

Ratte: Псориаз. Советы новичку



1 июля, 2015

Есть специальный раздел Для новичков, он для тех, кто недавно узнал о диагнозах "псориаз" или "псориатический артрит" и не знает, с чего начать лечение, или только что нашёл форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" и присоединяется к участникам. Сегодня Ratte, исходя из её собственного опыта, формулирует для новичков основные позиции, определяющие отношение к псориазу и к его лечению.

1. Не ждите. Появились первые очаги — действуйте! Но без фанатизма, тщательно перелистайте форум.
2. Лечение псориаза — не смысл вашей жизни. Примите его и постарайтесь отвести ему в своих мыслях крайнее место в последнем ряду. С ним вполне можно жить. Научитесь это делать. Больше позитива. И он утихнет.
3. Правильное питание — это и есть само лечение (см. книгу Пегано). В моём случае реально помогает только это. Недостаёт лишь силы воли. :)

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 156



3 июля, 2015

Галерея "Фото участников форума"



Город Кадис, юго-запад Испании. Фото: А_112

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#156

Genka

Скорость - это даже скоростью назвать нельзя, похоже, что байты не бегут по кабелю, а их развозят на верблюдах.

help

... "ChangePlace" в аэропорту меняет юани, 1 юань = 0.665 шек. Так что велкам нафик, дас топен-топен цу берег ля мер морте унд валяйтунг юбер меер целый таг.

Мелани

Лучше лечь спать на разных кроватях. Поверьте, сексу это не мешает.

ddSat

Армия - это реалити-шоу, включающее в себя RPG, квест, экшн, шутер и файтинг.

Irishman

Что-то мне подсказывает, что где-нибудь в северной Италии, на берегу Лигурийского моря, неспешно прогуливаясь по городкам Чинкве-Терры, или гулять по Тоскане, попивая кьянти, или утречком забраться на Брунате, взять вина, сыра, хлеба... и просидеть там весь день, любуясь озером, горами, самолётками и лодочками внизу, дыша этой природой и упиваясь собственным тихим счастьем... - что-то мне подсказывает, это будет поинтереснее тракторов на иорданском побережье. Улетаю в субботу...

ТайВан

... я не болею псором, я уже давно бабушка.

Norma

Женщины отсутствие любви чувт, даже если фрикции продолжаются...

Воскресный оффтоп: Ужгород цветущий

5 июля, 2015

Каждую весну Ужгород преобразается. В городе зацветают знаменитые сакуры, магнолии, декоративные яблони и другие интересные растения.

Визитная карточка Ужгорода - сакура, которая привлекает множество туристов.





www.ps





www.psoranet.com





www.pso





Декоративная яблоня.



Магнолия.





www.psc

Розовые каштаны. Вы когда-нибудь видели их раньше? Я - нет.



Японская айва, она же хеномелес японский, на фоне словацкой школы.



www.p



Псориаз: О советах из газет и интернета

7 июля, 2015

Участник [форума Renina](#) описывает ситуацию, с которой сталкивались многие, когда родственники и знакомые от чистого сердца и из лучших побуждений рекомендуют методики и средства, щедро рассыпанные по СМИ...



Мои заботливые родители иногда (раз в квартал или в полгода) вспоминают про псориаз у дочери и проявляют активность в поиске новых методов. Не могу не думать об этом без улыбки и добрых чувств. Потому что родители всегда меня поддерживали морально и финансово (в 16 лет поехать на Чёрное море из казахстанской деревни - очень дорогое было удовольствие), но с годами активность в поиске методов лечения уменьшилась лишь наполовину и начинает принимать весёлые разовые формы.

Например, такие:

Прошла зима: "Мы смотрели видео, где женщина лечилась соками, и у неё прошел псориаз. У тебя есть ведь соковыжималка? Какие соки ты делаешь и как часто? Может быть, купить ящик яблок, груш, апельсинов, моркови и соки делать? Ссылку на видео сбросили на почту".

Весна прошла под эгидой: "В газете "Оракул" писали про экстрасенса, который даже в таких странных ситуациях, как псориаз, помогает. Мы зашли на его сайт - там 100 отзывов и 3 случая про псориаз было описано. Съезди в Москву, сходи на приём. Или хотя бы напиши - пусть диагностики удалённо сделают, может быть, причины найдут?".

Новинка сезона, лето: Мазь с Кавказа с софорой японской - "Поедете летом на Чёрное море, обязательно купи или закажи уже сейчас, цена адекватная. Состав такой хороший - всё натуральное".

"Мама, ну где ты их находишь - эти препараты?"

"Они сами меня приходят. Представляешь, совпадения не случайны! То письмо придет на почту, то в Яндексe увижу новость. Каждый раз удивляюсь! Как будто мысли читают? Наверное, нужная информация сама приходит".

"Мамочка, спасибо тебе за заботу... А ты знаешь, что такое контекстная реклама?"

"Нет, а что это?"

Пришлось рассказать. Мама взгрустнула. Магия интернета спала. Но теперь знает, почему ей всё время показывают картинки про хлебопечки...

Кулинарная суббота: Рыба пикша в лимонной панировке



11 июля, 2015

Пикша – рыбка недорогая, и лично я её не очень люблю за резкий запах. Зато рыбка считается очень полезной (В – В3, В6, В12) . И для меня важно, что у нас она продаётся почти всегда натуральной, т.е. не выращенная в искусственных водоёмах с антибиотиками. Так что я довольно давно ищу, как мне её готовить, чтобы она была вкусна. Привожу один из вариантов - неплохо, совсем даже неплохо. Лимонная цедра в корочке и сок в соусе - это хорошие идеи.



- 700 г филе пикши
- 100 г сливочного масла
- 75 г хлебной крошки
- 1 луковица небольшая
- ½ лимона (цедра и сок)
- 2 ст.л. рубленой петрушки (я заменила кинзой и укропом, но петрушка была бы лучше)
- Чёрный перец, соль

Половину масла растопить в кастрюле, 5 мин. обжаривать лук.



Убрать с плиты, всыпать крошки, перемешать, добавив также петрушку и цедру лимона, подсолить.



Свернуть рыбу, уложить в форму для запекания, обмазать крошкой.



Запечь 20-25-30 мин. до подрумянивания в разогретой до 190 градусов духовке.



Растопить остальное масло с лимонным соком на слабом огне и полить рыбу перед подачей.



Приятного аппетита!
Уайта

Вопросы и ответы. "Обострение у ребёнка, в КВД назначили гормоны..."



13 июля, 2015

Вопрос

Участник [форума Brikaylo](#)

У дочери (11 лет) капельный псориаз... за три дня всю обсыпало... Положили её в КВД, назначили кучу всего <...> Локоид Крело на голову, мазь Локоид - на лицо... потом выписали Кутивейт ... Как я сейчас понимаю и ужасаюсь, всё это гормональные мази, и **что дальше делать, чем лечить и как такое лечение отразится на организме дочери?** У врача спрашивала про альтернативные (не гормонами) способы лечения, сказала, что необходимо продолжить курс лечения...

Ответ

help

Мне кажется, стоит попробовать традиционный набор "для снятия обострений" с поправкой на ребёнка:

- Разобраться с инфекцией при помощи нормального курса нормального антибиотика, не надо этого бояться и не надо прерывать курс антибиотика, даже если внешних проявлений уже нет, 5-7 дней - это не катастрофа.
 - Отменить всё.
 - Из препаратов оставить антигистамин (аэрон или эриус, или что-то подобное), успокаивающее в приличных дозах (скажем, валерьянка в таблетках 100-200 мг, есть покрытые шоколадом), сорбент какой-нибудь, да хлористый в стакане с водой.
 - Из наружного самые простые кремы, масло, вазелин + овсяные ванны (многие отмечали для детей положительный эффект).
 - И диета, перелопатить всё, что касается питания, в соответствии с рекомендациями в темах.
- Быстрого эффекта ждать бесполезно, "помазал, и прошло" - так не бывает. Но и гормоны и лишние препараты и процедуры "ни о чём" делу не помогут.

Renina: Об отношении к псориазу близких людей, мои наблюдения



15 июля, 2015

В форуме существует популярный раздел [Влияние псориаза и псор. артрита на качество жизни](#), где обсуждаются психологические проблемы, дружба-любовь-секс-женитьба-дети-наследственность, отношения с друзьями-партнёром-супругом и проч. Сегодня участник форума **Renina** как раз об отношении к вашему псориазу близких людей...

Ниже отвечу на четыре вопроса, потому что сама ими задавалась и не один час мы с мужем провели, разбирая эту тему.

Alex2323 :

Как жить-то со всем этим? Как к вам и вашему недугу относятся ваши "вторые половины" ? Что вы делаете, чтобы не расстраивать их? Понимаете ли вы, что доставляете дискомфорт здоровым людям?

1) Как жить со всем этим?

Для меня со временем стал важен вопрос баланса – не доводить цель жизни до “излечиться от псориаза”, но при этом не забивать на течение.

Так было не всегда. В 15-20 лет я бросалась в истерики, впадала в состояния уныния. Но во всех тех случаях мысль “я унылое г...” доводила меня до крайности, и оттуда я стартовала, набиралась сил, оптимизма и жила дальше, уже счастливей - "Не быть мне участницей Мисс город N - ОК! Займусь учёбой и буду хоть не признанно красивой, но умной". Потом на этой волне до призёров Республиканской олимпиады дошла и поступила без проблем в ВУЗ, куда и мечтала.

В 20-24 мне казалось, что я научилась “справляться” с псориазом и чувствовала себя покорителем чудес. В 25 я поняла, что есть область знаний из серии “неизвестное”, когда появилось из ниоткуда обострение ПСОРИАЗА, и мне стало даже страшно за жизнь.

Через месяц мне будет 28. Относительно псориаза – у меня нет однозначного вывода для себя – что это и как с этим жить.

Но стараюсь не исключать его из жизни, а принять как данность и аккуратно встроить. Время покажет, насколько это получается.

2) Как к вам и вашему недугу относятся ваши "вторые половины" ?

Было бы честно, если тут ответил бы супруг. Эта тема у нас поднималась не раз, поэтому пишу скорее своё восприятие его слов.

Муж относится спокойно, с долей юмора, внимания и дисциплины. У меня бывают обострения на 2-4 месяцев очень жёсткие, но бывают и ремиссии на полгода-год. То-есть он наблюдает некие “качели” – было всё чисто, постепенно стало совсем плохо. За 5 лет нашего знакомства его отношение менялось. Сначала, когда мы только познакомились, он делал вид пофигиста, и мои истории о том, что бывают обострения, казались ему преувеличением. Когда у меня долгое время было 3 пятнышка, он справедливо говорил, что это ерунда.

Когда он увидел меня впервые в стадии обострения псориаза, то просто молчал 5 секунд, потом обнял и чуть не плача говорил, что я выздоровлю и что он будет со мной, хотя и не знает, чем может помочь. Я в тот момент не могла плакать. Я была спокойна и почему-то считала, что нам надо расстаться, потому что не хочу, чтобы он видел меня “в пятнах”, а я должна “одна нести свой крест”.

А через год мы поженились. Мысли о “кресте” развеялись здравым смыслом и тем, что иногда называют “работа души, духа”.

Ещё перед свадьбой у нас было несколько длинных сложных разговоров про псориаз и моё отношение к нему.

Парень считал, что я слишком вовлекаюсь в болезнь и позволяю порой каким-то пятнам определять моё настроение – грусть, уныние, панику и т.п.

Он говорил: “Ты можешь болеть. Бывает всякое, но не надо падать эмоционально в плохие чувства. Лучше от этого не станет, а наоборот”.

Я горячо спорила: “А как иначе? Ты даже не понимаешь, каково это жить, когда на половине тела просто нет нормальной кожи!”

Он отвечал: **“Это плохой аргумент. Я никогда и не узнаю и даже не хочу знать. Но я и не знаю, чем я могу помочь. Ты молчишь и словно обижаешься на весь мир, считаешь это СВОИМ бременем. Скажи мне, чем помочь и я помогу. А пока я делаю то, что считаю нужным – поддерживаю тебя и не даю впасть в уныние”.**

В общем-то, эти разговоры мне очень помогли, и я безмерно благодарна супругу за трезвость мысли, сострадание и при этом безжалостность.

Приходится признаться, что я часто ждала жалости от окружающих, но редко её получала (мало кто знал о псориазе от меня).

А от друга, который потом стал мужем, никогда не было жалости. Может быть, и была.... Но я её не чувствовала...

И одним днём каким-то образом поняла, что больше не жду, что меня будут жалеть, и самой себя нет смысла жалеть, обижаться на судьбу и всё такое.

Теперь супруг, если видит, что я начинаю чесаться, мягко дает понять “А ты замечаешь, что чешешься? Что-то не так?”

Или если я увлекаюсь десертами в период улучшения: “Я наблюдаю, что мою монополию на шоколад и сладости в этом доме разделил человек, не имеющий права доступа. Понимаешь, о чем я говорю?”

Бывает неловко, когда после дальней совместной автопоездки муж берет пылесос и чистит машину.

Правда, потом он шутит, типа “ездили вроде на юг, а попали в снегопад”.

Именно впервые со случаем с машиной я поняла, что могу доставлять дискомфорт здоровому человеку.

3) Понимаете ли вы, что доставляете дискомфорт здоровым людям?

Пару раз в жизни пролетали мысли, когда стала постарше. В 15-23 лет такое в голову не приходило.

Родители не жаловались. Друзья (кто знал) только изредка говорили “чего не лечишься? какого пинка ждешь?”

Муж молчит и пылесосит... Когда было очень плохо, вытряхивал каждое утро простыню... Помогал мне наносить мазь на спину.

Мне первые разы было совсем стыдно, а потом откровенно спросила: “Каково тебе жить с такой девушкой, когда у неё кожа сыпется?”

Он ответил, что не хочет говорить об этом, потому что не знает, как я восприму его ответ, поэтому скажет очень кратко:

“Меня вся ты и всё в тебе устраивает”.

Я могу представить, что могу доставлять кому-то дискомфорт. Реально это чувство было пару раз и быстро проходило.

Стабильно его нет - и слава Богу! Иначе бы ещё больше нервничала и беспокоилась.

4) Имеет ли смысл жену отправить к психоаналитику? (Основная причина - вечное уныние, синдром "унылого г...а".)

Лично я понимаю, что с момента начала заболевания очень много сил вложила в осознание своих состояний, мировоззрения, отношения к себе, к болезни, к людям, к жизни. И на форуме об этом пишут люди. У каждого это своё личное.

Я проходила сеансы регрессивного гипноза в Москве – был положительный результат.

Я занималась китайской гимнастикой ци-гун с 16 лет и до сих пор практикую. Не регулярно, но 3-5 раз в месяц, для поддержания состояния и навыка.

Я ходила на консультации к психологу и продолжаю ходить. Не часто, 1 раз в квартал примерно. Бывает, что 2 раза в месяц, а бывает, что 1 раз в полгода. Это больше похоже на коучинг, то есть не просто выговориться, а всегда продуктивно поработать.

И очень забавно, что некоторые сеансы начинались именно с проблемы псориаза, но он выводил к совершенно другим темам, которые просто "обострялись" через тему псориаза.

Поэтому моё очень личное мнение – да, стоит "отправить супругу" к психологу\психоаналитику\коучу или даже грамотному батюшке или ламе. То-есть коснуться и поработать со сферой чувств, души, эмоций.

Можно предложить и тета-хилинг или что-то ещё из практик исцеления. Здесь личные предпочтения.

Возможно, что стоит вдвоём сходить. По отдельности начать, а потом вместе, если будет желание.

Уныние – это состояние. А человек может сам выбирать себе состояние, но это уже длинные рассуждения на другую тему...

Я знаю по себе, что склонна впадать в подобные состояния (апатия, депрес, грусть, снижение либидо), но я же заинтересована научиться из них выходить, а не пребывать там долго. Считаю, что чаще это получается. Будьте здоровы! Спасибо за вопросы, потому что пока писала ответы, сделала личные открытия.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 157



17 июля, 2015

Галерея "Фото участников форума"



"С очередной прогулки наш пёс привёл в дом бродячую таксу..." Фото: **Lady in red**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#157

Львёнок

Травами надо лечиться. Желательно при этом быть изначально здоровым человеком...

Catia

Ем всё, просто стараюсь не жрать.

ddSat

... чем больше болит задница, тем меньше человек думает о псориазе.

володя: Вот наткнулся на просторах интернета: "Мне очень помог избавиться от псориаза известный форум [psoranet.org](#). Оказалось, что всего-то нужно открыть на компьютере этот супер-форум и потереться псориатической бляшкой о монитор..."

Genka: Володя, а сколько тереться, не написано? А то который год тут трёмся... Но надо сказать, улучшение уже есть.

Ingeborga

Перепрощить мозги. Ведь мозг - это самый сложный и меньше всего изученный человеческий орган. Если бы всё дело было в попе, то я бы её перепростила. А голова... Это серьёзно.

ТайВан

Надо бросать, чтобы не курить, а не курить, чтобы бросать.

Львёнок

Все женщины и немного похожи, и несколько индивидуальны. Ну... как стиральные машины.

Коста-Рика, путешествие в настоящие джунгли



19 июля, 2015

Маленькая зарисовка похода по джунглям Коста-Рики.

Коста-Рика замечательна своими пляжами на западном берегу. Северо-восточный берег оставался довольно закрытым долгое время. Несмотря на то, что там тоже есть посёлочки и туристические места, добираться туда трудно, машиной от Сан-Хосе полдня по сельским дорогам. Только с декабря прошлого года туда стали летать маленькие пассажирские самолёты.

Место было и остается довольно опасным. Главная опасность этого места - не звери, а, как ни странно,

люди. Легко доступный наркотик долгое время привлекал скопища людей "без определённого места жительства". Грабежи случаются и сейчас. Пару лет назад французский турист потерял руку, когда пытался защитить жену от разбойного нападения, точнее, всего-навсего хотел спасти её сумочку. Сумочка, кстати, тоже пропала. Мачете серьезное оружие, и носят там его все.

Мы колебались, ехать или нет, но любопытство пересилило. Решили: ценного не носить, если нападут, всё отдать, да и место все же туристическое, разберёмся.

В общем, всё там сложилось хорошо, и мы получили незабываемые впечатления от прогулки по действительно первозданному лесу, без толп туристов. Гулять по лесу тоже опасно, только в лесу опасность приходит от дикой природы. Несколько историй я расскажу ниже.



Итак мы подлетаем к северно-восточному побережью. Малюсенький поселок и джунгли.



Мы договорились с местным жителем, что он будет нашим сопровождающим гидом. Зовут его Тони, он свободно говорит на английском (жил несколько лет в Штатах, но вернулся домой), очень опытный человек. Его работа и заключается в том, чтобы водить таких чайников как мы с мужем. Для туристов у него разработаны несколько маршрутов, легкие (для большинства) на пару часов вдоль моря, не забираясь в грязь и совсем дикие джунгли. Далее маршрут на полдня, это то, что мы захотели, и маршрут для совсем сдвинутых продвинутых, поход на день.

Итак, нам выдали такие резиновые сапоги и мачете.



Магнитный песок. У Тони в руках магнит, песок зачерпнул ладонью.



Тони показывает ленивца.



www.ps

Начало путешествия было вдоль моря, и мы недоумевали, зачем нам неудобные сапоги. Песок был мокрый, но ничего особенного. Виды изумительные, а в одном месте пришлось снять сапоги, задрать штаны и переходить вброд. Вымокли, конечно, но жарко же.



www.p

Первая змея на ветке над нашими головами. Тони все время настороже, мы обогнули ветку.



www.ps

Начинается... дальше будет хуже.



www.psoranet.com

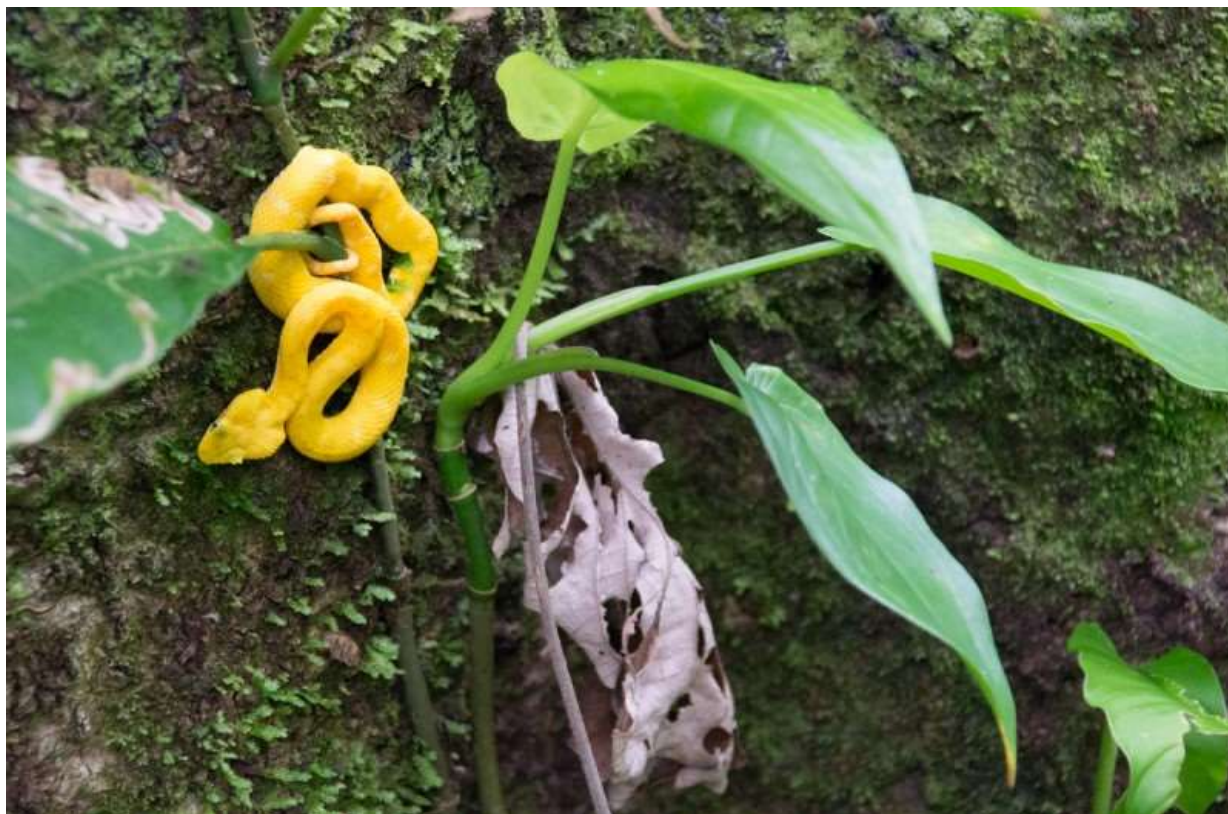
Колючее дерево, к которому я случайно прикоснулась. Это было в последний раз, когда я там касалась к чему-либо. Тони, кстати, ни разу не схватился за ветку или травиночку..

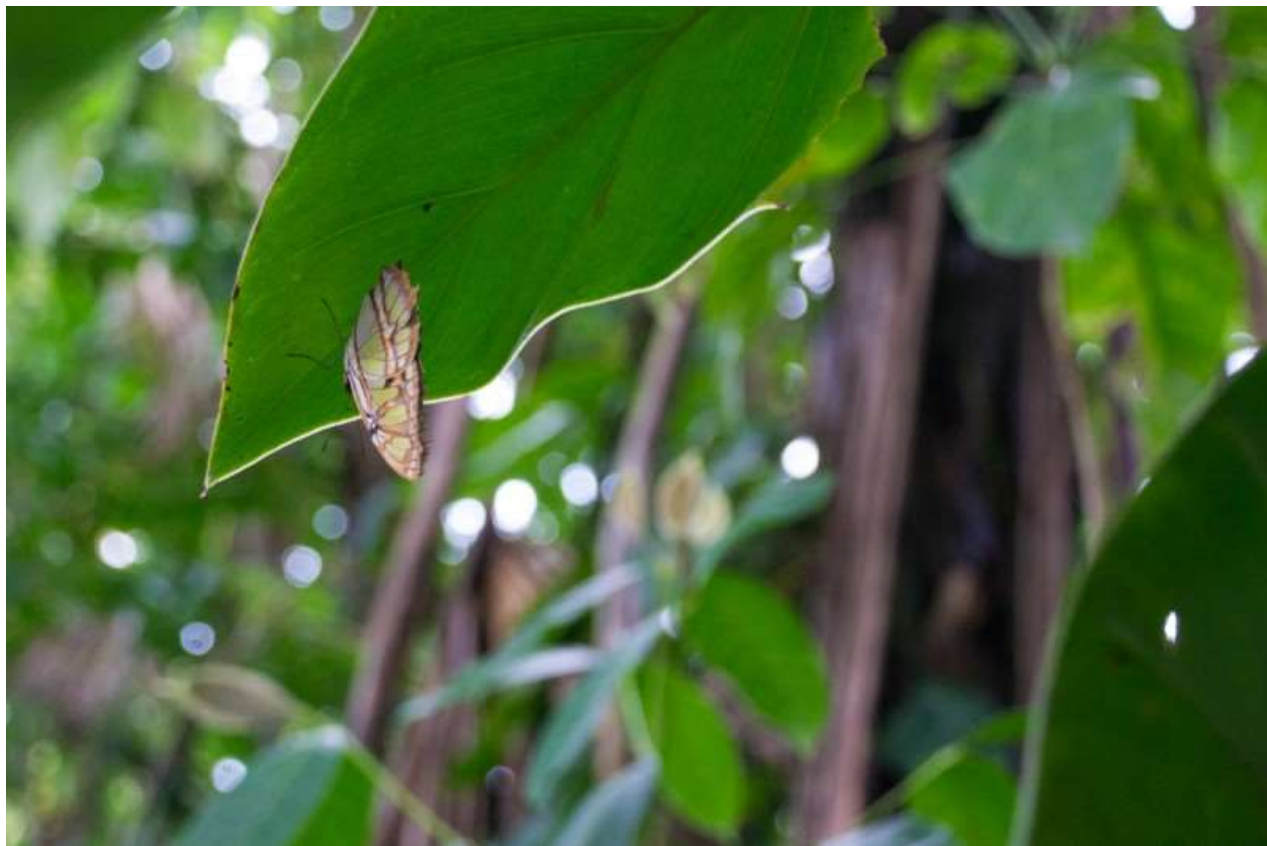


Красота.. Листья как татуировка, впаяны в ствол. Очень красиво!



Таких желтых ядовитых змеек мы видели немало. Называется "Опасная Красота".





Тони проверяет путь, расчищая дорогу с помощью мачете.







"Всё страньше и страньше! Всё чудесатее и чудесатее!" (с). Идти становится нелегко.



Тони показывает, как приложить листочек для временной "пальцевой" татуировки.



Мы повторяем. Тони настоятельно рекомендует не пробовать самим и "не засовывать в рот неизвестных предметов, не срывать самим неизвестных растений.



Ну, кокос само собой. Там ОЧЕНЬ влажно, много комаров и жарко. Кокосовая водичка это просто глоток счастья.



Идем бодро по довольно утоптанной "тропе" (узкая дорожка, которую не очень-то и видно, если не знаешь). Вдруг Тони останавливается, говорит нам "стоять и не шевелиться". Отходит в сторону, находит длинную палку (больше метра) и показывает нам, вон там, за листочком - змея. Я не вижу, сумрачный лес, листья на тропе..но снимаю.



Тони отодвигает листочек. Ого! Змея, как он определил на глаз может прыгнуть на метр. Если она укусит, то у тебя есть 24 часа чтобы спастись. При этом если помощь придет сразу, то можно просто вырезать кусок мышц, если позже (через 10 плюс часов), то только ампутация. Через сутки ничего не поможет, противоядия нет. В их деревне такие случаи укусов случаются, редко, но есть.

Тони прорубает дорогу вокруг змеи (змея лежала на тропе).



Проходим мимо болотца с маленькими крокодилами.

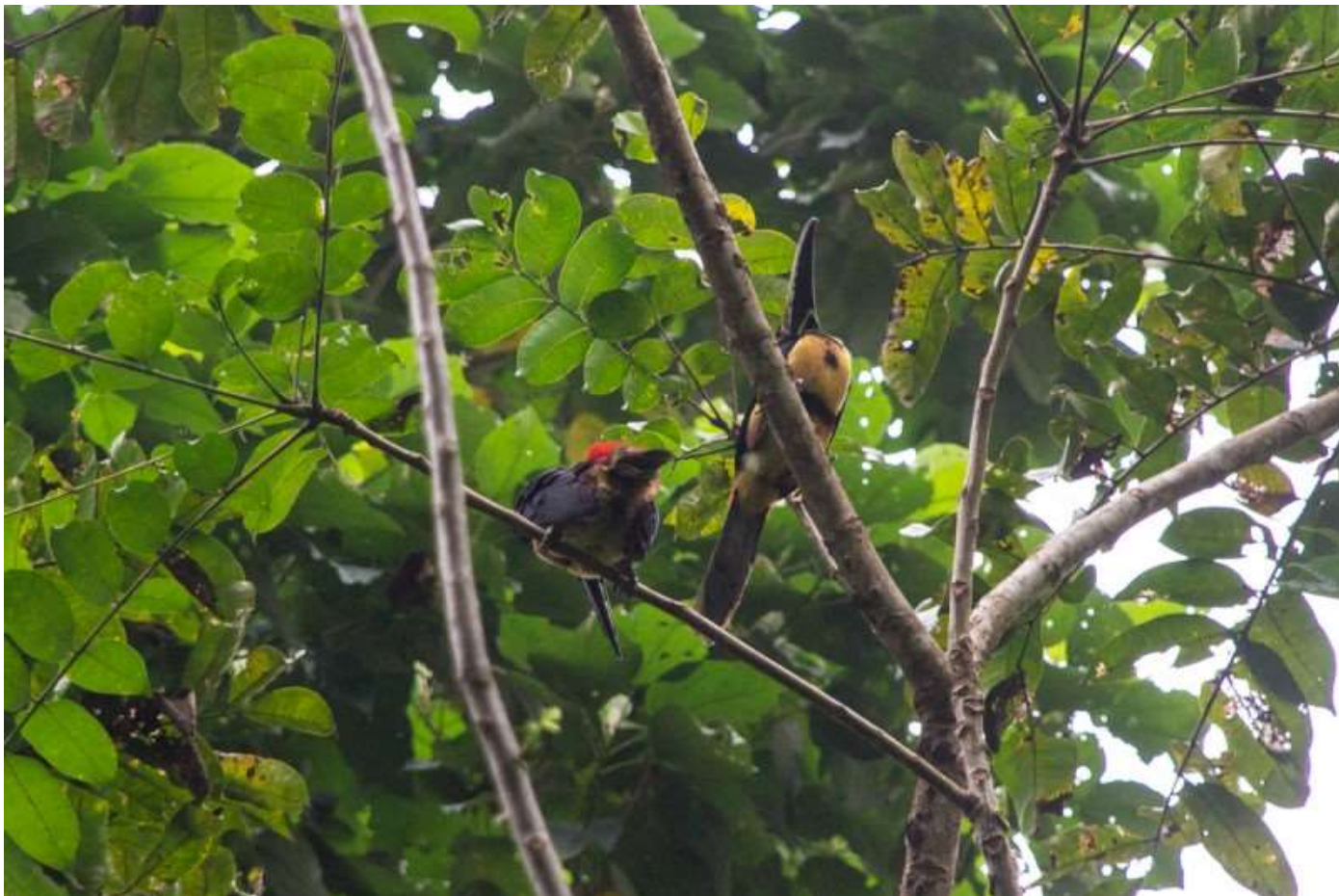


Муравей, Тони взял палку и стал показывать, но муравей сливался с фоном и быстро бегал. Тогда муж на секунду подставил ладонь, а Тони в ужасе замер (о чем мы не догадались). К счастью, я сразу быстро сфотографировала, и муравей не упал на руку. Тони перевел дух. Оказалось это муравей-пуля. Его укус не смертельный, но сутки человек испытывает невообразимые боли. Болит каждый нерв и мускул, понос, рвота, насморк, кашель...В общем не шутите с настоящими джунглями.



www.k

Еще птички.



Всего не охватить. Ходячие деревья, муравьиные города, обезьяны, попугаи, прочие чудеса джунглей...
Рассказы про Коста Рику будут продолжены.

Уайта

Отчёт о пребывании на Мёртвом море, Эйн-Бокек, 15 дней



21 июля, 2015

Участники форума не раз делились своим опытом относительно воздействия факторов Мёртвого моря (ММ) на проявления. Сегодня .акор представляет свои наблюдения о двухнедельном пребывании в Эйн-Бокеке и достигнутых результатах.*

акор*

Небольшой отчёт по пребыванию на ММ, был там с 10 по 25 мая, 14 ночей, 15 полных дней.

Отдыхал/лечился в Tsell Harim, Эйн-бокек, номер был на втором этаже с отдельным соляриумом, из номера 1 шаг - и сразу в бой на сковородку.

Как проходил день. Подъём в 7.00 утра - грешил и валялся до 7.30, потом сразу прыгал в соляриум и до 9.00 утра. Далее следовал завтрак и лёгкий расслабон в лобби где-то до 10.00-10.30 и снова в бой в среднем до 12.30-13.00. Потом перерыв до 15.00-16.00 и опять на работу до 18.00 (в это время солнце уходило за гору). Так я отрабатывал почти все 15 дней. Во время перерывов с 13.00 до 15.00 обычно плавал на ММ/ходил в лобби за вай-фаем (кстати, вай-фай в этом отеле чуть лучше, чем полное говно), валялся где-то на диванчике в полубреду или на скамейке перед морем в тени - в общем, отдыхал. После 18.00 ходил на море на часок, затем ужин и прогулки по набережной и шатания по разным лобби прочих отелей, гуляния по пляжу, звёзды и т.д.

По отелю. В Израиле впервые, поэтому сравнивать буду только по тому, что видел и знаю. Конечно, Tsell Harim уступал по шику и блеску в лобби большинству отелей, типо Краунплаза, Ход, Ганим (изротель) и Деад сия (тоже изротель) и т.д., хотя видел номер в Леонардо инн - ничего сверхъестественного, думаю, как и везде. Но я к своим 24 годам не успел в конец стать потребителем и вестись на роскошь, презентабельность и псевдокомфорт, суть всё равно одна и та же - солнце, воздух, вода, а у нас был личный соляриум с выходом сразу в номер... Ведь удобно, что в двух шагах есть холодильник, душ, телек, музыка, а тем кому важнее остальное - придётся бегать с крыши/пляжа в номер, да и до моря, вероятно, дальше, а мне было 100 шагов. Номер убирали ежедневно, всегда свежие полотенца, чистая постель и т.д., к этому вопросов не было. На ресепшене, кстати, почти всегда русскоговорящий портье.

По лечению. На солнце мазал бляшки оливковым маслом, которым добродушно делился Irishman. Перед приездом предварительно убрал корку салицилкой. После солнечных ванн - в душ и сразу увлажняющий крем. Никаких диет, жрал всего и побольше.

По еде. Опять-таки сравнивать не с чем, но в целом приемлемо, в моём-то возрасте, мне вообще пофиг, что есть. Для тех, кто сидит на диете - это будет несложно, всегда есть салаты, свежие овощи, рыба, мясо, творог, йогурты, какие-то местные израильские блюда, много десертов, по пятницам-субботам праздничная еда. Короче, за 2 недели набрал около 7 кг, хотя в других отелях, вероятно, еда была получше, но там и цены выше.

Досуг. Делал несколько вылазок в горы недалеко от Эйн-бокек, тропа Яира длиной 5 км, эту тропу там видно почти со всем точек Эйн-бокека, высота где-то 400-500 метров над уровнем ММ и 50-100 над уровнем океана. Очень красивый рассвет и виды там. Чтобы дойти до восхода, надо выдвигаться где-то в 4-5 утра на подъём до двух часов быстро ходьбой. Уходить оттуда совсем не хотелось, с палаткой денёк бы там провести... :) но тогда потерял бы целый день лечения, как и с другими экскурсиями, а это был хоть какой то вариант досуга: с утра вышел - к завтраку вернулся.

Погода. С 10 по 15 мая по вечерам был прохладный приятный ветерок, отличная погода для прогулок, потом пришла парилка до 40-45 градусов в тени, которую притащил за собой хамсин.

По результату. Самый главный и очевидный факт - мне 14 ночей не хватило. Эффект пошёл, но как только он пошёл, 15 дней закончились. Корка на голове истончилась, хотя я её даже не мазал и налысо не стригся, пятна на руках побледнели, на локтях бляхи 50 на 50 превратились в здоровую кожу. На колене, голени - похуже, но результат шёл. При этом результат продолжался даже спустя 5 дней по отъезду, как загар из красного постепенно перетекает к коричневому, так и бляшки (места, где раньше были бляшки) постепенно бледнели даже на 3-4-й день в Москве. Из местной клиники взял мазь LCD, вот буду теперь домазывать, убирать всё до конца. Надеюсь, кому-то будет полезен мой скромный опыт.

(И по поводу Арада, который тут активно обсуждался. Насколько я сумел прикинуть по ценам, то проще взять какой-нибудь дешевый Леонардо инн примерно за те же деньги, что и этот Арад, в который, к слову, я утомился ехать и возвращаться даже один раз... Только в Эйн-бокек всё в разы проще и удобнее. Хотя, если цены там действительно 15\$ за ночь, то может быть, и получится серьёзно сэкономить.)

Irishman

Отличный отчёт, подтверждаю всё сказанное выше. Андрей "отработал" на пятёрку, точнее - на 10 из 10... Я в отличие от Андрея не набрал ни одного кг, хотя ел по вечерам тот же запечённый лосось - наверное, потому что почти не притрагивался к мясу и сладкому. Конечно, ему было тяжело впервые в жизни отсиживать (точнее, отлёживать) по 6 часов в день под солнцем, но он держался молодцом.... У меня тот же эффект, что и каждый год: на локтях - ни следа, на колене пятно "ушло" процентов на 80, будем добивать дома.

Псориаз и соль (гроты, ванны), опыт Renina



23 июля, 2015

*В форуме не раз затрагивался вопрос о том, какую роль может сыграть соль (NaCl, морская и др.) в устранении проявлений псориаза. Это, конечно, не панацея, но пробовать можно, иногда помогает, а солевые ванны - и нередко. Существуют также отдельные темы о соли - [Спелеотерапия](#) (соляные пещеры, гроты) и [Лечение псориаза ваннами с солью](#). Сегодня участник форума **Renina** в дневниковой форме поведает о своём "солевом" опыте, попутно стимулирующем "философскую мысль эмпиризма и скептицизма"...*

22 мая

Поехали мы на разведку в соляной грот (Гамбург, 7 км от нашего дома, как оказалось), так как супруг высказал большие сомнения насчет соли, дескать - не самовнушение ли это и как почувствовать на себе пользу?

Приехали, легли на лежаки и под журчание родника из терновника заснули на 45 минут... Вырубил напроочь. Я спала так, что даже образов не видела. Мозг ушел на тета- или даже дельта-уровень, наверное. Проснулись от звука гонга, и ещё 10 минут приходили в себя.

Потом вылезли на поверхность, выпили по литру воды каждый и даже решили не садиться в машину следующие полчаса, потому что организм приходил в сознание и чувствовалась нега и наслаждение жизнью, как будто несколько дней на море провели, ничего не делая.

26 мая

Спутник жизни заболел не вовремя, даже шучу, что "это чтобы не ехать за 300 км в Bad Salzungen", но обещает выздороветь... делаем ингаляции. Он делает, чтобы вылечиться, а я - чтобы не заразиться и для профилактики.

Пятна на теле, как ни странно, решили проявиться сильнее. Удивляюсь, насколько мозг всегда находит объяснение! Сегодня решила объяснить покраснение пятен и появление новых тем, что, видимо, обострение тонзиллита началось или немецкий ротавирус в организм попал, и иммунитет начал свою сверхактивную работу.

Одновременно с этим уже 3 раза съездила в грот дышать солью, попробовала и мини-комнату с солёным паром, которую рекомендуют для людей с астмой или с кожными заболеваниями. "Сухой" вариант понравился больше, потому что можно спать на удобном лежаке.

Никакой связи между пятнами и солью не заметила, но телу эффект очень нравится - расслабление и преображение, отличный сон в пещере, а потом и дома. Купила соль для ванн. Ещё ни разу не делала регулярный курс солевых ванн, поэтому решила начать. Купила розовой гималайской соли, балтийской, атлантической и с Мёртвого моря.

Гулять так гулять. С трудом отгоняю мысли о себе в костюме солёного огурца.

28 мая

Задремала в обед в ванне с 0,5 кг соли. Когда вышла из ванны, за окном светило солнце, пели дрозды и доносился запах сирени. Понимаю, что жизнь прекрасна.

И что я вообще тут взялась лечить псориаз? Разве я делаю ванны из намерения избавиться от пятен? Вдруг поняла, что вообще-то мне просто это нравится делать, и что уже несколько лет я не принимала регулярно ванны (то не было возможности, то времени, то слушала родственников о том, что это неэкономично и неэкологично).

А тут забыла про ограничения - и за 3 дня уже 2 ванны. Ещё позавчера было чувство стыда за 200 л использованной воды, перед природой и идеями экологичности, но уже сегодня чувство стыда ушло.

Что с кожей?

Понимаю, что едва могу выстроить нормальные причинно-следственные связи событий и состояния кожи, но на сегодня, именно после соляных гротов в Гамбурге и солевых ванн, при сохранении остального режима, как и раньше, коже становится лучше.

Во-первых, мне было удивительно, что после солевой ванны кожа не сушится, а наоборот, очень мягкая. А потом добавила кремы и вообще - как шёлк!

Также внезапно начался насморк и глубокий кашель с отхаркиванием, с которым отходило много всякого, как сказал бы ребёнок, "бееее".

Во-вторых, пятна порозовели и новые не появляются. За ушами и вдоль линии волос дежурные покраснения прошли сами. Всё это время я мыла голову каким-то немецким био-эко-натур-шампунем за 3 евро, в котором 100% ингредиентов из растительного сырья. Не то чтобы я фанат такого подхода, просто такая продукция очень мягкая для кожи головы, а в гамбургской жёсткой воде мягкие шампуни - спасение.

Мужчина предложил ещё одно объяснение в такой перемене состояния кожи - акклиматизация, женские циклы, другие продукты, организм на них перестраивался 10 дней и поэтому была такая реакция, мини-стресс - появились пятна. А мои мази, посещение грота и ванны - это только нюансы, способствующие нормализации... Без них процесс бы затянулся, но и без он мог бы (возможно) пройти. Я не отрицаю такого варианта...

Но вдруг представила - КАКОЕ ЖЕ ОБИЛИЕ ФАКТОРОВ МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ!?

И в какие же дебри философской мысли эмпиризма и скептицизма можно уйти, начав с поиска методов и средств, которые поддержат здоровье?!

Откуда я на самом деле знаю, ЧТО моей коже помогает, а что нет?

Не знаю на 100% ничего... Тут стало на мгновение грустно.

Есть только ориентация, как в сумерках. Есть только чувство - "иду правильно" или "иду не туда, надо менять направление".

А потом грусть отступила и сменилась спокойствием.

Об этом много, где сказано, написано, обсуждается, но вот наступает, наверное, в жизни момент, когда понимаешь - "И ведь правда! СТОЛЬКО ФАКТОРОВ!" Вот тут самое время расслабиться, чтобы не пойти в сторону паранойи...

Маст-о-хьяр или холодный суп из йогурта и огурца



25 июля, 2015

Первый раз я попробовала Маст-о-хьяр (йогурт с огурцом) в гостях у коллеги из Ирана. Так получилось, что мы раз в полгода-год приглашаем её с мужем на русскую кухню, а они нас на иранскую. Мирьям умница, красавица, интелгентнейшая девушка, и ко всему ещё прекрасный повар!

Поскольку климат в Иране жаркий, йогурт и огурцы используются довольно часто. Вариаций огромное количество, огурцы могут быть очищенные или нет, мелко или крупно нарезанные. Возможны добавления: изюма, толчёного чеснока, укропа, мяты, базилика, толчёных розовых лепестков, грецкого ореха и разнообразных специй. В такой йогурт-суп часто кладут лёд и едят его с сухими хлебцами.



Я делала по рецепту Мирьям:

- Йогурт (без добавок)
- Специи (орегано и/или тимьян, перец, соль)
- Базилик, мята (Мирьям рекомендовала сушёные. У меня не было сушёных, использовала свежие, очень вкусно)
- Огурцы

Сушёные лепестки роз, см ниже, Мирьям привезла мне из Ирана.



Огурцы нарезала не слишком крупно со шкуркой. Потом поробовала без шкурки, и было вкуснее.



Всё смешать, посыпать сушёными лепестками для украшения и лёгкого запаха (можно и без роз, но с ними прикольно). Обязательно поставить в холодильник на 30 мин. Огурцы пропитаются и не успеют размокнуть. Можно добавить кусочек льда, если йогурт жирный.



В летний жаркий день - это то, что надо!
Уайта.

Простые, но важные советы новичкам

27 июля, 2015

В форуме существует актуальный раздел [Для новичков](#) - он для тех, кто недавно узнал о диагнозах "псориаз" или "псор. артрит", не знает, с чего начинать лечение, для тех, кто только что нашёл форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!". Сегодня участник форума ПростоПростоМаша изложит ключевые, по её мнению, советы и рекомендации для новичков.

Если псориаз появился, то:

Главное - не спешить. Спешка может обернуться печальными последствиями (как было у моего мужа), ведь быстрее — не значит лучше, рациональнее сперва разобраться:



- 1) с головой (психолог/психоаналитик не помешает), рассмотреть вариант наличия психосоматики, депрессии и т.п.;
- 2) с телом (диета /но лучше, прочитав Пегано, пересмотреть питание и принять новый режим как образ жизни/, проверить организм и устранить проблемы - даже если это просто кариес, это может здорово повлиять на состояние);
- 3) подумать о том, кто ты и почему мог заболеть (нельзя исключать и внешние факторы - экологию, неправильный образ жизни и проч.), и как с этим можно и нужно работать.

В целом, рекомендую:

- 1) меньше химии ("тяжёлую артиллерию" - гормоны, иммуносупрессоры, биологические препараты, и даже ПУВА-терапию - при паре пятен не испытывать на себе, эксперименты на собственном организме не всегда заканчиваются успешно!);
- 2) слова врачей фильтровать и перепроверять, прочитав форум (благо есть люди, которые пишут свои дневники и просто делятся тем, что делали);
- 3) не ходить к "бабкам": пока найдёшь ту, что поможет (это если найдёшь), можешь пострадать от шарлатанов не только финансово;
- 4) пересмотреть образ мыслей и жизни. Это самое сложное, но, наверное, самое эффективное!

Talgat: Видимые результаты диеты при псориазе



29 июля, 2015

*В разделе [Продукты полезные и вредные](#) форума обсуждаются рецепты "правильной" еды, продукты-провокаторы, лечебные диеты и другие вопросы, относящиеся к роли питания при псориазе. На этот счёт существуют разные точки зрения, так же как и на влияние особенностей питания на течение и лечение псориаза. Далее участник **Talgat** описывает свой опыт применения диеты Пегано (<http://psoranet.org/topic/7265/>) в сочетании с раздельным питанием.*

Хочу немного поделиться успехами... **Сижу на диете Пегано + раздельное питание + отказ от мучного**, вот такой вот гибрид - выбрал, так сказать, опыт участников и на себе пробую. Надо сказать, что к такой диете приспособился довольно-таки быстро.

Аппетит хороший (но не переедаю), отказался от соли, сладкого (ем только изюм, урюк, финики), ежедневный рацион такой: салаты зелёные (салатный лист, укроп, базилик, петрушка, оливки, фетакса, огурцы, чеснок, лук, оливковое масло), салат из свеклы, морковка. Горячее разное, взял много рецептов от участников на форуме про здоровое питание, стараюсь чередовать - один день рыба, другой день курица, третий день баранина. На гарнир использую в основном овощи (это уже из раздельного питания) - брокколи, сельдерей, шпинат, тыква, кабачок и другие разрешённые овощи, обожаю отдельно на гарнир капусту. Иногда ем без мяса, тогда готовлю капусту с гречкой. Пью в основном чай из ромашки, иногда зелёный чай, много воды, стараюсь не меньше 2-х литров пить.

Не знаю, получается ли соблюдать пропорцию 70/30 для щелоче-/кислотообразующих продуктов, но эффект от такой пищи, чувствую, есть. Начал такое питание 2 месяца назад. + занимаюсь ежедневно

спортом в фитнес-центре (бег, тренажёры, плавание) + очень часто хожу в сауну, русская баня один раз в неделю, ванны с солью 2-3 раза в неделю, короче, спортсмен стал.

Теперь состояние кожи: было на руках, ногах, спине, животе, ягодицах и ВЧГ очень много маленьких и несколько больших. На левом локте была очень большая бляха в диаметре 7-10 см; на ногах, где колени, были тоже большие по 5-7 см; и где ниже колена, с внутренней стороны ближе к пятке - тоже большая около 10 см. Это самые большие, остальные были поменьше, некоторые как угри маленькие... На данный момент все маленькие ушли, а большие, которые перечислил, уменьшаются и распадаются, очень сильно побледнели и, надеюсь, скоро и они уйдут.

Вот хотел поделиться такой радостью. Тем более, как я предполагаю, у меня летняя форма псориаза, так что вообще получилось хорошо, как я думаю....

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 158



31 июля, 2015

Галерея "Фото участников форума"





Жара да грозы этим летом... Харьков, конец июля 2015. Фото: [Alexey Morashko](#) и [Vinogradinka](#)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#158

Ina

С клизмой, думаю, ничего не получится. Думаю, не надо так над мужчиной издеваться...

Ingeborga

Без розовых соплей? Можно.

ddSat

А чего их [зубы] чистить? На ночь в дез.раствор положил, утром вставил чистые и без микробов.

help

Концентрация хлорки там такая, что трусы растворяются, не говоря уже обо всём остальном.

Silikaat

Сложилось впечатление, что за руинами античного города никто не следит...

Львёнок

... там действительно в случаях меньше процента стоит импотенция. Хорошо, что у меня совсем наоборот. Срочно захотелось жениться.

ТайВан

Мигрень не лечится, а стареет вместе с пациентом.

www.psoranet.org