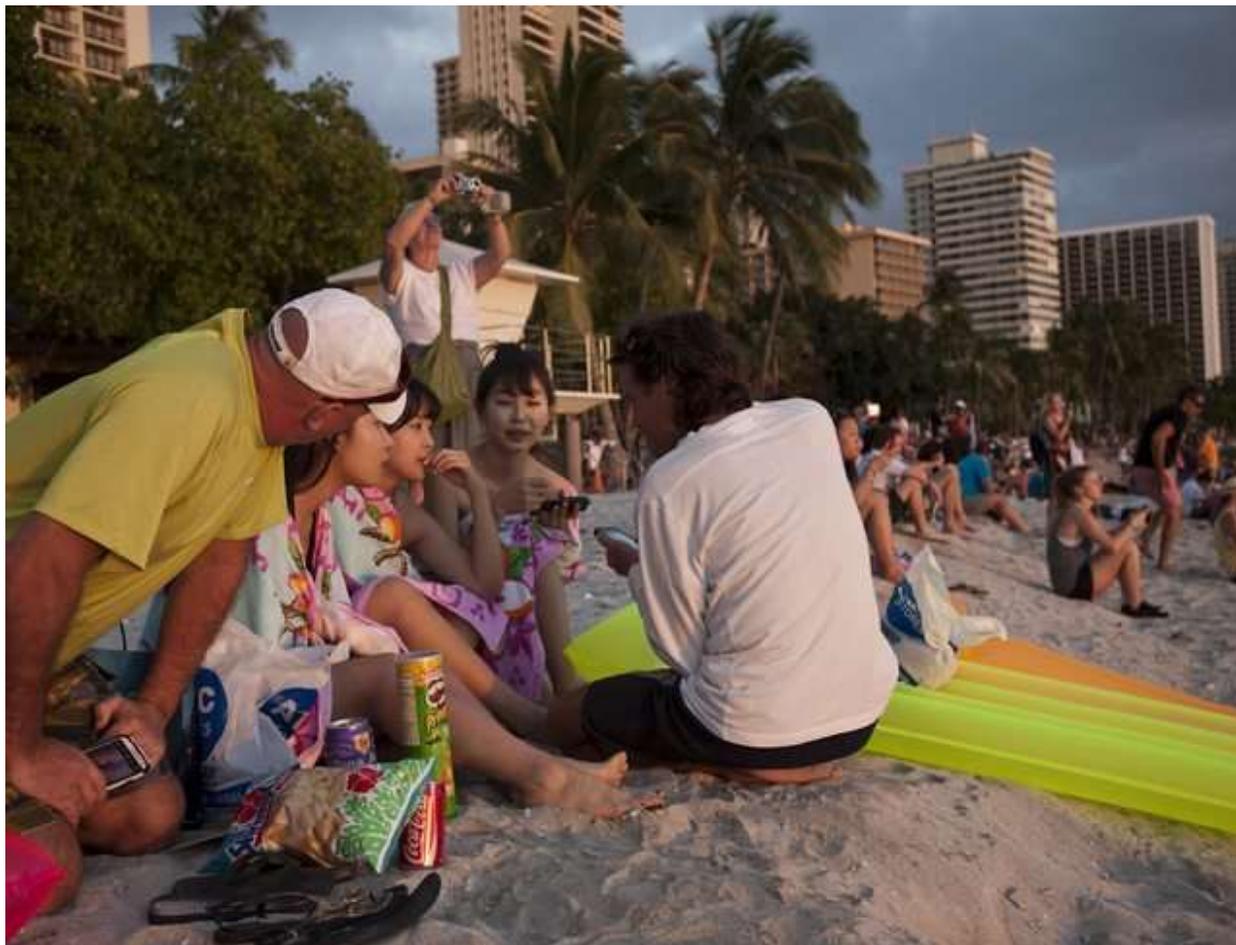
g

Чёрный дядя с пивом хотел, чтоб я его сфотографировал:



www.p

Мужики "разговаривают" с наивными японскими девушками. (Обратите внимание - на заднем плане все с фотоаппаратами - Уайта)



WWW.P

(А вот что все фотографируют - разумеется, знаменитые гавайские закаты - Уайта)



Доски для сёрфинга на пляже Вайкики:



www.ps

(Что там в рекламных брошюрках? Пустынный пляж? Два шезлонга? Белый песок? Конечно, где-то это есть, но обычный пляж около города и есть обычный пляж, даже на Гавайях - Уайта)



WWW.P

Потом на два дня снимаю отель почти в два раза дороже предыдущего, с окнами на улицу красных фонарей, где ночные бабочки приветливо тебя встречают и заботливо расспрашивают, как твои дела и куда ты топаешь. Такого количества ночных бабочек в одном месте я в Штатах не видел. Наверное, не там ходил, где надо.



WWW



www.psoranet.com

Днём беру в аренду кабриолет и меньше чем за весь день объезжаю остров вокруг. Пальмы, кокосы, ананасовые плантации, пляжи, океан...



WWW.R



www.ps



www.ps

Местный кокос на фоне арендованной машины. Кокосы оказались дороговатыми и не очень вкусными. На Большой земле (континентальных Штатах) тайские кокосы значительно дешевле и вкуснее. Хотя на Гавайях кокосов много, брось камень куда попало - и попадешь в кокос, а вот цены кусаются:



(Поесть можно здесь.... - Уайта)



WWW.LIVEJOURNAL.COM

(А можно здесь. Для богатеньких. Девушки в аквариуме кормят рыбок и изображают русалок - Уайта)



Чтобы сфотографировать эту красоту, пришлось перебраться через забор, на котором висела табличка "Частная собственность. Вход запрещён", и ещё пройти метров 200:



WWW

На фото инструктор, но мне тоже довелось попробовать:



Продолжение следует...

Genka: Вот и вернулся я с Мёртвого моря... (2)



8 июля, 2013

Участник [нашего форума](#) Genka (Сингапур) продолжает рассказ о своём пребывании в теле Mövenpick в Иордании.



)
Вдали идёт стройка. Скоро отелей на Мёртвом море будет больше!

... Комфорт, по моему мнению, соответствовал цене - а это S\$149 (US\$114) в день за номер без завтрака. Я имею в виду, что приблизительно за ту же цену можно получить такой же по комфортабельности номер в любом другом месте (кроме, конечно, заведомо дешёвых мест, типа Шри-Ланки или дорогих, типа Сингапура.). В целом поездка получается недешёвой, но цены, в общем, не жлобские.

Номер не тесный, сортир тоже, из окна вид на море. У меня было тихо, поскольку был вдали от тусовочной площади с кабаками и музоном. При заезде мне сказали, что минибар бесплатно. Я впал в ступор и переспросил девушку ещё раз. Она засмеялась, видимо не один я такой, и ответила, что в минибаре нет ни Бомбейского сапфира, ни Абсолюта, только фруктовое пойло и продукция химзавода Pepsi. Персонал обучен хорошо, но местное раздолбайство временами присутствует, и в хорошую, и в плохую сторону. В хорошую, это то, что несколько раз я поел бесплатно - в счёте оказался только сок, а весь обед я вроде бы как и не ел. Это было приятным сюрпризом при выписке и последнем расчёте. Как-то попросил у obsługi ещё воды, думал, мне принесут стандартную маленькую бутылочку 600 г (в номер обычно ставили каждый день пару), так мне принесли сразу полторалитровую бутылку.

Вообще весь персонал очень любезен и всячески старается быть полезным. Отчасти это связано с тем, что низший (официанты, пляжные работники) рассчитывают на чаевые. В наглую не вымогают, но пляжник, например, в последний день подходил и прощался со мной раз десять, не меньше. Поэтому ни хрена и не получил. Пляж всегда чистый, лежаки тоже в порядке, полотенца есть всегда и по первому зову принесут ещё. Недостаток пляжа, о котором я сказал менеджеру на одном из коктейлей, - нет зоны для некурящих, поэтому пару раз пришлось перебазироваться с налёженного места, ибо пришли курильщики и расположились рядом.

Ещё пришлось обратиться к начальству и объяснить, что в отеле такого класса постельное бельё должны менять если не каждый день, как в Японии, то хотя бы раз в неделю, как это было в Советском Союзе. Но при этом далеко ходить было не надо, старший надзиратель сам ходил по номерам и спрашивал: "Претензии есть?". Про бельё пришлось сказать, когда понял, что прошла неделя, а его так и не поменяли.

Не поменяли и халат в ванной. Потом, может быть, делали это и через день, но это мне уже не удалось проследить.



Вид из окна моего номера.

Был 18 дней. Режим - щадящий, поскольку не было задачи убрать как можно больше и как можно скорее, хотел посмотреть, стоит ли туда мне вообще ездить или мои азиатские море и солнце ничуть не хуже. Окончательный вывод, я уже сказал, делать пока рано - буду смотреть, на сколько хватит.

На пляж приходил около 7 утра, минут 20 лежал в море, потом минут 20 "валялся" в грязи, потом ещё море, душ, обсыхал со всех сторон под солнцем, и дальше - в тень. После этого ещё два 20 мин. захода в море, после второго тоже просушка на солнце, а после третьего сразу в тень и засыпал на полчаса-минут 40. Бром там или ещё что, но в сон клонит. Потом шёл в отель, там душ, намазывался увлажняющим кремом, брал с собой Vaseline Intensive Rescue Repairing Moisture Hypoallergenic Lotion. Мне он нравится тем, что совсем без запаха. Банки 295 мл как раз хватило на весь срок и на мой габарит. Хотя надо сказать, что лосьон, который ставили в ванной в отеле - что-то местное с минералами Мёртвого моря - тоже ничего, я попробовал и его тоже, давали тюбик 40 мл.

Потом шёл на обед, после обеда начинал читать и опять засыпал... в мягкой постели кимарил уже пару часов. Потом смотря по состоянию - если чувствовал, что с утра немного, но подрумянился, то просто шёл гулял по отелю, если не очень - можно было второй раз на пляж, но уже часов в 5.30. Жара, душно, но солнце уже не жарит. Вечер - по настроению. Пару раз выпил местного вина - мне оно совсем не

понравилось, потом брал только клубничный сок. Вообще у них со свежими соками проблема, это не Шри-Ланка. Свежевыжатый есть только апельсиновый и лимонный. Лимонный они делают очень вкусно с молотой мятой, но вкусно было только в Мёвенпике, взял такой же в аэропорту перед вылетом - гадость. Вот и весь мой режим. Старался ложиться не позже 11, но иногда засиживался за компьютером, как сейчас

Солнце там совсем не безумное, и загар действительно особенный, мне чем-то напомнил узкополосную фототерапию: т.е. кожа вроде краснеет, но если бы она так покраснела на обычном пляже, это была бы точно масса неприятных ощущений после, включая облезание, а тут нет.



Река Иордан.



В этой заводи, по преданию, проходило крещение Иисуса Христа.
Сама заводь имеет форму креста и в зимнее время во время разлива реки вода доходит до свай
дерянного павильона справа.



Река Иордан - это граница: слева израильский берег, справа Иордания.

О погоде. Жара была 40, но поскольку сухо (влажность больше 50% не поднималась), то переносится она гораздо легче, чем наши 30. Я был в пиковый - самый лучший, как говорят, сезон. Не могу, конечно сравнивать, но говорил с людьми, которые там уже неоднократно - зимой бывает прохладно, в море не

полежишь, да и ветер гонит сильную волну, бывает, даже закрывают пляж. Есть, конечно Спа, но это и отдельные деньги.

И ещё все отмечают, что чем больше ездешь, тем больше ремиссия после. Об этом же мне говорили в своё время, кстати, и в Мацесте. И там и здесь говорят о 5 годах ежегодного посещения для достижения хороших результатов. Полегчало суставам, хотя самое большое облегчение для них было получено в Новой Зеландии, в Ханмер Спрингс.

[Но это уже совсем другая история...].

Вопросы и ответы. Нафталан в Азербайджане и в Хорватии



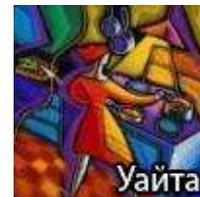
9 июля, 2013

Вопрос: А что, сейчас г. Нафталан, который я помню с советских времен и где не раз лечил свой псориаз, со своими "качалками" нафталановской нефти и специфическим запахом нафталана в воздухе - "переместился" из Азербайджана в Хорватию?

Ответ: В мире известны два месторождения нафталана – в Азербайджане и в Хорватии. Каждый из этих курортов говорит о себе: "единственный в мире". Но первый (хронологически) - Нафталан в Азербайджане. Систематическое применение нафталана, получаемого из азербайджанского месторождения, началось в конце 19-го века. С 1926 года начал функционировать специализированный курорт «Нафталан» в зоне месторождения.

Затем в 1970-х годах было обнаружено месторождение нафталана в хорватском Иванич Град, был проведен ряд сравнительных исследований, которые показали, что химические и биологические свойства обоих типов нефти практически идентичны. В 1989 году в Хорватии, рядом с месторождением нафталана, был открыт современный лечебный центр "Нафталан", специализирующийся на применении нафталановской нефти и термоминеральной воды для лечения кожных заболеваний (в т.ч. псориаза) и заболеваний опорно-двигательного аппарата (в т.ч. псор. артрита).

Питание по Пегано. Основные принципы меню при псориазе



11 июля, 2013

Мы уже давно публикуем **наши переводы и наше исполнение** рецептов из книги доктора Дж. Пегано о здоровом питании при псориазе. Пришло время опубликовать примерное меню, рекомендуемое при

лечении псориаза.

Цитата из книги д-ра Дж. Пегано:

"Меню было составлено по принципу Пегано на основе разрешённых продуктов. В меню использованы приведенные в данной книге рецепты. Целью было составить меню в правильном соотношении кислотно-щелочного баланса, в идеальном варианте 70-80% на 20-30%, или три щелочных к одному кислотному. Разумеется, это соотношение - не догма, когда дети очень активны или вы занимаетесь тяжёлой физической работой, соотношение может измениться, и кислотных продуктов разрешается больше. Совсем не обязательно соблюдать такое соотношение в каждом блюде или в каждом обеде. Самое главное - соблюсти правильную пропорцию за день, старайтесь использовать существенно больше щелочных продуктов в меню за день.

Наше 14-дневное меню предлагает здоровое, разумное и разнообразное питание, рекомендуемое для вашего состояния. Используйте это меню как руководство к действию, как эксперимент, как удовольствие от познания нового, составляйте своё по похожему принципу. Это просто игра, игра вам на пользу. Пробуйте новые рецепты, используйте ваше воображение и готовьте свои блюда. Сделайте горячий завтрак с запеченным бататом в холодное осеннее утро, или обед с холодным освежающим супом в жаркий летний день, приготовьте свежий морковный сок на перекус. Если у вас нет возможности приготовить еду так, как мы рекомендуем, попробуйте сделать всё, что в ваших силах, чтобы найти подходящую замену из доступных вам продуктов. Диета, если её можно назвать диетой, скорее рацион, включает 6-8 стаканов воды (бутылочной или минеральной) и, конечно, ваш лечебно-травяной чай. Постарайтесь пить чай и воду между едой."

Основные принципы меню:

Зелёные листья салата есть каждый день.

Каждый день готовить (запекать или варить) разрешённые овощи.

Рыба 3-4 раза в неделю.

Цыплёнок (индюшка) 2-3 раза в неделю.

Баранина 1-2 раза в неделю.

Вода 6-8 стаканов в день.

Чай травяной 5 дней в неделю.

Очищенное оливковое масло: для детей 3 чайных ложки в день, для взрослых 3 столовые ложки (если нет проблем с желчным пузырём).

Зерновые (только неочищенные) - 20-30% от меню, все они кислотнообразующие.

Очень важно:

В день 6-8 стаканов воды, один стакан за 30 минут до еды.

Чай: шафрановый, ромашковый и прочие.

Лецитин (лучше в гранулах): 1 столовая ложка 3 раза в день 5 дней в неделю для взрослых, 1 чайная ложка 3 раза в день для детей.

Лёгкие закуски между едой:

Фрукты, свежие или сушёные (несульфированные)

Свежие овощи - сельдерей, морковь, брокколи, огурцы и пр. В качестве соуса - свежий йогурт

Желе с нарезанными фруктами или овощами

Замороженные фрукты

Замороженный виноград без косточек

Низкокалорийный замороженный йогурт

Печёные яблоки с мёдом и корицей

Печёные фрукты - яблоки, груши, персики, бананы и др. с изюмом, миндалем, щепоткой муската, корицей, цуккатами

Свежая или замороженная голубика с низкокалорийным йогуртом

Творог (низкокалорийный)

Консервы рыбные (тунец, лосось, сардины) на цельнозерновом хлебе или пите

Миндальные орешки 4-12 в день или 100% натуральные миндальные печенья

Изюм

Компот из фруктов или сухофруктов (фиги, чернослив, абрикосы)

Печенья, сухарики, хлебцы из цельнозерновой муки

Яблочное пюре

Рисовые сухие хлебцы

Тост из цельнозернового хлеба, посыпанный тёртым сыром пармезан (тонким слоем)

Щербет из замороженной дыни

Бублики / претцели из цельнозерновой муки, несолёные

Зелёный салат с оливковым маслом и лимонным соком

Фруктовый салат

Чипсы из кукурузной муки (tortilla chips)

Бейгели из цельнозерновой муки с мягким тофу

Попкорн не больше чашки, простой, несолёный и нежирный

Батат, запечённый кусочками

Соевые орешки, запечённые и несолёные

Миндальное масло на крекерах из цельнозерновой муки

www.psoranet.org



Фото, цитаты, афоризмы

12 июля, 2013

Галерея "Фото участников форума"





Утёсы Мохера, Ирландия. Фото: **Айлин**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#85

Soarer

Сразу скажу, я никакая не подсадная утка.

chebick

в бесплатной медицине рассчитывать можно только на то, что тебя угробят раньше времени.

Igor

Жрать надо не меньше, жрать надо уметь! А некоторым надо даже больше жрать!

ddSat

Среднестатистический образ американца - очень большой, в стрингах, свисающее сало по бокам, во рту громадный гамбургер.

matrixhasyou

засыпаю только после того, как голова измотается окончательно, и все мысли пролетят.

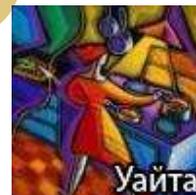
Aly187

мне проще найти у себя какой-нибудь орган, за который я мог бы относительно поручиться...

Bezdna

... мочу нужно пить обычную, а коньяк лучше заедать мандарином

Меню при псориазе на 14 дней. День первый



13 июля, 2013

Мы уже давно публикуем [наши переводы и наше исполнение](#) рецептов из книги доктора Дж. Пегано о здоровом питании при псориазе. Пришло время опубликовать примерное меню, рекомендуемое при лечении псориаза...

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

Примерное меню по Пегано. День первый.

Завтрак

Овсяная каша с миндальными орешками (поджаренными в духовке) и/или немного мёда. (2-4 ложки молока, если очень хочется)

Сушёные абрикосы (курага) и/или инжир

Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

Суп из цуккини и курицы (рецепт в архиве сайта)

Брокколи по-китайски (рецепт в архиве сайта)

Молодые побеги (фасоли и пр), листья салата, кусочки морковки плюс 2-3 цельнозерновых хлебца

Вода или травяной чай



Ужин

Запечённый лосось с огуречным соусом (рецепт в архиве сайта)

Овощи (спаржа и морковь) на пару с салатом кресс водяной, листьями салата Романо, сбрызнуть яблочным уксусом и оливковым маслом.

Щербет из ананаса (рецепт в архиве сайта)

Вода или травяной чай



Между едой - разрешённые закуски.

Не забывайте 6-8 стаканов воды в день (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан).

О рождении сыра



14 июля, 2013

Откуда берётся сыр Гауда? В основном, из ближайшего супермаркета. Иногда из Голландии (которую местные жители гордо называют Нидерландами, а всё, что внутри, Dutch).

Расскажу о производстве сыра Гауда на небольшом семейном предприятии в... собственно, Гауде. Процесс простой. Надоенное и проверенное молоко выливается в серьёзных размеров бак с подогревом и мешалкой. Одновременно с подогревом до сорока с чем-то (46, вроде) градусов, непрерывное помешивание в течение нескольких часов приводит к сквашиванию молока и началу разделения на пахту (так называется?) и густую жирную субстанцию (curd. творог? первичный творог?) в виде комков. Операция

продолжается до почти полного разделения.

Бак с миксером для створаживания (так говорят?) молока, в двойных стенках система подогрева. На заднем плане - пресс.



Диалог с владельцем.

- Используется ли для сквашивания пепсин или какие-то ферменты, бактериальные культуры?

- Нет, только то, что есть в самом молоке. Мы не добавляем ничего. Это удлиняет процесс во времени, но у сыра более тонкий вкус. Правда это требует повышенной чистоты и сыр сильнее подвержен плесени, должен выдерживаться в вентилируемом пространстве. Если сыр с какими-то добавками (мы делаем примерно 7-8 вариантов, с травами), то на финальном этапе, перед окончанием вымешивания, вводится "добавка", затем процесс быстро останавливается и начинается фильтрация.

Действительно, было несколько вариантов, самый экзотический - с крапивой, но, честно говоря, не впечатлило, никакого особенного вкуса она не добавила.

Затем смесь фильтруется, жидкая часть возвращается на ферму, ею поят коров, густая субстанция раскладывается по формам (раньше были деревянные, сейчас инертный тефлон) и отправляется под пресс. Усилие постепенно увеличивается в течение неск. часов и формируется "голова", форма и размер которой зависит от сорта сыра. После прессы он отправляется в ванну с солевым раствором. Там он проводит от одного до нескольких дней, в зависимости от сорта, регулярно переворачиваясь. В этот момент начинается ферментация и формирование вкуса сыра. До этого продукт предыдущих стадий малосъедобен вообще.



- Есть какой-то "стандарт" этого рассола, что-то ещё туда добавляется?
 - Состав и концентрация рассола у разных производителей отличается, собственно, он и у одного отличается из-за взаимодействия с сыром, поэтому в разных "партиях" вкус одного и того же сыра может быть немного разным. На этом этапе разные сорта сыра начинают разную дорогу. Она отличается временем пребывания в рассоле, и последующей обработкой. Будущий копчёный сыр отправляется в камеру "с дымом", там его корочка становится тёмной и плотной и приобретает аромат.
 - Чем происходит копчение?
 - Только настоящим дымом от тлеющих специально обученных опилок кусочков дерева нескольких пород, мы закупаем смесь. В этот момент сыр продолжает созревать, но образовавшаяся плотная корочка замедляет процесс, без доступа воздуха "взреление" останавливается.
 - А остальные?
 - Остальные высушиваются после ванны и делятся дальше на виды. Если мы хотим оставить сыр "молодым", то покрываем его парафином (wax, воск?), не пропускающим воздух и созревание сыра быстро прекращается. Если мы хотим его выдерживать и продолжать ферментацию, то покрываем не парафином, а специальным синтетическим составом, пропускающим снаружи воздух, но не дающим сыру засохнуть и потрескаться.
- Далее всё попадает на деревянные стеллажи в проветриваемом, но без сквозняков, помещении. Сыр переворачивается минимум один раз в день, лучше чаще.
- Зачем? Он уже достаточно плотный, форму не потеряет и выдерживаться практически не будет.
 - В это время (момент образования корочки) сыр легко подвержен плесени, более того, она моментально перекидывается на соседний, за 1-2 дня можно потерять весь стеллаж с сотней головок, с ним ничего

невозможно уже сделать. Для этого сыр постоянно переворачивается, более того, стеллаж сделан подвижным, на колёсах, он переворачивается разными боками к стене.

- Сколько времени выдерживается сыр?

- Гауда недолго, но на других заводах есть сорта, которые выдерживаются несколько месяцев, а то и год-два.

(действительно, в другом месте были обнаружены твёрдые сыры с выдержкой от полугода и дальше и маркировкой VS, VSOP, XO, хотя, не исключено, что это маркетинговый ход, мне неизвестна такая официальная классификация)

- Впрочем, я могу показать тебе Гауду с выдержкой и год и даже около 10 лет. (это кирпич коричневого цвета с очень выраженным запахом и твёрдостью настоящего кирпича). Он по-прежнему съедобен, но на вкус ничего выдающегося, скорее интересен как артефакт, мы такое не продаём.

- Что такое "настоящая Гауда"?

- Нет такого понятия. Здесь несколько небольших заводов, примерно одинаковая технология и примерно одинаковое молоко этого района даёт на выходе сыр похожего вкуса. Однако, если будешь сравнивать с сыром Гауда крупнопромышленного производства, обнаружишь, что вкус сильно отличается от этого, там на изготовление затрачивается гораздо меньше времени, используются ферменты, другие режимы, плюс молоко, естественно, намешано со всех регионов.

Фоторепортажа нет, владельцы очень сильно просили не подходить близко к молоку и полуфабрикатам, чтобы не занести плесень, а переодеваться было облом.

Сыр в "ванне", после неё на "отдыхе" и далее на "созревании", видно как постепенно со временем изменяется цвет





www.pso.ru

Помещение для созревания готового сыра. Вот так ходят и переворачивают каждый всё время.



Вопросы и ответы. Что такое "псориатическая триада"?



15 июля, 2013

Вопрос: Что такое "псориатическая триада"?

Ответ: Это три диагностических признака (симптома) псориаза:

1. "СТЕАРИНОВОГО ПЯТНА" симптом - при граттаже (поскабливании) псориатических высыпаний их поверхность становится интенсивно белой, отделяются стеариноподобные чешуйки.
2. ПЛЕНКИ ПСОРИАТИЧЕСКОЙ симптом = "терминальной пленки" - при снятии чешуек с псориатических папул появляется блестящая красная поверхность.

3. АУСПИТЦА симптом = "точечного кровотечения" = "кровяной росы" Полотебнова - при дальнейшем поскабливании бляшки после феномена стеаринового пятна и терминальной пленки появляется точечное кровотечение.

Без тени смущения. Alina: "Вы стрижёте псориатиков?"

16 июля, 2013

В рубрике "Без тени смущения" **Уго** ранее рассказывал, что именно он говорит парикмахерам. А сегодня участница [форума](#) .Alina описывает свой "рейд по парикмахерским"...

В общем, рейда не получилась... Всё оказалось очень скучно и неинтересно. Первая же из моих намеченных жертв, после секундного замешательства, отрицательного мотания головой и повторного выяснения того, чего я хочу, после нескрываемой мною печалки в глазах, дала положительный ответ.

Почему её первая реакция была такая? - я просто, не долго думая, спросила так: "Вы стрижёте псориатиков?" Не знаю, что там женщине послышалось, но как нормальный человек, она естественно решила, что лучше сказать нет, но что-то её, видимо, смутило, и она переспросила, что я имею в виду: "Псориаз? С псориазом? А, да-да, конечно стрижём!". Всё оказалось настолько просто, что я, как ни странно, решила продолжить свой рейд, но, взвесив все за и против, вернулась обратно.

Процесс стрижки тоже оказался мил и прекрасен. Мастер, в какой-то момент, поинтересовалась у меня, не больно ли мне при её манипуляциях, я заверила её, что нет и также сказала ей, что она может, совершенно смело орудовать своими инструментами, как ей удобно. Было ещё пару вопросов на тему того, как я справляюсь с этим и давно ли это у меня, а также сетование на то, что 21-й век на дворе, а придумать ничего не могут, чтобы мы не мучались. Одним словом, как говорится, всё прошло без сучка и задоринки! Все, кто хочет подстричься - смело стригитесь, ничего не бойтесь и не стесняйтесь, удачи вам всем!

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 12

17 июля, 2013

Публикация избранных сообщений участников форума "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о ремиссиях, достигнутых ими в разные годы, о провоцирующих факторах и предположительных причинах обострений. Сегодня - история 2011 года.



Алевтина

Псориаз с 2001 г., всегда были пятна только на коленях и локтях, в период обострения - на кистях рук, но они потом проходили. Во время беременности в 2005 г. прошло всё! - даже дежурного не было, но потом они появились опять. В ноябре прошлого года после гормонального сбоя врачом были назначены контрацептивы "Ярина", пропила я их 2 месяца и меня обсыпало всю... Я была в таком шоке, что словами не передать, пятна были везде, они разрастались, зудели и совсем не собирались проходить.

Найдя ваш форум, я села на диету, выдержала всего 2 месяца, окраска пятнышек сменила цвет, зуд усилился, но они проходили!!!!

Очистились руки по локти, спина и стопы.

Но началась весна, а я подрабатывала ландшафтным дизайном - сил работать лопатой и граблями, делать декоративные озёра и стелить газоны у меня не было. Начала кушать всё, что раньше (оговорюсь, что и раньше я питалась пареным и вареным, овощами... единственное, что сладкоежка я ужасная), увеличила количество круп и мяса-рыбы в рационе.

После неудачного объекта (не оплатили работу) я ушла на постоянную работу - в овощевод. В теплицы выращивать помидоры и огурцы. И вот теперь самое интересное - псориаз проходит, за 2,5 недели у меня прошло 90 % всех пятен, даже коленки! - все красные стали чистенькими. Я впервые за все годы одела короткий сарафан, которому уже лет 10, т.к. ходила до этого только в бриджах по колено и джинсах.

Мне кажется, что всё дело в том, что я потею на работе очень сильно, у меня становятся насквозь мокрыми футболка и штаны, в теплице повышенная влажность, чувствуешь себя как в бане. Вот я и подумала - может, дело в токсинах, которые не выводились через поры? Может, кожа просто правильно не работала, ведь я всегда плохо потела, даже когда занималась легкой атлетикой - после тренировок и кроссов я всегда была сухой.

RedMen: Усиленный водно-солевой обмен действительно мог сказать своё слово. Эмоциональный фон тоже важен. Алевтина, а что ещё поменялось, кроме повышенной влажности - например, питание, воздух, вода? Тут каждая деталь интересна.

Алевтина: Эмоциональный фон - не самый лучший, рассталась с любимым человеком, правда, решила для себя, что все события пусть останутся как бы в прошлой жизни, но без слёз не обошлось.

Никуда не уезжала, питание то же, основные продукты, составляющие рацион: рис, макароны, гречка, курица, свинина, говядина, помидоры, грибы, огурцы, кабачки, творог, сметана, и как же без сладкого? - печенье, конфеты. Но не ем жареного, жирного, масла, сала, майонезов-кетчупов, паштетов, хлеба. Всё приготовлено на пару. Если пью пиво или коньяк - обострение "на лицо" тут же, как и у многих нас. Так что на праздники только сок или в крайнем случае водка или текила.

Была, конечно, крамольная мысль - а не беременна ли я? - ан нет... Возможно, влияние оказывает гормональный фон, знать бы точно.

Хотя есть ещё один фактор - загар, даже сквозь побелённые окна кожа приобретает бронзовый оттенок.

Лечебная физкультура и йога при псориатическом артрите



18 июля, 2013

Важное значение при псориатическом артрите имеет лечебная физкультура (ЛФК), направленная на поддержание максимальной подвижности суставов и сохранение мышечной массы.

УПРАЖНЕНИЯ ЛФК

(рекомендуется выполнять в течение 15-20 минут по 2-3 раза в день)

Кисти:

- 1) сжать-разжать (несколько раз, быстро);
- 2) вращать в обе стороны в лучезапястном суставе;
- 3) кисти (вскинутые, с выпрямленными пальцами) сгибаются вправо-влево, вперед-назад.

Локтевые суставы:

Плечи и плечевые суставы неподвижны, руки свисают. Локти свободно (как на шарнирах) совершают колебательные движения.

Плечевые суставы:

Руку, свободно опущенную, вращаем во фронтальной плоскости перед собой до появления чувства тяжести в кисти. Тренируем поочередно оба плеча. Каждую руку вращаем по часовой стрелке, затем - в обратную сторону.

Стопы:

- 4) тянем носок (на себя и от себя), совершая небольшие колебательные движения;
- 5) топчемся, переминаясь с ноги на ногу, на наружных боковинах стоп, на внутренних боковинах стоп, на пальцах, на пятках;
- 6) поочередно каждой стопой совершаем вращательные (в обе стороны) движения.

Коленные суставы (работаем стоя, плечи прямые):

- 1) колени "вихляются", совершая круговые движения, сначала - вовнутрь, затем - наружу (кисти рук расположены на коленях и как бы помогают движениям);
- 2) ноги сгибаются и разгибаются (как бы пружиня).

Тазобедренные суставы:

- 1) отводим ногу в сторону (примерно на 90 градусов) и делаем легкое колебательное движение, стремясь увеличить угол;
- 2) ходим на выпрямленных ногах, опираясь на всю стопу и работая только тазом.

ЙОГА ПРОТИВ АРТРИТА

У некоторых больных артрит становится причиной сильных болей в суставах, чаще всего в коленных. Врачи назначают обезболивающие средства, но бывают случаи, когда йога оказывает столь же эффективное действие. Специалисты рекомендуют упражнения выполнять не менее 4-х раз в неделю, после теплого душа.

- Не следует делать резких движений. Упражнения выполнять медленно и обязательно прекращать их, если возникает боль.
- Если поставлен диагноз артрит, заниматься особенно осторожно. Излишнее напряжение может повредить.
- Если есть боли в спине или грыжа, упражнение 3 не делать.
- Прислушивайтесь к собственным ощущениям во время выполнения упражнений и исключайте те движения, которые вызывают боль.
- Перед началом занятий следует обязательно проконсультироваться со специалистом.

Комплекс физ. упражнений из йоги при псор. артрите

Упражнение “живые суставы”



Упражнение из йоги, предотвращающее артрит. Выпрямиться во весь рост и поставить ноги на ширину плеч. Выполнять это и следующие упражнения медленно, делая от 3 до 10 глубоких вдохов во время

каждого из них. Вытянуть руки вперед на высоту плеч, ладонями вниз. Поднимите кисти, поставьте ладони перед собой, как если бы вы подавали кому-то сигнал остановиться. Пальцы при этом должны быть раздвинуты.

Слегка согнуть руки в локтях, сжать ладони в кулаки. Разжать ладони и прикоснуться большим пальцем по очереди ко всем остальным так, чтобы они образовали букву "О", как показано на рисунке.

Вытянуть руки в стороны, как если бы вы хотели раздвинуть стены. Пальцы направлены вниз. Сделать каждой ладонью 15 маленьких кругов в одном направлении, а потом в другом.

Сцепить пальцы в замок, вытянуть руки перед собой и описать ими 15 кругов по часовой стрелке и столько же против.

Опустить руки и повернуть голову так, чтобы посмотреть через правое плечо. Повторить это движение, посмотрев через левое плечо. Теперь посмотреть прямо перед собой и попытаться прикоснуться правым ухом к правому плечу, а затем левым – к левому. Опустить подбородок на грудь, а затем вернуть его в нормальное положение.

Положить руки на бедра и слегка согнуть ноги в коленях. Представить себе, что вы стоите внутри почти пустой банки из-под варенья и пытаетесь, вращая бедрами и ягодицами, собрать остатки варенья со стенок банки. Выполнять вращения по 5 раз в каждую сторону.

Выполнить ходьбу на месте в течение 30 секунд. Затем постоять на кончиках пальцев 5 секунд и медленно опустить ступни на пол.

Упражнение "отдыхающее дерево"



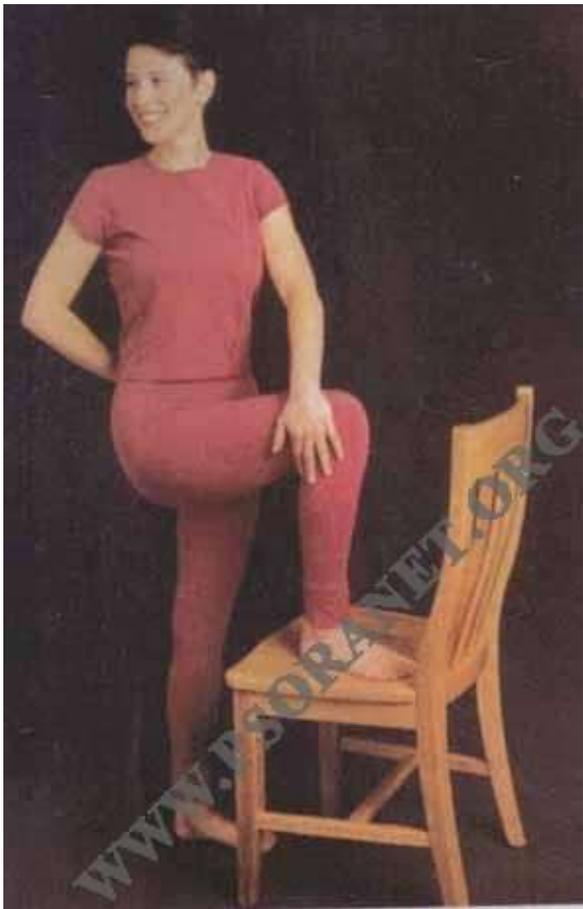
Для предотвращения артрита. Лечь на спину, выпрямить ноги, руки вдоль тела. Подтянуть правое колено к груди, если боли в левом бедре, то начните с левого колена. Сделать 5 вращательных движений правой ступней в одну сторону, а потом в другую. Затем медленно опишите 5 кругов правым коленом вправо и влево, как будто вы хотите нарисовать круги на потолке.

По-прежнему сгибая правую ногу, положить ступню рядом с левым коленом. Максимально вытянуть пальцы на левой ноге. Закинуть руки за голову, обхватить кистями локти и стараться как бы удлинить свое тело.

Не отрывая правую ступню от левой ноги, опустить согнутую в колене правую ногу на пол так, чтобы не испытывать неудобства от ее чрезмерного напряжения. При этом не отрывать левую ногу и ягодицы от пола. Когда вы выполняете это упражнение в первый раз, можно положить подушечку под правое колено.

Сделать от 3 до 10 глубоких вдохов. Можно руками помочь правому колену занять место над животом, а затем плавно выпрямить ногу и положить ее на пол. Повторить это упражнение второй ногой.

Упражнение “вращение туловищем”



Встать лицом к сиденью стула. Согнуть правую ногу в колене и поставить её на сиденье или на перекладину под сиденьем так, чтобы бедро располагалось параллельно полу, а колено находилось непосредственно над лодыжкой.

Положить левую ладонь на внешнюю сторону правого колена и, не смещая правую ногу, повернуть корпус вправо.

Завести правую руку за корпус, раскрыв ладонь наружу, и постарайтесь дотянуться ею до левого бедра.

Повернуть голову вправо и посмотреть через правое плечо, стараясь не слишком напрягать шею. При этом не сгибать спину.

Сделать от 3 до 10 глубоких вдохов. Каждый раз, вдыхая воздух, старайтесь максимально выпрямить спину и как бы стать выше. При выдохе слегка наклонить корпус вправо, поддерживая равновесие с помощью рук. Медленно вернуть голову в нормальное положение, посмотреть прямо перед собой и опустить руки по сторонам. Повторить это упражнение, начав его выполнять с левой ноги.

Фото, цитаты, афоризмы



19 июля, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Гроза в Небраске. Фото: Игор

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#86

Alu187

... говорили о миллионах связей всего с псориазом -- уже голова пухнуть устала от бесконечности и бесчисленного числа этих связей

help: *А говорят, детей находят в капусте...*

Irop: У нас тут капустных полей нет, поэтому приходится находить в том, что есть.

fortis

Сейчас решил двигаться дальше по дороге нафталана...

ddSat

Если бы я был урожденным китайцем, то возможно бы и прислушивался к рекомендациям китайской АН, а пока я русско-еврейский татаро-монголец, ни американские ассоциации жиртрестов, ни тибетско-китайский разводняк для меня авторитетными не являются.

lectep

... их вес мне по барабану, но тот факт, что они уродливо толстые и жрут всякую дрянь, меня почему-то очень задевает

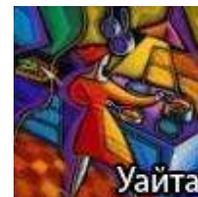
matrixhasyou

Нужно-таки прекращать использовать ноги не по назначению.

iivan

У меня псориаз на голове возник после того, как услышал свой диагноз от дерматолога.

Третий ингредиент или тушеная баранина по-французски - рецепт Дж. Пегано



20 июля, 2013

"— Приятель, — сказала Хетти, не сводя с него умудренного жизнью взгляда и положив костлявый, но выразительный палец ему на рукав, — у вас, видно, тоже неприятности, да?

— Сколько угодно, — быстро ответил владелец лука. — Но эта луковица моя собственность и досталась мне честным путем. Простите, пожалуйста, но я спешу.

— Знаете что? — сказала Хетти, слегка побледнев от волнения. — Сырой лук — это совсем невкусно. И тушеное мясо без лука — тоже... В жизни есть некоторые вещи, которые непременно должны существовать вместе. Ну, например, розовый муслин и зеленые розы, или грудинка и яйца, или ирландцы и беспорядки. И еще — тушеное мясо с картошкой и лук. И еще люди, которым приходится туго, и другие люди в таком же положении."

О'Генри. Третий ингредиент.

У нас сегодня задачка обмануть один из необходимых ингредиентов и приготовить вкусное тушеное мясо! Да, мясо и без картошки. Рецепт по Пегано предлагает замечательную замену картошке и это - белая репка.

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

Ингредиенты на 6-8 порций

4 ст. ложки подсолнечного масла
1,1-1,4 кг баранины без костей, очистить от жира и порезать на кубики
1 большая луковица
1/4 чашки муки
4 чашки воды
1 чашка куриного бульона (не обязательно - прим. Уайты)
3 зубчика чеснока
1 лавровый лист
1/2 ч.л. тимьяна
1/2 ч.л. специй (американский вариант - 'Kitchen Bouquet', подойдут любые любимые специи)
щепотка крупной соли и перец по вкусу
4 морковки, нарезанные на кусочки где-то около 2 см
18-20 маленьких белых луковиц
3 маленьких белых репки, почищенные и разрезанные на 4 части
12-15 стручковых горошин (по желанию)

Разогреть масло жаровне или чугунке. На большом огне обжарить мясо до коричневой корочки с двух сторон. Мясо переворачивать только когда оно подрумянится с одной стороны. Делать порциями, так чтобы легко было обжаривать и мясо не теснилось.

Выложить мясо и в оставшейся смеси потушить лук несколько минут. Присыпать мукой и потушить еще немножко на маленьком огне.

Добавить мясо, чеснок, лавровый лист, специи, хорошо перемешать и тушить 1-1,5 часа или до тех пор, пока мясо не станет мягким.

Отдельно отварить овощи до полуготовности.

Добавить овощи в мясо и готовить еще минут 10.



Мои комментарии.

Во-первых, обжаривание мяса и лука противоречит принципу готовки Пегано. Почему этот рецепт и все похожие рецепты с первоначальным обжариванием мяса на масле находятся в разрешенных рецептах не очень понятно. Конечно, мясо куда как сочнее и вкуснее с хорошей обжаркой перед тушением, но... вроде бы не очень полезно.

Во-вторых, нахожу в таких рецептах всякие сложности, которые, на мой взгляд усложняют рецепт без всяких на то оснований. Например, зачем отваривать отдельно морковку и репку? Прекрасно дотушится вместе с мясом, только не передержите.

Первый раз я приготовила все как полагается. А сегодня предлагаю упрощенный вариант, не менее вкусный!

Итак:

"Разогреть масло в жаровне или чугунке. На большом огне обжарить мясо до коричневой корочки с двух сторон." - Согласна, я все-таки обжарила, но масла почти не было.

"Выложить мясо и в оставшейся смеси потушить лук несколько минут. Присыпать мукой и потушить еще немножко на маленьком огне". Не стала, просто положила лук в мясо, добавила воды и *"чеснок, лавровый лист, специи, хорошо перемешать и тушить 1-1,5 часа или до тех пор, пока мясо не станет мягким"*. Хватило часа.

"Отдельно отварить овощи до полуготовности." Не отваривала, положила в жаровню с мясом и готовила еще 15 минут.



Очень легкий и быстрый способ приготовления. Вкусно! Тимьян, чеснок и специи великолепно подходят к баранине.

Приятного аппетита!

P.S. Да, кстати, для тех кто борется с псориазом. "И еще люди, которым приходится туго, и другие люди в таком же положении." (с) см выше.

Уайта

Непутёвые заметки, Штирия, часть 1



21 июля, 2013

Штирия - это регион Австрии, который на востоке граничит с Венгрией. Границу мы благополучно проспали, точнее мы просто заметили какие-то промелькнувшие пару домиков с двух сторон дороги, а следом кто-то в автобусе сказал: "Это же граница". Австрия встретила нас ясным голубым небом, типичными сельхозпейзажами и "игрушечными" домиками.





И вот мы приехали в замок графов Герберштайн. Это настоящий замок, но кроме того это еще и небольшой зоопарк при замке и красивейшие садово-парковые аллеи.

WWW.PS





www.ps

Пони не обращал на нас никакого внимания и спокойно продолжал щипать травку. :)



g

Симп্যাги-кролики такие шустрые и непоседливые, что поймать их в кадр проблема. Маленьких крольчат я запечатлеть так и не смогла. 🐰



WWW.I

Зато павлин позировал, только что хвост не распустил.

www.psoranet.org



Милашки кенгуру соседствуют со страусами эму. :)



www.p



Территория - буйство зелени, все очень ухоженно, но когда нам сказали, что за всем этим смотрят только шесть человек, я потеряла свою челюсть. 😬



WWW.R





www.pso



www.pso

А вот и замок показался за деревьями.



WWW.P

Но до него еще надо пройти через розарий и огород. Огород настоящий, правда выращивают там не овощи, а всякие разные пряные травы, выращивают не для красоты, а для еды.



Продолжение следует...

Псориаз у ребёнка! Как быть?

22 июля, 2013

ddSat:

(Vlad), ну что ты мечешься???

1. Псориаз не опасен для жизни!!!
2. Обязательно надо обратиться к врачу, в первую очередь к педиатру, который смотрит твоего малыша.



3. Не корми ребенка всякой искусственной гадостью.
4. Не мажь ребенка гормональными мазями и лучше вообще ничем не мазать, организм еще очень молод для этого.
5. Купи книгу Дж.Пегано, там описано как он лечил ребенка, книга называется "Естественный путь", продается в магазинах, а так же можно по интернету заказать (есть на форуме <http://psoranet.org/>).
6. Успокойся сам и успокой маму малыша - нервное напряжение родителей передается ребенку, что провоцирует обострения.
7. Избавь ребенка от стрессовых ситуаций (холод, недосып, не вовремя прием пищи и пр.).
И запомни без "истерик и фанатизма" - Псориаз это болезнь на всю жизнь!
Она не излечивается никогда, но качество жизни можно обеспечить и жить без проблем

Kedr:

Ну посоветовать-то можно

1. Никаких магов.
2. Никаких заумных врачей - налечат, блин, по 20 таблеток в день будете принимать, ребенку все что можно загубите.
3. Исключить провокаторы. Поскольку никто толком-то не знает от чего эта штука, то для начала по всем аспектам жизни наведите порядок для ребенка.
4. Определить средство которое помогает. Так спокойно, без фанатизма пробовать из простых процедур и медикаментов по недельке, на что-нить нарветесь облегчающее. Естественно, после прочтения литературы и форума на этом замечательном сайте.

Doom:

Я бы посоветовал все назначения врачей внимательно изучать, советоваться с максимально широким кругом специалистов (если есть такая возможность), поскольку среди препаратов, применяемых при лечении псориаза есть чрезвычайно опасные для здоровья и не факт еще, что лучше, например, псориаз или больная печень.

Псориаз у ребёнка, о еде



23 июля, 2013

Если и есть уязвимое место у человека, так это его семья, если и есть самое уязвимое место в семье – так это ребенок. Нет слов, чтобы передать всю силу страха и всю глубину тревоги за здоровье наших детей. При появлении малейшего пятнышка, мы склонны видеть псориаз. Это так. Это наша ахиллесова пята. Но всегда ли это псориаз? Не программируем ли мы сами своими страхами приход этой беды? Не зря, наверное, педиатры и детские дерматологи не спешат ставить диагноз «псориаз» маленьким детишкам. Давайте и мы не будем торопиться.

Что же спровоцировало?

По мнению форумчан, вот основные причины, провоцирующие псориаз у детишек (по мере важности):

1. Неосторожное питание (продукты, содержащие уксус, перец, шоколад и др. см. в соответствующей теме

сайта) и заболевания ЖКТ

2. Инфекции верхних дыхательных путей, ангина, хронический тонзиллит, прививки
3. Стресс
4. Травмы, ожоги (бытовые, химические, солнечные), царапины, уколы

О еде

Если Вы еще не завели, то бегите и срочно заводите тетрадь-дневник по учету того, что конкретно ест Ваш ребенок. Основное, в чем схожи выводы педиатров и форумчан – кожные высыпания – это, как правило, погрешности в питании. И потому основной совет форумчан: «Диета, диета и еще раз диета!».

К нашим деткам в полной мере относится мудрость древних «мы то, что мы едим». Дети не просто пьют воду или сок – они наполняют каждую свою клеточку влагой, малыши не просто едят – они наполняют поступившими веществами и, в конечном счете, энергией свое тело. Прежде, чем умилившись на просьбы ребятенка или на свое представление о вкусе Вы купите ему Чупа-Чупс или Кока-Колу, десять раз подумайте – а те ли это молекулы, которые Вы хотите видеть в строении тела своего ребенка.

Ответственные родители, старающиеся предотвратить псориаз у своих детишек, с закрытыми глазами посреди ночи уверенно отчеканят список продуктов, которые не стоит лопать их чадам. Потому что с младенчества аккуратно и педантично выполняя все правила ввода прикорма своему ребятенку, борясь с аллергиями и несварениями, четко определили, вот эти конкретные продукты, не поддаются организму ребенка. Не хочет организм ребенка включать в свое строение этот черный список. Напомним основные правила введения прикорма, и обратим внимание родителей на то, что любой новый продукт, особенно для любителей путешествий и экзотики, вводится по аналогичным правилам, не зависимо от того 6 месяцев малышу или 6 лет.

Новый продукт вводится:

- когда ребенок здоров
- когда нет на горизонте прививок
- в первой половине дня, чтоб успеть увидеть, если что-то не так, и принять меры
- с небольших доз, постепенно изо дня в день увеличивая количество до нормального для конкретного возраста
- один, без таких же «неизвестных» собратьев

Можем ли мы ставить окончательный крест на продукте, если он, как говорится, не пошел? Это решать родителям и аллергологам. Прежде всего, надо серьезно подумать, а правильно ли был введен прикорм. Можно еще раз попробовать через 2 месяца, но в дозировке значительно меньшей. Чем меньше дозировка и чем постепеннее увеличение дозы, тем больше шансов, что второй раз продукт все-таки пройдет.

Кстати о вкусе наших детей. Это миф, что они любят конфеты, шоколад и мороженое. Все это любят их родители. И переносят свою любовь к этим сладостям на детей и те то же вскоре не представляют свою жизнь без всего этого. Повторяем, это миф, что дети любят конфеты, шоколад и мороженое. Они всего лишь «любят» сладкое, то бишь углеводы, то бишь энергию. Дети всего лишь имеют повышенную потребность в энергии! Ведь им надо активно расти и активно познавать мир и ничего более! Есть такие прекрасные поставщики энергии как мед (при отсутствии аллергии), чернослив, курага и т.п. Делайте выводы сами и обязательно проштудируйте разделы сайта и форума, связанные с питанием при псориазе. Чаще всего, при виде высыпаний похожих на псориаз, педиатры ставят диагноз «атопический дерматит». Кто прав, испуганные родители или врач, – рассудит время. К сожалению ни в том диагнозе, ни в том мало что хорошего. К какому берегу бы Вас не прибила Фортуна, придется засучив рукава исследовать пищевой рацион любимого чада.

Псориаз у ребёнка, об инфекциях и прививках



24 июля, 2013

Многие форумчане отмечают, что инфекции верхних дыхательных путей часто становятся отправной точкой в вопросе «быть или не быть». Берегите горлышко Ваших малышей, закаливайте его организм, выбрав оптимальную для себя и ребенка методику. Вот несколько схем, которые предложили форумчане:

Тереза:

"Утром едва продрал глаза выливаешь себе на голову ведро холодной воды (не шутка)".

Уайта

А я на ребенка выливала! И растирала жестким полотенцем.

аргус:

Я ребетенка стараюсь.

В осенне-зимний период закаляю его на холод (можно и на жару закалять, конечно, но холод нам важнее):

1. Купание в условно прохладной воде (это по мне она прохладная, а чаду нравится). Это всем известный способ. По градуснику смотрим и снижаем каждые 4-5 дней (в холодную погоду, а в теплую каждые 2-3) температуру воды в ванной. Доходит с комфортной, до тепло-прохладной... лень в ванну за градусником идти, не могу сказать точно. Максимально спускались на 6 градусов, мне показалось более чем достаточно. Существенный недостаток этого способа в том, что при заболеваниях приходится ждать выздоровления и начинать с самого начала.

2. Бегаем босиком и голышом. Впрочем полы позволяют, хоть и без подогрева, но даже я мерзлячка могу иногда босиком быстро по ним пробежаться.

3. Каждые 1,5-2 месяца ванночки для ножек тепло-холод-тепло. Существенное преимущество этого способа в том, что его можно проводить даже если малыш приболел. Быстрее выздоровеет. Противопоказания: высокая температура, естественно, и лихорадочные состояния.

В один таз воду очень горячую, как рука терпит, в другой - холодную, ледяную, лучше со льдом. Берем малыша на руки и быстро буквально по полсекундочки опускаем ступни ребенка сначала в горячую, потом в холодную и потом опять в горячую. Заканчиваем всегда на горячей. 8 дней проводим процедуру прибавляя каждый день по циклу с холодом. Потом перерыв на полтора месяца и снова.

Я не очень в этом понимаю, ну, в общем, воздействуем на рефлекторные точки".

aim:

Я тоже мерзлячка, но с появлением дочери хожу дома босиком и меньше одеваюсь, а дочь закаляю почти также как вы:

1. Купается самое низкое при т. 27-29 гр. - ниже не рискну опускать. Раньше купались каждый день в череду по 25-40 мин., но сейчас вода сильно хлорированная, у нее кожа сохнет, поэтому через день-два купается и недолго - мин. 5 (дольше мой псор на руках не выдерживает, честно говоря).

2. Спали на балконе до 1 ноября по 1,5 - 2 часа. Щас выходить с ней не рискну, уже холодно. Хотя на балкон можно было б, но сильно заморочно ради 15-20 мин. одеваться - страшно не любит одевать шапку и

комбез.

3. Ползает по полу в трусах и майке, босиком. Я тоже тапки перестала носить.

4. В течение дня прохладной водой обливаемся. Памперсы я не одеваю ей, поэтому раз так 2-3 на дню приходится подмываться - заодно и закалка.

О прививках в инете не мало информации, как позитивно-агитирующей, так и негативно-отговаривающей. У обеих сторон есть свои разумные доводы и решать, конечно же, Вам совместно с педиатром. Однако не раз форумчане отмечали, что прививка спровоцировала псор у ребенка. Возможно стоит воспользоваться центром по иммунопрофилактике, там (по определению) должны сидеть более опытные специалисты, чем в поликлиниках.

Псориаз у ребёнка, о нервах и стрессах...



25 июля, 2013

Бывает так, что сошлись два ключевых фактора в одной точке. Сошлись и предрасположенность к псориазу и провоцирующие факторы. На Вашем родном и любимом человечке появилось пятнышко уж очень похожее на псориаз. Как бы банально это не звучало, но первый же совет форумчан: «Не нервничай!». Ваши нервы загоняют ребенка в еще большие высыпания. Дети все видят и все чувствуют. Потеряв уверенных в себе родителей, их защитников и опору, редкий ребенок не начнет нервничать и паниковать. Вам, живущему с псориазом не один год, наверняка известны губительные последствия и нервов, и паники. Первым делом проанализируйте, какие стрессы грозят Вашему ребенку здесь и сейчас. Подумайте, недостаточный сон, не четкий режим дня, прием пищи в разное время, может быть холод, конфликт в детском саду или школе (надеемся, что Вы можете понять насколько это важно для ребенка), может самый дорогой Вам человек излишне загружен и бегаёт как белка в колесе между плаванием, музыкой и рисованием. А может все банально и буднично, например, ему натирает обувь, тесное нижнее белье или ребенок не может вовремя посетить туалет – все это то же вызывает стрессовую реакцию организма. Доверие и еще раз доверие.

Если причину стресса ребенка не выясните Вы, то ее никто не выяснит. А когда найдете, подумайте: что можете изменить Вы, что надо изменить ребенку. Псориаз не допускает бездействия и пассивности в этой области!

Если не брать в расчет медикаментозно-травяные средства успокоения нервов, как то валерьянка, пустырник, успокоительные чаи т.п., стоит обратить внимание на физиологические приемы успокоивания человека. Конечно, сложновато обучить им 2-3-х летних детишек, но ребята постарше вполне с ними справятся.

Из серии банальных: «Сосчитай до 10 и обратно», «Улыбнись зеркалу» (и улыбайся 1-2-3-4-5 минут, столько, сколько надо, чтобы улучшилось настроение), «Поморгай глазами» (1-2 минуты интенсивно и сильно сжимая веки), «Смотри прямо» (зафиксируй взгляд на любом предмете на 1-2 минуты и внимательно рассмотри его до мелочей), «Дыши коротенько» (при волнении умерь дыхание и волнение исчезнет), «А он не такой!» (мысленно разрисуй другого человека, добавь ему усики, рожки, увеличь уши, брови и т.п.),

Ребенку важно учиться создавать у себя позитивный настрой, расслабляться. «Легко сказать!...» -

воскликнете Вы, «зато не сложно сделать! Нет ничего невозможного!» - ответим Вам мы. Позитивный настрой у деток помладше, часто зависит от общего психологического состояния родителей. Нет лучших индикаторов чувств и эмоций, чем дети. Кричите и ругайтесь почаще, особенно при ребенке, не забывайте использовать резкие короткие слова и желательно нецензурные, последние очень ёмки и эмоциональны – пусть Ваша маленькая «губка» впитает в себя все это, пусть знает, что мир не прост. И... помогающий псориазу настрой Вашему дорогому и любимому растущему человеку обеспечен. Выстраивайте отношения в семье на взаимном уважении и признании, доверии и сплочении – ребенку будет с кого брать пример позитивного мировосприятия.

Но что делать с детьми постарше? С теми, для кого основными определяющими факторами стали не папа с мамой, а социум. Как им, таким колючим и нервным, сформировать позитивный внутренний настрой. Если Вы до периода полового созревания упустили доверие ребенка, то Вам прямая дорога к специализированной литературе или к специалистам. Штудируйте, изучайте, ищите выход, не сдавайтесь! Поверьте, было бы желание, а безнадежных случаев очень и очень мало!

Салат из аругулы, руколы и эндивия и соусы - рецепт Дж. Пегано



27 июля, 2013

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

Салаты в меню Пегано являются одной из самых важных составляющих. Уточню - овощные салаты. Как быть? Далеко не все любят зеленые салаты, скорее даже не столько "не любят", а скорее "не привыкли" жевать зелень как кролик. Тут надо проявить выдумку, чтобы эти зеленые салаты нам не надоели. Простора для фантазии не так уж мало, это соусы! Для себя я выяснила, простой лимон и немного оливкового масла это то, что мне надо!

Но начнем с рецепта из книги Пегано.

- 1 пакет аругула (400 гр)
- 1 головка руколы
- 2 эндивия
- 1 головка бостоновского салата

Соус

- 1/4 чашки свежего лимонного сока
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка горчицы

1 долька чеснока, мелко порубленная
2/3 чашки сафлорового масла
соль и черный перец по вкусу

Приготовьте зелень - вымойте и порвите листочки (эндивий, бостоновский салат и руколу) на средние кусочки.

Смешайте соус и залейте зелень.

Конечно хорошо бы иметь все эти салаты под рукой, но довольно редко так бывает, если конечно, ты не владелец овощной лавки. Поэтому мне кажется можно использовать любую готовую смесь из молодых листочков салата. И вообще, главное в этом салате соус. А соус тут нежнейший!

Так что смешиваем соус и вперед!

Кстати о соусах, приведу еще несколько соусов из книги Пегано:

”Ciderette” из яблочного уксуса (4-6 порций)

Четверть чашки яблочного уксуса
2.5 ст.л. оливкового масла
2.5 ч.л. сушёных пряных трав (не острых)
2 больших измельчённых зубчика чеснока
четверть чайной ложки морской соли
щепотка чёрного перца

В стеклянную бутылку с плотной пробкой сложить все ингредиенты и энергично взболтать. Взбалтывать каждый раз перед применением.

Быстрая и вкусная заправка (1 чашка)

полчашки лимонного сока
четверть чашки мёда
4 ст.л. шафранового масла

Энергично взбить ингредиенты вилкой или венчиком до однородной массы, проследив, чтобы мёд полностью смешался с остальными ингредиентами.

(прим. перев. - пробовал использовать шафрановое масло, ничего особенного, лёгкое растительное масло практически без вкуса и запаха)

Заправка с огурцом и укропом (8 порций)

1 средний огурец, очищенный от кожуры и семечек и мелко порезанный
1 чашка простого йогурта низкой жирности
1 ст.л. оливкового масла
1 ч.л. свежего лимонного сока
четверть чайной ложки морской соли
1 большой зубчик чеснока, мелко порубленный
1 ст.л. свежего укропа (или 1.5 ст.л. сухого)

Поместить все ингредиенты в блендер и взбить в однородную массу, охладить перед подачей минимум 2 часа в холодильнике. Подходит к салатам и любой рыбе, особенно лососю.

Заправка «Nanette» (230 гр)

110 гр. оливкового масла
110 гр. свежего лимонного сока
1 зубчик чеснока, порезанный пополам
половина ч.л. орегано
соль, перец по вкусу

Выложить все ингредиенты в герметичную посуду, встряхивать до получения однородной смеси. Вместо лимонного сока можно взять такое же количество яблочного уксуса.

Непутёвые заметки, Штирия, часть 2



28 июля, 2013

Через розарий и огород, по тенистым дорожкам мы движемся к замку графов Герберштайн.





www.ps

А вот мы уже идем по галерее в замок.



WWW.P

Внутренний дворик замка.



WWW.P



Внутри замка где-то фотографировать можно, где-то нет. Туристам показывают только небольшую часть. Остальное для туристов закрыто, там живут хозяева, нынешнее поколение графов Герберштайн. Основатель замка - Сигизмунд Герберштайн интересен тем, что побывал в России, служил при дворе русского царя, а по возвращении на родину написал исторические "Записки о Московии". Этот замок - один из немногих в Австрии сохранившихся, во время войны в целости и сохранности, со всеми интерьерами. А благодарят за это владельцы советского капитана, командовавшего войсками, в этом районе. Капитан в прошлом был историком и знал про основателя замка. По рассказам, когда капитан увидел в замке портрет Сигизмунда Герберштайна, он спросил смотрителя "неужели это тот самый граф Герберштайн". А после этого подписал приказ, замок оставить в целости и сохранности. Капитан с солдатами ушли дальше, а приказ остался, благодаря этому сейчас можно увидеть такую красоту. К сожалению, история не сохранила имени капитана и найти его много лет спустя хозяева не смогли.



www.pso



Детская коляска.



WWW.P

Шикарный секретер.



Детские игрушки.



Взгляд из окна на стену замка.



Еще один дворик.



WWW.R



www.pso

Вот такой вид на окрестности, лепотаааа.



www.p

После посещения замка нас накормили традиционным штирийским обедом и угостили местным вином. Жаль, мне только после возвращения домой сказали, что в Штирии надо было вино на привезти домой покупать. Австрийские вина оказываются очень вкусные, но об этом знают только австрийцы, потому что вина не вывозят на экспорт, а потребляют внутри страны. Жадины. А в чашке тыквенный суп, вкусняшка, мы попали как раз на сезон тыкв, австрийцы оказываются их очень "уважают", у них много тыквенных блюд, они делают и активно используют в пищу тыквенное масло, и еще у них часто можно увидеть в продаже тыквенные семечки в шоколаде.



WWW

Интерьерчик и вывеска.



WWW.P



Продолжение следует...

[Псориаз у ребёнка, заключительная статья](#)



30 июля, 2013

Обратите внимание на очень хорошую программу, коротко, но емко иллюстрирующую стиль жизни ребенка все-таки заболевшего псориазом, которую написала форумчанка Гар , для мамы, встревоженной

состоянием своего малыша:

«... Зайдите в топик про зуд и посмотрите там названия мази с мочевиной, с цинком и т.д., а также ванны. Там перечислено все самое нейтральное. Не думайте, что есть "волшебные" мази, к-е вылечат, их нет. Если псориаз не распространенный, то лучше его энергично не лечить, это написано в УЧЕБНИКАХ. Это отнюдь не та болезнь, к-ю можно подавить "в зародыше". Смиритесь с тем, что с этим жить.

Не знаю, нужны ли вам советы, но вот они для дочки:

0. Зубы, горло, нос должны поддерживаться в здоровом сост. (для профил. в период осенне-зимний - спрей из морской воды - в нос).

1. Высыпаться (не вешать на нее все на свете - музыку, спорт, языки...). Днем полежать хоть полчаса (для печени).

2. Беречься от простуд - как от огня.

3. Физические нагрузки (физ-ра, лыжи, прогулки) обязательны.

4. Ванны с травами и т.д. - обяз.

5. Кварц или солярий - если не прогр. стадия.

6. Хорошее летнее местопребывание.

7. Нормальное полноценное питание. Можно попробовать пивные дрожжи, но я предпочитаю из хорошего супермаркета, не наши. Можно хороший (не подделка) рыбий жир в капсулах, считается, что он сдерживает развитие пс.

Кисели и морсы домашние витаминные, настой шиповника, нейтральные травяные чаи - ромашка, лаванда, мята, облепиха, рябина, душица, цветки бузины (есть сироп в ИКЕА), череда. Если сироп в аптеке - то "советского" типа, шиповник густой, а то сейчас в аптеке полно сиропов в виде подкраш. водички.

8. Можно - экстракт элеутерокка по 20 кап. утром и веч. до еды (Корсун В.Ф. - для детей). Ну, скажем, м-ц, потом перерыв.

9. Мази - салицилка, календула, крем детский, крем с вит. F, можно заграничные (у нас не видела) дегтярные типа ALFOSIL, можно QV (идеально смягчает и увл-т), можно после ванн - смазывать льняным (очень трудно купить не прогорклое!), или персиковым из аптеки, или оливк. дорогим маслом, а можно...вазелин, впрочем лучше тогда гомеоп. календуловая, тот же вазелин и будет.

Мыло тоже можно купить оливковое (Греция, в "Для душа и души"). А можно мыть ее дегтярным!!! (если не остается запах).

10. Вечером - массаж стоп с чем-н. приятным (спец. кремы из "Для душа и души" или аром. масло с основой).

11. Аэрофитотерапия (Корсун), но я это не очень умею. Простейшее - в воду добавить ХОРОШЕЕ (неск. капель) аром. масло и распылить в доме обычным пульвер.

Короче, все, что в копилку здоровья - то и против пс.

Не болейте!...»

И напоследок... Пожалуйста, не впадайте в крайности на мотив вопроса Чернышевского «Кто виноват?», лучше думайте о том «Что делать?». Вы ни в чем не виноваты! Не вините себя! Пусть Ваши помыслы и дела будут направлены на исцеление ребенка, на его благополучие и уверенность в себе и своих силах, на то, чтобы вырастить сильную личность, способную самостоятельно и твердо идти по жизни, не обращая внимание на мелкие неурядицы, личность которую будут волновать куда более важные вещи, чем какой-то там псориаз...

Ещё раз о Скин Капе



31 июля, 2013

Давайте поговорим о Скин Капе.

Но начну я с признания в любви к друзьям нашего журнала! Друзья, мы вас уважаем и ценим, мы знаем и видим - вас много! Да, вы молчаливы, с комментариями у нас слабо, но мы прекрасно понимаем причину этого молчания. Не всем хочется на весь ЖЖ говорить о своем псориазе. (Хотя, если честно, нечего стесняться, ерунда все это, чай не заячья губа.)

Те комментарии, что вы оставляете, для нас ценны, спасибо!

Совсем недавно наш ЖЖшный друг написала про Скин-кап:

"В инструкции не указано гормонов. Реальных результатов исследования, подтверждающих наличие гормонов в скин капе никто не показывает, зато все "знают", что она гормональная. Гормоналками я пользовалась и знаю, что от них бывает. Так что можете не просвещать. Действия скин капа отличаются - ни одного отката не было и увеличения сыпи тоже. Это я подтверждаю своим опытом. Перерывы в использовании тоже делаю - новых бляшек нет (т-т-т)."

Мы чуть-чуть поболтали на эту тему, но я решила - дай-ка я напишу чуть больше про Скин Кап.

Итак, из официального:

"Рег.уд. МЗ РФ П-8-242 № 010503, № 006221

Производитель: Cheminova Internacional S.A., Испания

Действующее вещество: активированный цинк пиритионат Zn (2+) P

Свойства:

Новый негормональный препарат, разработанный в лабораториях испанской фармацевтической компании "ХЕМИНОВА ИНТЕРНЕЙШНЛ, С.А.", сочетающий эффективность действия и безопасность даже при длительном применении. Новая уникальная технология - метод биоактивации цинка пиритионата на молекулярном уровне с помощью физико-химического воздействия - позволила создать препараты нового поколения для лечения различных дерматологических заболеваний.

Препараты прошли длительные исследования и клинические испытания в ведущих дерматологических центрах России и Европы.

Антибактериальная и противогрибковая активность

Высоко активен против широкого спектра патогенных микроорганизмов (стрептококки, стафилококки, синегнойная палочка, протей и др.). Особо выражена активность при воздействии на дрожжеподобные грибки *Pytyrosporum ovale* и *Pytyrosporum orbiculare*

Антипролиферативный эффект

Подавление патологической пролиферации клеток кожи, в терапевтических концентрациях не оказывает цитостатического воздействия на нормально функционирующие клетки

Стабилизация клеточных мембран

Приводит к нормализации активности ряда клеточных ферментов и способствует улучшению обмена веществ в клетках кожи

Отсутствие побочных эффектов позволяет применять препарат при псориазе и других дерматозах у ДЕТЕЙ!!!".

Дополнение от VM

Выше Вы прочитали информацию фирмы-дистрибьютора этого препарата в России. Однако, как показали анализы состава Скин-Кап, негормональным его назвать нельзя - в нем содержится сильный гормон clobetasol propionate.

Многие участники форума пробовали этот препарат на себе и убедились в его высокой эффективности, которая и объясняется содержанием сильнодействующего гормона. Это подтверждает и синдром отмены: прекратив пользоваться Скин-Кап, Вы рискуете получить сильнейшее обострение.

Таким образом, фирма-производитель Cheminova Internacional S.A. беззастенчиво обманывает больных, т.к. многие используют Скин-Кап, как безопасное средство, активным ингредиентом которого, следуя этикетке является Zinc pyrithione. Точное количество гормона в препарате неизвестно, т.к. от партии к партии оно меняется.

Вот примерный состав этого "зелья":

2 oz isopropyl myristate (повышает проникновение стероида)

2 oz ethanol (SD40B) (another clone uses 2/3 alcohol)

300 mg undecylenic acid (бесполезен при псориазе)

250 mg zinc pyrithione (раздражитель - бесполезен при псориазе)

100 mg sodium lauryl sulfate (раздражитель)

50 mg clobetasol propionate (или аналогичный сильный кортикостероид)

Скин-Кап запрещен к продаже в США и других странах.

Обратите внимание на указанное производителем действующее вещество Скин-Кап: цинк пиритионат. А теперь посмотрите на бутылочку Head&Shoulders. Если Вы используете Скин-Кап и наивно полагаете, что лечитесь именно этим компонентом, задумайтесь, не стоит ли перейти на дешевый шампунь? :)

Blue-Cap аналогичен Skin-Cap. Упаковка, тара, консистенция, запах и действие не оставляет сомнений в идентичности препаратов. Видимо, Cheminova Internacional S.A. хотела продвинуть уже заработавший нехорошую репутацию препарат под другой торговой маркой и от имени другой компании. "Вот ссылка на предупреждение на официальном сайте **FDA** - https://www.accessdata.fda.gov/cms_ia/importalert_190.html . Думаю, что более говорить о слухах и домыслах бессмысленно.

"Skin Cap, an over the counter (OTC) drug for psoriasis was found by FDA analysis to contain prescription levels of a potent medication, the topical steroid, clobetasol propionate, which can cause serious side effects if used incorrectly or unknowingly. Users would be unaware of the presence of this ingredient, as it is not declared on the labeling for the products."

"Дело не в гормоне конечно, а в том, что "юзеру" не сообщается полный состав препарата, а это очень плохо, а сточки зрения FDA просто недопустимо. Пациент (а зачастую и доктор, прописывающий скин-кап и ему подобные) пребывает в глубокой уверенности, что препарат БЕЗОПАСЕН, а это не совсем так. Я говорю о побочных эффектах, непереносимости компонентов (у пациента, например аллергия на этот стероид, а он никогда не узнает, от чего ему поплохело), и наконец о применении для детей, которым это не полезно, а в случае обработки больших площадей может вызвать системный эффект и нарушить гормональный баланс. Только поэтому скин-кап и его дериваты подвергаются здесь такому остракизму. FDA многократно запрещал импорт и продажу скин-капа и его "братьев" не по причине содержащегося гормона (он вполне "легальный" и входит во многие мазилки), но как раз по причине несоответствия рецептуры реальному содержанию. Кстати заявленный действующий компонент там ZPT (цинк пиритион), который как указано в специальном письме FDA "не оказывает лечебного воздействия на псориаз". Больше на него никаких нареканий нет, он ничем не отличается по действию от прочих препаратов, содержащих лобетазол, клобетазон или бетаметазон (кому что подходит)"