

Фото, цитаты, афоризмы



4 июля, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Мои орхидеи. Фото: Тереза

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

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

**#130**

**ddSat**

Вон у Израиля нихрена нет, кроме того же песка и соли мёртвого моря.

### **Еленочка**

Чтобы ходить по больницам, нужно много здоровья...

### **help**

... станцевать на граблях, уже бывших в употреблении, конечно, интересно и занимательно, но результат этого балета предсказуем.

### **ut5edt**

Специалисты, изучающие паранормальное, утверждают, что настоящий геном человека - это геном людей с Плеяд, Сириуса и других созвездий и планет.

### **chebick**

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

### **глеб**

Что же предки такое сотворили, что наказание уже в третьем колене... И кто наказал. И до какого колена. Если до седьмого, то ещё ничего.

### **Alu187**

... обе науки находятся пока в состоянии между зачаточным и зародышевым.

## Отдых в Индии, с элементами Аюрведы. Часть 7



6 июля, 2014

Рассказ **Глеба**.

Предыдущие части – в предыдущих выпусках.

### **Сначала об скоропостижном окончании "лечения"...**

Где то на восьмой день я сделал привычное движение рукой и был несколько ошарашен. Под ногтем оказалась знакомая здоровая пятимиллиметровая чешуйка.

Варианта было три.

Первый. Успокоительный. Она просто не успела отвалиться.

Второй. В меньшей степени успокоительный. Это просто обострение и после него будет окончательная ремиссия. Очень надолго.

Третий. Тревожный. Волосы отрасли. Солнце больше на кожу головы не попадает. «Аюрведа» псору пофигу...

Ладно, подумал я. У меня еще пять дней процедур. Успеем долечиться. Да и доктор участливо начал спрашивать, сколько же дней я к нему буду еще ходить. Какой молодец, думал я, рассчитывает курс до конца. Чтобы хватило на долгое время...

Оставалось четыре дня. Я попросился на утро. Обычно доктор давал мне самое неудобное обеденное время. Кто же хочет после обеда массаж. Но я человек неприхотливый. Мне пофигу. Опять-таки был повод не переждать за обедом. А тут я попросился на утро. Хотелось съездить в ковалам покупаться. Выезжать надо в два-три. Процедура полтора часа...

-Приходи в десять, как-то хмуро, без обычной улыбки, сказал доктор. Нормально, подумал я. Замечательное время.

Я пришел в десять. Доктор посмотрел на меня. И сказал извиняющимся тоном, что может сделать только массаж. Ладно, подумал я. Народу у центра было очень много. Один день ничего не решит.

Я предупредил его, что на следующий день у меня экскурсия, поэтому время назначать не надо.

Неизвестно, когда я приеду. И ушел делать массаж. Отвели меня в новые здания, так как «аю» центр был забит до отказа.

На следующий день вернулся из поездки я на удивление рано. Был фестиваль шивы. Никто не работал. Движение на дорогах было минимальным. Вернулся к двум. Пошел к доктору.

- Возьми меня, сказал я доктору. Готов лечиться и сегодня.

Он посмотрел на меня...

И сказал, что сегодня времени нет.

-А завтра когда? – спросил я.

-Завтра тоже времени нет. И послезавтра тоже... Очень большая группа приехала...

И тут до меня дошло.

К тому, что было последнее время приехало 20 испанцев, 28 итальянцев, и семеро русских. И еще пара. С предоплаченной аюрведой.

И доктор принял единственно верное решение. Послать меня подальше. Ведь передо мной финансовых обязательств нет? Не правда ли?

Медицина на уровне!

Я несколько расстроился. Но что поделать? Се ля ви.

Но, ясно дело, тратить нервы на разборки в такой ситуации явно не стоило. К тому же на голове уже два дня было обострение: волосы отросли, солнца на кожу попадать стало меньше, и вся эта аюрведа оказалась для вчг по барабану. 11 дней массажа и 9 дней процедур (4 или 5 мешочки, 4 или 5 «йогурт с травами» и одна шародара –теплое масло на голову) не слишком помогли вчг.

На сэкономленные деньги стал ежедневно ездить в ковалам. Купаться и есть морепродукты.

Попробовал краба, лобстера, местных креветок. Тройку видов рыбы.

А что было делать в отеле? Скучать? Нафиг, нафиг.

К тому же все знакомые уже уехали. А знакомиться с новыми в последние дни что-то не хотелось. Да не с кем особенно было знакомиться. Покатался с возрастной дамой на лодочке вокруг отеля второй раз.

Походил по косе. Понаблюдал за крабиками, которые там водятся в огромном количестве. А вечером - в Ковалам. Купаться и питаться.

Можно, конечно было бы сходить в соседний отель, и договориться о процедурах там...Или в Коваламе на каждом углу аналогичные объявления. Но если бы это сделал доктор... Я бы пошел на процедуры.

Ну, бывает. Перезаказ отеля. Передают врачи пациентов друг другу.

Бывает. Не страшно. Но доктору такая мысль в голову не пришла. А я напрягаться совершенно не собирался. Индия уже подействовала. Идет время потихоньку, и ладно.

При окончательной оплате услуг отеля, в момент выяснения у старшего портье, почему мне в счет включили трансфер из аэропорта, оплаченный в Москве, но при этом забыли включить йогу, я пожаловался ему, что

управленцы отеля совершили большую ошибку. Я жил в аюрведа отеле, но не мог получить аюрведу. Последние дни. Поэтому я очень расстроен. Сед, просто вери сед.

(Кстати, так как делать было нечего, из чувства врожденной злобы и личной мести, я уже набросал соответствующий текст на английском для размещения на туристических сайтах отзывов.)

Дальнейшие действия менеджера меня поразили. Пока я считал, сколько дней я занимался йогой и умножал это на 750 рупий в день (около 400 рублей) менеджер перезвонил доктору.

Представляю содержание этого разговора:

-Почему ты не сделал массаж этому белому барану? Он расстроен!

- А как я ему сделаю массаж? У меня сейчас этих белых баранов три отары. Я и так поставил на массаж всех свободных уборщиц и водителей. Массирую людей даже не в кабинетах, а на площадках для йоги!!! Что я могу сделать? Да еще и этот гаденыш, которого я пригрел на своей груди, смотался в индонезию в самый неподходящий момент. Где я найду замену в середине сезона?

(шучу конечно. Про водителей и уборщиц шутка была наших соотечественников, заставших спокойные времена, и понимавших, что при таком количестве страждущих аюрведы, качество должно было упасть неимоверно.)

Далее менеджер проявил смекалку. Деньги за йогу по бухгалтерии не проходили. И он сказал, что извиняется и в качестве подарка дарит йогу мне. От имени отеля. \*\*\*\*\*

Уточнив, не лишаю ли я йога зарплаты, я согласился.

Так, подумал я. Три дня массажа по пятьдесят баксов. Лекарства, от которых я отказался, в связи со сложившейся гаденькой ситуацией – еще пятьдесят баксов. И йога. Итого они мне сэкономили на развлечения и сувениры около десяти тысяч. И на том спасибо.

Отзыв на тур сайтах решил не писать. Но форумчан решил предупредить. Из чувства солидарности.

В части страждущих аюрведы было три типа туристов.

Первый тип - это я.

Случайная залетная птица, которая про «ду» почти ничего не знала и решила разобраться на месте.

Разобраться не удалось. Узнал что-то из уст других отдыхающих. Но это право не серьезно.

Был исключен из потребляющих аюрведу, когда надобность во мне отпала.

Второй тип.

Люди, купившие какой-то пакет, за какую-то стоимость.

И их вынуждены были обрабатывать, при любом количестве посетителей. Деньги то уплочены. Хотя, что они там получали за свои деньги и что они должны были получить – остается загадкой. При такой загрузке то отеля. Первый массажист делал процедуры полтора часа. Второй четко укладывался в час.

Третий тип.

Один мужик с весом кг около 160-180 начал проходить курсы в Москве. У какого-то профессора от аюрведы. Легенда из его уст гласит, что после чернобыля советские врачи пригласили ряд спецов по аюрведе. Уж что-что, а выводить лишнее аюверда умеет. Якобы даже радионуклиды. И профессор от аюрведы не будь дураком, посмотрев, как люди живут у нас, и, сравнив с Индией, увидел для себя шанс. И якобы даже закончил первый мед. Уж чего он там понял, я не знаю, но сейчас у него почет, уважение и бизнес в три клиники в Москве. Фамилия сложная. Помню, но боюсь исковеркать.

Так вот, этот весьма грузный человек за две недели на масле у профессора в Москве сбросил 20 кг и дальше поехал в Индию. А профессор разработал специальную программу и передал ее в отель. И это программа предусматривала не только процедуры, но и систему питания. Поэтому ему, и только ему, в аюрведическом ресторане подавали тарелки, специально приготовленные только для него. У остальных был шведский стол. С табличками по дошам.

Мужик сказал, что аюрведа – вещь последовательная и нельзя сделать на второй неделе то, что можно сделать только на третьей. Вот, например, сделали ему сегодня (на третьей неделе учитывая московское начало) масляную клизму- и питание у него сегодня соответствующее.

Вот это уже полное проникновение подумал я. И прослезился.

А то мне уже стало казаться, что масляной клизмы нет в арсенале у нашего доктора.

Как я был не прав.

В следующей главе не совру ни слова о результатах недолечения.

\*\*\*\*\*

Для Индии 8 тысяч рупий - огромная сумма. Гид, которая помимо экскурсий содержит еще и маленький отельчик в коваламе сказала, что у нее работает дама, у которой двое детей и нет мужа. Так вот. За сумму 3 тыс рупий в месяц (около 50 долларов) она работает семь дней в неделю уборщицей. И этого хватает собрать детей в школу и на жизнь. И когда гид закрывает отель на пару месяцев, индийка очень расстраивается.

Та же гид сказала, что белые, которые разбрасываются деньгами начали портить индийское общество. Видя белого индийцы сразу называют три цены. Как сказала дама, надо было отвезти торт в соседний квартал, и таксист ни с того ни с чего назначил цену сто рупий. Хотя это стоит двадцать. И за меньшие деньги везти отказался.

То есть Индия проходит путь Турции девяностых. Сами туристы ломают традиционные устои. И уже за это расплачиваются. И я тоже дал маху. Все-таки не удержался и положил в коробку чаевых 500 рупий.

Менджер как-то нехорошо подпрыгнул. Надо было ограничиться сотней.

### **Окончание следует**

## harrier: Опыт применения неотигазона при псориазе



10 июля, 2014

*В разделе [Препараты общей \(системной\) терапии](#) участники нашего форума обсуждают конвенциональные средства общего действия, применяемые при лечении псориаза, и делятся своими наблюдениями и выводами. Сегодня, **harrier** рассказывает об опыте применения неотигазона, относящегося к классу ретиноидов (сильнодействующие препараты, синтетические аналоги вит. А - ретинола).*

На НЕО сидела год. Помогать начал почти сразу, полного очищения, конечно, не было, но жить стало определённно легче. Прекратились активные высыпания, мокнутия за ушами и т.д.

Организм перестал воспринимать терапию НЕО примерно месяцев через 6. Как уже многие писали, появились: постоянная краснота, сухость, ладони-ступни облезали лохмотьями, покрывались трещинами постоянно, волосы лезли, ногти - сошли начисто.

К зиме 2013 вернулись и обострения. О том, как "слезать" с НЕО, отдельная история, не знаю как у кого, но я, наверное, неделю передвигалась еле-еле. Никогда не болевшие суставы отказывались разгибаться, ноги отекали и перестали сгибаться в коленях, а общее состояние было как в лихорадке. Винить во всём препарат, конечно, не хочется... вполне возможно, что это реакция моего ненормального организма. Но полгода относительного "спокойствия", видимо, стоили последующих мучений....

В феврале 2014 начала инъекции методжекта + фолиевая кислота + дайвобет. Как и с НЕО, эффект был скорым, но, увы, не таким продолжительным. Плюсы: всего одна подкожная инъекция в неделю, ногти восстановились полностью, волосы лезть перестали.

Однако сейчас опять сильнейшее обострение, а через месяц запланирована долгожданная поездка с друзьями... Вот и думаю - опять НЕО?...

Тема форума о неотигазоне - <http://psoranet.org/topic/2197/> , там же ссылка на описание препарата.

## Рыба с имбирем, сыром и базиликом



12 июля, 2014

Рецепт нашла в интернете, описание было заманчиво. Результат получился не такой, как я ожидала, но нам всё равно понравилось.



По мотивам "Рыба в базиликовой корочке" - <http://psoranet.livejournal.com/72675.html> .

### Ингредиенты:

Рыба

Базилик

Сыр (20 г пармезана)

Лимон

Соль, свежемолотый чёрный перец

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

Немного натёртого имбиря.

Рубим базилик, чеснок и пармезан достаточно крупно, добавляем граммов 50 оливкового масла.

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 15.*

*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.



О паслёновых как триггерах псориаза и псор. артрита



14 июля, 2014

*В форуме существует раздел "[Обострения псориаза: причины и методы снятия](#)". По поводу провоцирующих факторов (триггеров, т.е. "спусковых крючков"), запускающих рецидивы и обострения псориаза, там приведено много наблюдений. **Kulau-leprous** .ещё раз обращает внимание на роль паслёновых как одного из триггеров псориаза и псориатического артрита (ПА).*

... По влиянию паслёновых на псориаз и ПА - это многолетний опыт старика Пегано, на каком-то основании ставшего лютым противником опомидоривания своих тысяч пациентов, ну и опыт нашего форума. Так как разговор начался с ПА, дам по нему справку.

Ещё 20 лет назад в университете Рутгерса (г. Нью-Брансвик, под Нью-Йорком) группа Н.Ф. Чайлдерса (этому старику уже под 100 лет, и он до сих жив) провела исследования влияния томатов-картошки-табака на артриты-артрозы различного происхождения. Исследование продолжалось около 20 лет и базировалось на опросах более 1.400 добровольцев. Кроме них, группа С. Шермана распространила анкету Чайлдерса более чем на 3.000 больных артритом, которые пытались избежать паслёновых в своём рационе. На мой взгляд, это наиболее обстоятельные исследования по данному вопросу.



Их вывод – если отказаться от паслёновых, то жди положительных заметных улучшений при артритах и для общего состояния здоровья (результаты Чайлдерса были опубликованы в серьёзном журнале *J. of Neurolog. and Orthopedic Medical Surgery* (1993) 12:227-231).

Соланин - яд, вызывающий боли в суставах. Это гликозид, вырабатываемый в паслёновых. Псориаз отступает, но и мы не дремлем, пьём сок томатный, соланином подманиваем его обратно. И пьём, хорошо зная, что наукой доказано, что у страдающих артритами различной этиологии отсутствует «биохимическое приспособление» для нейтрализации соланина. Напрочь.

## Методики McSure снятия обострений псор. артрита



16 июля, 2014

*Что предпринимать в качестве первоочередных мер тем, кто столкнулся с обострением псориатического артрита (ПА)? В [форуме](#) постоянно обсуждается данный вопрос, существуют различные точки зрения. Средств, способов и методов, применяемых участниками форума при обострениях ПА - очень много, **McSure** с успехом применял следующие.*

### **Экстренно-радикальный метод**

Таблетка диклофенак-ретард 100 мг (разжевать) + охлаждающий компресс (спиртосодержащие жидкости, снег или лёд, контрастный душ). Варианты эффективных охлаждающих компрессов: настойка сабельника: медицинский спирт 0,33 л на пачку сушёного сабельника из аптеки, настаивать в темноте 21 день; радикулитный массажный гель-бальзам от «Калины» или от других производителей.

### **Щадящий метод**

Если у вас, кроме ПА, есть большие очаги псориаза на коже — срочно сведите бляшки, но только не гормоналками! Цель можно будет считать достигнутой, когда обострение ПА перейдёт в хроническую стадию, т.е. не будет опухолей в суставах и боли при движении. Чтобы отдалить следующее обострение ПА, желательно периодически (поочерёдно, через месяц) пить настойку сабельника (декопа) и листа брусники...

### **В холодные месяцы, когда артрит склонен к обострениям**

10 дней пьём чай из корня окопника и мажем суставы «Живокостом», потом 10 дней пьём чай брусника+шиповник и мажем суставы «лошадиным» гелем, потом 10 дней пьём чай только из шиповника и мажем суставы настойкой тройного одеколona. Весь период можно раз 2-3 дня добавлять в рацион 50 мг таблетку диклофенака — для снятия скованности и болезненности по утрам.

### **Преодоление сезонного зимнего обострения псориаза и ПА**

Артрит существенно отступил после применения: настоя брусничного листа с шиповником, солидоловой мази с Бора-плюс в качестве ароматизатора, дегтярного мыла, диклофенака в таблетках 100 мг (от ПА), плюс соблюдалась жёсткая антипуриновая диета с принятием ежедневно 300 мг аллопуринола в таблетках.

## Фото, цитаты, афоризмы



18 июля, 2014

### Галерея "Фото участников форума"



Кот Хэлпа. Фото: help

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#131

klyaksa

В юности Нафталан с третьей ванны помогал... только псор процветает, у него вечная молодость.

### **Василий11**

... длительное компьютерное обследование на компьютере

### **Adriana**

В заряженную воду я не верю, но попили. Воды полезно много пить..

### **Спуке**

Прилагаю фотографии самого дёгтя и себя.

### **sharlotka**

Нас сразу коллеги-китайцы повели в разные кафе, где мы кушали всё, я даже конкретно не могу сказать, что именно...

### **A\_112**

Боржомом можно сразу выливать в унитаз, минуя организм.

### **морошка**

Бляшки вернулись - экое диво, псориаз у вас, не плоскостопие.

## Путешествие Генки в Новую Зеландию. Часть 1. Музей экипажей



20 июля, 2014

Проезжая по деревням в Новой Зеландии, во многих я видел вывески или указатели "музей". Понятное дело, что ожидать там Ван Гога или, хотя бы, Матисса не приходилось, поэтому мы благополучно проезжали эти "музеи", тем более, что приставки "художественный" в названии у них не было. И вот в одной из деревень, куда мы направились закупиться сидором, вдруг решили попробовать местных музеев и зашли в Музей экипажей. Там в довольно просторном ангаре собрали и хорошо оформили раритеты на которых народ ездил и работал в этой местности, ну и кое- что еще. На протяжении нашего осмотра в зале негромко звучали Регтаймы С. Джоплина, поэтому для полноты ощущений можете включить их сейчас тоже.

Большинство представленных повозок были того типа, когда лошадью управляет сам седок, что вполне естественно для сельской местности. Вот одна из них под названием "гиг":



et.org

В таких повозках возили с приисков золото. Спец. раскраска, наверное, для удобства бандитов, чтобы им было легче распознать и не разминуться по мелочам.



psoranet.org

Передвижная лавка, в которой продавались "товары первой необходимости".



А это, наверное, тогдашний вариант эвакуатора



Подвода для перевозки шерсти. Рядом весы для овец.



Этот снимок можно было бы поместить в "полторы извилины", но наверняка все сразу узнают бабушку стиральных машин.



Ну вот и железные кони пришли на смену фермерским лошадам.

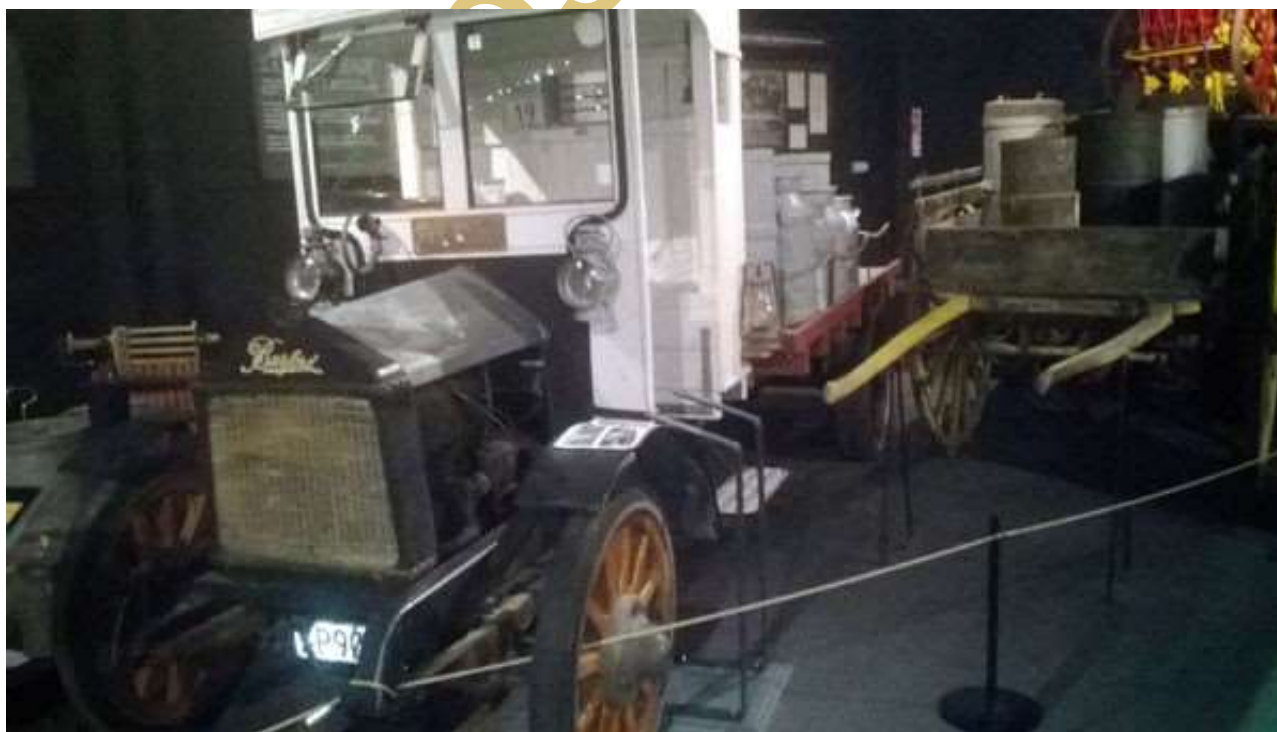




Фордом Т никого, понятное дело, не удивишь, но если присмотреться. то на ветровом стекле есть талон, о прохождении техосмотра на текущий год. То есть этот автомобиль может передвигаться сам по дорогам страны, он восстановлен до рабочего состояния.



Также в рабочем состоянии находится и молоковоз.



(Продолжение. Часть 2 - 15 марта 2015)

## Псориаз и "развод" от Алёшиной И.В.



22 июля, 2014

*Раздел форума "[РАЗВОД!](#)" : как и чем НЕ надо лечить псориаз посвящён "безумной химии", псевдонародной медицине, волшебным приборам, "добрым" докторам Айболитам и т.п. В частности, обсуждаются расплодившиеся в последнее время "целители" (впрочем, их всегда было изрядно). Дорогие читатели, помните ли вы нашу переписку и комментарии о целительнице Алёшиной Инне из Феодосии? - <http://psoranet.livejournal.com/120262.html#comments> . У нас появилась новая информация на эту тему от участника форума **logik** :*

Псориаз уже лет 15, лечился всем, кроме гормонов, ну и случайно наткнулся на рекламу этой мошенницы. Красиво говорит, заумно - гормоны даже в карталине, везде обман, только она может вылечить... - в общем, повёлся я. Цена вопроса \$100 кило мази, мазаться 24 часа в сутки, на ночь под плёнку, мазать слоем потолще!!! Не бухАть (я этим не страдаю) и не принимать антибиотики.

Первый месяц ещё куда ни шло, на второй началось обострение побольше, ходил как идиот весь в мази сутками, начало рассыпать, новые бляхи попёрли, а она говорит типа "всё нормально - это вытягивает наружу". Начали болеть суставы, псориаз разросся во всей красе, мази вымазал на \$300, и только здоровье угробил!

Ну а так как гарантия-то у неё 100%, давай, говорю, деньги обратно, и после этого - трубку не берёт, на почту не отвечает, вот такая "целительница"... Пишу для тех, кто от отчаяния может повестись на эту мошенницу. Всем успехов в борьбе с псориазом и пожизненной ремиссии!

## Куриный помёт: народный рецепт при псориазе



24 июля, 2014

*В разделе "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)" участники форума делятся опытом применения трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов и других средств нетрадиционной медицины при лечении псориаза и псор. артрита. Сегодня. **trutnev**. приводит один из таких рецептов и опыт его применения.*

... Однажды, по дороге к очередному травнику, ко мне в электричке подседа женщина и спросила в лоб, не

псориаз ли у меня...(звучит как вступление к дешёвому "разводу"). Я сказала, что «да», и выслушав мою печальную историю, она поведала свою, а также рецепт избавления от псориаза. В своё время от этого недуга излечился её сын, а затем и родственники, страдавшие этим недугом. Много лет уже эта напасть к ним не возвращается. Этот рецепт ей поведала какая-то бабка и тоже, как и мне, в электричке... Я ещё несколько раз с ней после этого встречалась, чтобы убедиться, что я всё делаю правильно, хотя это было и необязательно.

Рецепт прост, хотя и неприятен (запах далёк от французского парфюма). Принцип лечения: свежий куриный помёт и горячий пар. Звучит дико, но мне это помогло и, по словам этой женщины, помогло всем её родственникам на многие годы. Лечение занимает месяц, но в моём случае заняло полтора, так как я была почти полностью покрыта коркой. когда я улетаю к себе домой, на ногах ещё оставались недолеченные участки, но они потом исчезли сами собой. Сейчас делаю эти процедуры снова, в виде профилактики, хотя в этом необходимости нет. Но мне сказано было, что это якобы клещ [?] и его надо так залечить, чтобы всё исчезло и не было возможности ему опять паразитировать на коже. Я, конечно же, понимаю, что это может быть и не клещ, но мне всё равно, как это называется. Главное - этот метод работает!

Итак, рецепт: Берёте пару килограммов свежего куриного помёта (собираю у всех соседок в деревне), нагреваете пару кирпичей на огне (я нагревала на газовой плите красные кирпичи – они держат тепло), кладёте помёт в эмалированный таз и сверху - раскаленные кирпичи. Держите над паром поражённые участки тела, прикрыв их одеялом. Т.е. принцип паровой бани. Главное, чтобы пар обжигал. Время процедуры - 1 час. У меня это занимало несколько часов каждый день, так как было много участков на теле. Было больно, было пару ожогов, потому что на тот момент у меня ничего не было приспособлено к этому лечению. Через 10 дней уже был результат – еле заметная белая оболочка вокруг псориазной корки. С каждым днём она становилась всё больше и псориаз исчезал...

Но есть одно (два) «НО». Надо подождать 3 месяца перед началом лечения - в том случае, если вы пользовались гормональными мазями И - НИКАКОГО алкоголя! Лучше придерживайтесь диеты и исключите продукты, которые могут вызвать вспышку псориаза. Я до сих пор не ем помидоры, апельсины, картошку и баклажаны. Может, их и можно есть, но я ужасно боюсь возвращения этого кошмара, поэтому пока повременю с их употреблением. Эта женщина сказала, что диеты они не придерживались, так что всё на ваше усмотрение, главное - никакого алкоголя.

## Запечённые в духовке тыква и цуккини



26 июля, 2014

К сожалению, не помню, где нашла именно такое сочетание. Но автору поклон! Удачно, ничего лишнего, изящно для запечённых овощей. Прекрасная лёгкая закуска!



#### Ингредиенты на 4-6 порций

- Половина тыквы
- Несколько цуккини - так, чтобы получилось 50 на 50 с тыквой
- Лук шалот и лук порей. Важно не использовать простого "сильного" белого лука. Лук порей изумительно подходит к этому блюду. Будет другой лук - получится другое блюдо, тоже вкусно, но это нежнее (проверено!)
- 3 ст. л. оливкового масла
- Чеснок 2-3 дольки
- Соль и перец по вкусу

На первом фото я забыла положить чеснок, поэтому добавляю фото специально, чтобы не забыть, нарезанный чеснок есть!



Разогреть духовку до 180 С. Почистить овощи и нарезать на кубики около 1,5-2 см. Нарезать лук кольцами. Аккуратно перемешать овощи с маслом и специями.

Положить овощи на противень в один слой. Если противень маленький, возьмите второй. Важно, чтобы овощи лежали свободно и в один слой. На фото внизу не очень хорошо, овощи довольно тесно лежат. Уже после фотографии, я взяла второй маленький противень и переложила часть овощей.



Печь около 25 минут или до готовности. Лучше овощи не трогать, но если надо то можно и перемешать. При перемешивании есть риск, что будет "каша". И тыква, и цуккини очень нежные, поэтому обращаться с ними надо осторожно.



Очень и очень вкусно!!  
Хороших выходных!  
Уайта

Вопросы и ответы: "Что делать, чем пролечиться при псориазе?"



28 июля, 2014

**Вопрос** (участник форума **Последний шанс**):

Стаж псориаза 6 лет, мои очаги - колено, голень, локти и костяшки рук. Пять лет справлялся сам (мазь и витамины), были даже продолжительные ремиссии. Сейчас начали появляться новые очаги и старые не проходят... Последний раз, когда ходил в больницу, меня просто нагрузили на неподъёмную сумму, и я не стал вестись на этот развод. Весной длительно принимал антибиотики, после этого всё и началось... Что делать, чем пролечиться при псориазе? - подскажите, пожалуйста!

**Ответ** (участник **Vesna**):

Нельзя сказать однозначно, чем лечиться. Каждому подходит свой метод лечения, главное - его найти.

Почитайте для начала, пожалуйста, статьи раздела - [http://psora.net/?page\\_id=659](http://psora.net/?page_id=659) .

Если у Вас сейчас продолжается обострение, советы форумчан о том, как его снять, можно найти в статье "Об обострениях псориаза и методах снятия" - <http://psora.net/?p=3748> .

Также многим помогает диета Пегано или хотя бы более здоровое питание, исключение из рациона продуктов-провокаторов. Раздел о здоровом питании - [http://psora.net/?page\\_id=3155](http://psora.net/?page_id=3155) .

Наружные средства при псориазе - [http://psora.net/?page\\_id=635](http://psora.net/?page_id=635) .

Косметические средства при псориазе - [http://psora.net/?page\\_id=239](http://psora.net/?page_id=239) .

## Курортотерапия псориаза: Куда поехать?



30 июля, 2014

В разгаре курортный сезон. Многие разъехались по различным курортам, клиникам, санаториям, специализирующимся на лечении псориаза и псориатического артрита, другие в раздумьях - куда поехать, чтобы достигнуть наилучшего эффекта?

Здесь, на [all-kurort.ru](http://all-kurort.ru), приведен список популярных лечебных курортов - [ССЫЛКА](#).

См. также наш подфорум Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых

.