

СОДЕРЖАНИЕ:

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 182	1
Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 5)	5
Псориаз: Две недели в Трускавце.....	10
Опыт применения настойки софоры при псориазе	11
Кулинарная суббота: Бурый рис, грибы, зелёный горошек и тофу - рецепт Дж. Пегано	11
Дискуссии. Гречка при псориазе - почему помогает?.....	14
БОЛИ В СПИНЕ (для тех, кто живет, стиснув зубы)	15
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 183	18
Воскресный оффтоп: Городские детали, часть 1	19
Как переезд в Израиль повлиял на псориаз и псор. артрит	34
watermelon: О псориазе в ушах.....	36
Кулинарная суббота: Салат с рукколой и сёмгой	36
Вопросы и ответы. Аркоксиа при псор. артрите - у кого есть опыт?.....	38
Владик: Солидол при псориазе, мой опыт.....	39
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 184	40
Воскресный оффтоп: Городские детали, часть 2	43

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 182



1 июля, 2016

Галерея "Фото участников форума"

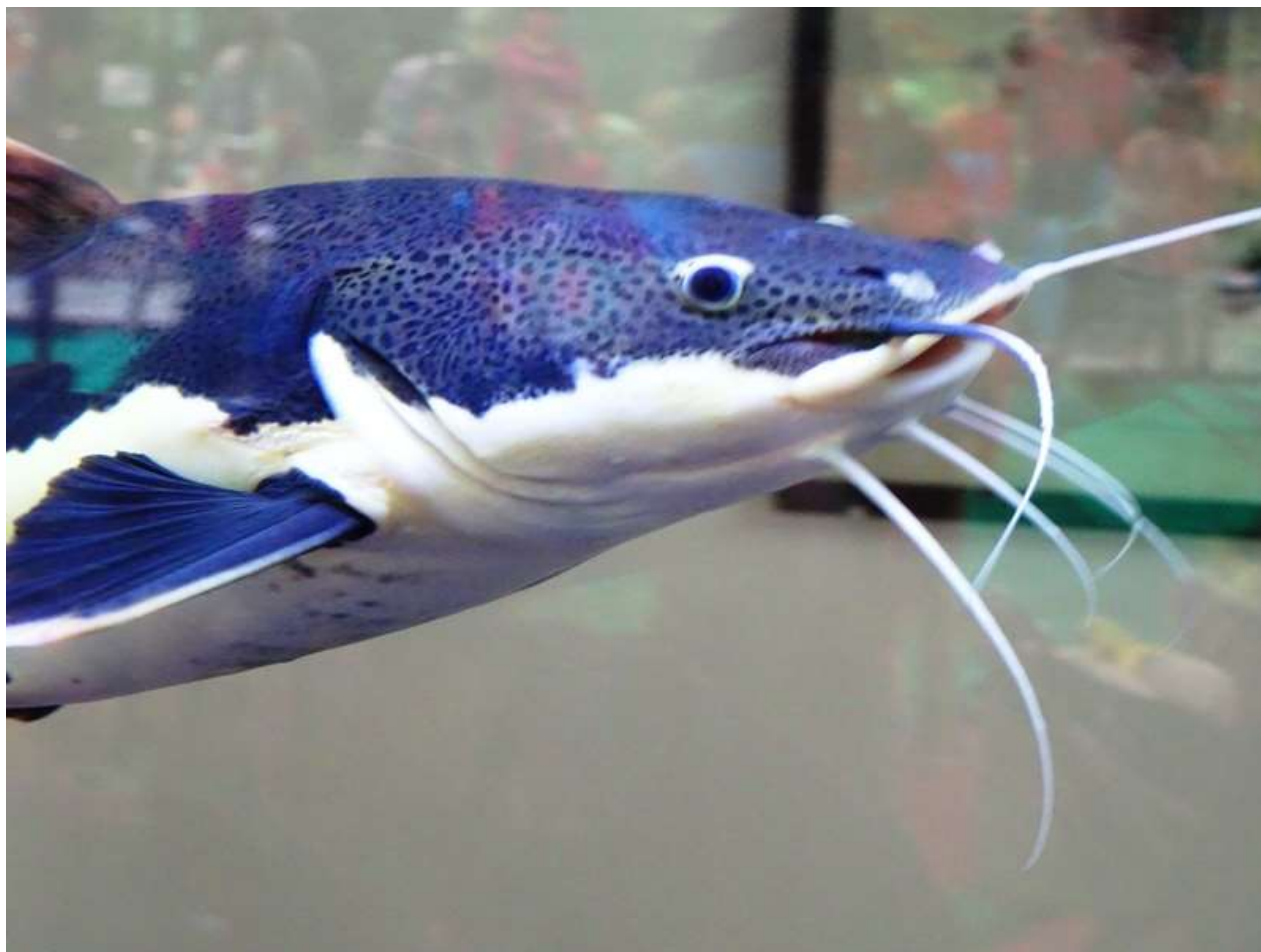
ЛИЦА

"Иногда снимаю лица. Сегодня - рыбы лица". Фото: help



www.psoranet.ru





Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№182

Львёнок

Ну наконец-то лето. Все приметы налицо. Музыка из леса до трёх ночи...

vasilina

И ещё бывает, ночью полиция проверяет свинарники. Если грязно или еда плохая, то фермер будет наказан.

ddSat

... если вас вдруг внезапно застигла врасплох незапланированная эрекция - смочите головку члена холодной водой.

ТайВан

Вот говорят - хамон. А мне он не понравился.

Silikaat

Собутыльники, по привычке, стали накатывать пивандрий с привычной скоростью. Пришлось их тормозить - в бельгийском пиве 7% минимум. Иначе праздник закончился бы через 3 часа... Скоро уеду в Таиланд. Устал я чёт....

Львёнок

Лучше быть арабом в еврейском государстве Израиль, чем инженером в Москве.

Ingeborga

... я, пожалуй, не буду оповещать всех о том, что я могу, но не буду; а чего я не могу, но буду.

Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 5)



3 июля, 2016

Продолжаем публикацию стихотворений участников форума.

Четыре подборки стихов **RedMen** были размещены ранее (ссылки ниже), сегодня представляем его новые сочинения.

Предыдущие части – в прошлом выпуске.

* * *

Глупый, я думал, что позабыл навсегда.
Думал, что прошлое в сердце стучаться не будет.
Память, ты снова безжалостно залпом орудий
раны тревожишь по незажившим следам.

Глупый, я думал: скроюсь за крепкой стеной.
Думал, что совесть-обуза уснула навеки.
Тщетно. Престранное свойство живёт в человеке:
то, что забыл он, мучает после виной.

19 ноября 2015

* * *

Волна по-за волной, за годом новый год,
под маяком у скал бормочут заклинанья.
Он помнит всё: шторма и череду невзгод,
улыбку тихих зорь и радость ликованья.

В день солнечный он нас спокойствием дарил,
во дни ненастия был морякам отрадой.
Его огонь целительный, что всех хранил,

кто не искал тайком в тоске душевной взглядом?

Когда недлинным он дремал и чутким сном,
какими сказками его качало море?
Какие вести начертал резным крылом
при блеске молний буревестник на просторе?

Будь с нами, как всегда, встречай нас по утрам,
Маяк заветный наш, вселяй в сердца надежду,
и с гордостью носи, открытый всем ветрам,
из света лунного и брызг морских одежды.

16 мая 2016

* * *

*Бог сохраняет все; особенно - слова
прощенья и любви, как собственный свой голос.
И.Бродский*

Прощенья и любви напев священный
звучит в душе сквозь времени пески -
затем, чтоб в половинке нашей тленной
зажёгся б огонь к бессмертию тоски.

Бог сохраняет всё: стихи, молчанье,
молитвы жар, отчаянье в ночи,
года, посеребрённые страданием,
свет юности сияющей свечи.

Тихонько стукнет у закрытой дверцы
и ждёт с терпением ответных слов.
Откроет кто-то с ликованием в сердце,
задвинет кто-то поплотней засов.

А ты, а ты услышал стук приветный
в лачуге из корост ветхозаветных?

30 мая 2016

* * *

[Загадка]

Вы, любители загадок,
вы, кто на досуге щёлкал
как орешки все задачки,
кто искать умеет смыслы,
скрытые от наших взоров,
кто надеется до сути
всего тайного достигнуть,

вы ещё одну хотите -
стихотворную - загадку?

Знайте: некогда отважный
жил народ и любопытный,
и от всей большой деревни
разных множество героев
собрались в поход далёкий.
Был среди них болтун болтунский,
бабник был любвеобильный,
был среди них братоубийца,
был пройдоха вороватый,
был драчун, зело свирепый,
и другие, чьи деянья
прославлялись в громких песнях.

И среди всех самый могучий,
крепко сбитый, сильный, мощный,
тот, что с гор спустился к морю
с белою из льна рубахой,
чьи бока лоснились жиром,
чье огромно было чрево -
молчаливый и послушный
богов вещий прорицатель.
Не хотел идти в поход он,
но болтун его заставил.

В час, как время наступало
выступать в поход далёкий -
прорицатель своё чрево
раскрывал и все герои
сколько есть их, внутрь садились,
взяв жратву на всех с собою,
взяв вино, чтоб им упиться,
путешествуя с удобством
в прорицательском чреве.

А когда на остановках
им хотелось размять ноги,
или в битве порезвиться,
или с женщиной ласкаться -
прорицатель всех героев
изрыгал и ждал послушно,
чтобы в нужный час усердно
всех принять их снова в чрево,
чтобы снова в путь пуститься.

Много выпало им странствий,

много подвигов герои
совершили, ища славы.
Верю я, что ты, читатель,
не потребуешь подсказки,
что их всех уже узнал ты.
Перечти стихи ещё раз
и, подумавши немного,
на вопрос ответь мой хитрый -
кто сей вещий прорицатель?
Назови его нам имя.

24 марта 2016

* * *

[Пирожки]

Что такое "пирожки" и "порошки" и как они пишутся, думаю, все знают. Иногда я тоже пеку и просыпаю.

===

перед тобою лист бумаги
невинной дышит чистотой
скорее душу ей и сердце
открой

===

когда сидишь над фотошопом
имейдж рисуешь не спеша
то незаметно вырастает
душа

===

из бивня мамонта ты режешь
когда творенье грёз и снов
подумай сколько ты спасаешь
слонов

===

не жди что в людях понимание
к преклонным вдруг найдёшь годам
попробуй их понять сначала
ты сам

===

на псоранет погрязли в спорах
в словах железо медь и сталь
о где вы дружество и братство
печаль

===

перед тобою лист бумаги
невинной дышит чистотой
увы мой ум смятенья полон

тоской
(2016)

Из старого:

===

среди фрейдистских удовольствий
увы нет главного их них
всех больше в жизни нас фтыкает
вкушанье сытных пирожков

===

хат ка рен ба аху и шуит
по смерти отошли в дуат
смиренно ждут держа уаджет
осирис что присудит им

===

мне говорят давай мне лысый
весь безволосый пирожок
беру со вздохом мыло бритву
пусть вам в кошмарах снится он

===

за функции и интегралы
умеет каждый рассуждать
а ты матан сыграть сумеешь
в четыре строчки пирожка

===

смотри превратности матана
я поясню на пирожке
всегда начинка больше теста
но почему она внутри

===

замотан шарф уютным горлом
покрыт испариною плед
лоб клетчатый укутал сопли
и нос течёт из плеч струей

* * *

Смотрю в твои глаза, зажмурив веки.
Страхнув дневных забот суетный рой,
ночной открою дверь пинакотеки,
пройду сквозь образов неясных строй.

Ты ждёшь уже меня. Вспорхнут ресницы,
пронзит пространство нежный света сноп,
разрушит страхи времени темницы.
Мы засмеёмся радостно, взахлёб.

Каким терпением щедрым ты ведома
и где ведущая тебя звезда?

Смотрю в тебя, и чувствую — мы дома.
Сегодня. Завтра. В вечности. Всегда.

Будильника звонок прервёт свиданье,
и снова сиротеет мирозданье.

14 июня 2016

* * *

Взволнован бытиём. Порой смешон,
подчас нелеп, иными презираем.
Но чаще одинок, опустошён,
бездельным прослываю шалопаем.

Находит в сердце отклик каждый день.
Вот важно шествует ворона зябью,
вот в сумерках играет светотень
луной в реке, подёрнутою рябью.

А ночь другой в душе оставит след:
там память разворачивает повесть
о жизни прожитой, добре и зле —
и счёт тяжёлый предъявляет совесть.

Сомкни уста. Пусть чувство говорит.
Смотри в себя. Пусть дух животворит.

27 июня 2016

Псориаз: Две недели в Трускавце



5 июля, 2016

*Раздел Курортотерапия... посвящён обмену опытом о действии методик лечения или пребывания в санаториях, местах курортов и отдыха на проявления псориаза и псориатического артрита. Сегодня кратко о лечении в Трускавце рассказывает **Olushka@** .*

Доброго всем дня! За две недели в санатории Трускавец прошла следующие процедуры: бишофитные ванны, солярий, углекислотные мешки (типа новый метод лечения псориаза), лазер на вену, озонотерапия внутривенно 5 процедур, релаксация (сон под музыку с внушениями, что ты здоров) плюс водичка в бювете, а также диета №5 в столовке. В результате бляшки из красных стали светло-розовыми и плоскими. В таком же темпе продолжить бы дальше, но денежки на такое лечение кончились. А дома такой комплекс

не получается, естественно (постоянно работа, дом, семья, сплошные праздники с небезызвестным "ты меня уважаешь") и всё опять на своих местах, всё красное и печёт. В понедельник еду в Строгановку. Если что, отпишусь...

Опыт применения настойки софоры при псориазе



7 июля, 2016

*В форуме существует раздел [Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#), где участники делятся опытом применения трав, неофициальных (в том числе самодельных) мазей, разнообразных народных рецептов, средств и методик нетрадиционной медицины для снятия симптомов псориаза и псор. артрита. Сегодня **John** приводит собственные наблюдения о действии настойки софоры на проявления псориаза, в частности, на волосистой части головы (ВЧГ).*

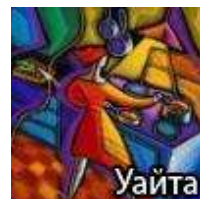
John

В очередной раз за многие годы присутствия на этом форуме я почерпнул что-то новое и, как оказалось, очень полезное. Настойкой софоры пользуюсь с зимы. Первый раз купил готовую, потом, по совету бывалых, стал делать сам. Я не знаю, что повлияло на результат, но впервые за 37 лет с псориазом я получил почти 100% ремиссию на коже без солнца, УФО, солярия и прочих обязательных доселе составляющих. Впервые за 40 лет моя ВЧГ зимой очистилась 100%, и я могу себе позволить самые короткие стрижки, которые раньше позволял только после поездки на море. Кроме полного очищения на волосистой части, практически полностью очистилось и туловище. Там, правда, я ещё подмазывался карталином. Мне очень помогло! До этого я несколько лет делал зимой дегтярные **маски Ами**, мазал голову карталином, но такого эффекта не было. Спасибо Инне за советы и рекомендации. Всем здоровья.

Тереза

John, очень рада твоим успехам. Я тоже когда-то очень давно применяла настойку софоры японской, которую делала сама. Тогда мне очень помогло, но во второй раз ничего не получилось. Правда, софору покупала первый раз в Кисловодске, а второй раз - на местном рынке. Софора же бывает лечебная и декоративная, возможно, второй раз мне попала не лечебная.

Кулинарная суббота: Бурый рис, грибы, зелёный горошек и тофу - рецепт Дж. Пегано



9 июля, 2016

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

Ещё один новый рецепт из книги Пегано!



- 0.5 чашки бурого риса
 - 4 больших гриба
 - 1 чашка тофу
 - 0.5 чашки зелёного горошка
 - 2 ст. ложки соевого соуса
 - 2 ст. ложки рисового вина (или обычное белое вино для готовки)
 - 1 ч. ложка мёда
- Сначала нужно сварить коричневый рис до готовности.

Порезать грибы, положить в предварительно нагретую сковородку, добавить соус, вино и мёд.



Потушить на медленном огне до готовности. Добавить горошек и тофу и потушить еще несколько минут.



Аккуратно смешать с рисом. Перед подачей посыпать зелёным луком.



Приятного аппетита!

Уайта

Дискусии. Гречка при псориазе - почему помогает?



11 июля, 2016

В разделе [Дискусии](#) обсуждается всё имеющее отношение к диагностике, причинам, лечению и профилактике псориаза и псор. артрита. Сегодня участник форума **Олег777** делает предположения о том, почему столь популярная при псориазе "гречневая диета" нередко оказывается довольно эффективной. Посетители [psoranet](#) также приглашаются к дискуссии - как в форуме, в [ТЕМЕ](#), так и здесь.

Олег777

Ем гречку с растительным (льняным) маслом уже неделю. Псориаз стал проходить на кистях рук, удивительно!..

Никто не задумывался, почему поедание гречки помогает? Каков механизм действия? Я думаю, что гречка не поддерживает процесс брожения, так как из неё нельзя сделать тесто!

Есть ещё ряд продуктов, не поддерживающих процесс брожения. Может, стоит их объединить в один список и создать новую диету... Например, разрешённые продукты - гречка, чеснок, творог, белая рыба. Капуста сюда не подойдёт, она бродит (процесс квашения). Рис, горох тоже бродят. Может, кто-то меня дополнит, если мысль понятна.

-Inna-

Феномен гречки для меня так и остаётся непонятным. Ровно год назад, во время сильного весеннего обострения, гречечка родимая ох как помогла. Мне вот подумалось, а может, это из-за железа, в ней имеющегося в достатке?! Не в том смысле, находится или нет подопытный в состоянии классической анемии, но анемия в очень тонком смысле, если так можно выразиться, может быть, даже на уровне молекулярном. Молекула влево, молекула вправо... в итоге всё нарушено и - здравствуй, обострение.

БОЛИ В СПИНЕ (для тех, кто живет, стиснув зубы)



13 июля, 2016

Оригинал взят у [@valkiriarf](#) в [БОЛИ В СПИНЕ \(для тех, кто живет, стиснув зубы\)](#)

Советы, которые помогут Вам жить

Во время путешествия

- В машине расположите кресло ближе к рулю, таким образом, чтобы при вождении автомобиля вы не наклонялись вперед. Ваше тело должно находиться на расстоянии не более 30-35 см от руля;
- Садясь и выходя из автомобиля, Вы должны сначала опуститься обеими ногами на землю, не совершая резких движений и рывков;
- Если в вашем автомобиле сиденье без поддержки поясницы, то подкладывайте небольшую подушку под поясницу;
- Автокресло должно быть наклонено таким образом, чтобы ваши бедра находились на одном уровне с коленями, или ваши колени располагались немного выше бедер;
- Во время путешествия на самолете или автобусе, распределяйте багаж симметрично между двумя руками;
- Путешествуйте налегке. Беря с собой только необходимые вещи, не более одной сумки.
- Для того чтобы снять напряжение позвоночника во время путешествия на самолете, не сидите в одной позе, периодически во время перелета вставайте и ходите в течение 10 мин. по проходу, желательно каждые 1-1,5 часа.
- Если Вы путешествуете на машине, планируйте остановки, для того чтобы периодически можно было размять спину.

Дома

- В ванной, когда вы чистите зубы или бреетесь, чтобы избежать перенапряжения позвоночника, опирайтесь на раковину. Откройте дверь туалетного столика, и поставьте ногу на внутреннюю полку;
- Никогда не смотрите телевизор и не читайте в постели, опершись на голову. Это создает дополнительное напряжение на шейные позвонки;

- Не сидите на глубоких диванах или мягких креслах длительное время;
- Сохраняйте веру в положительный исход лечения. Хорошее отношение, соблюдение правил здоровья позвоночника позволит увеличить устойчивость к травме;
- Избегайте проведения несбалансированных нагрузок любого рода;
- Когда вы кашляете или чихаете, округлите спину и согните чуть-чуть ноги в коленях. Не поворачивайте голову, чтобы чихнуть. Если у вас есть возможность, лучше отвернитесь всем телом;
- При застипании постели постарайтесь выполнять это из положения на коленях.

Разорвите замкнутый круг боли. Когда возникает боль, мышцы реагируют спазмом, напряжением. Длительное перенапряжение мышц опять – таки ведет к формированию болевого синдрома, и т.д. Этот порочный цикл спазм – рефлекторный болевой синдром может продолжаться бесконечно. С помощью таких методов, как массаж, вытяжение, или манипуляции на позвоночнике можно разорвать замкнутый круг, что позволит организму восстановиться и приобрести состояние здорового баланса. Благодаря тщательному соблюдению профилактических мер и правил безопасности, Вы можете избежать возникновения боли ([ссылка](#)).

МИФЫ, СВЯЗАННЫЕ С БОЛЬЮ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Миф №1: Отдых является лучшим способом, чтобы избавиться от боли.

На самом деле: короткий период постельного режима может помочь уменьшить острую боль в шее или спине, но врачи обычно советуют более длительный отдых, более 2-х дней постельного режима. На самом деле, отдыхая и вообще бездействуя, можно только вызвать усиление боли.

Обездвиживание приводит к атрофии мышц, что, в свою очередь, может провоцировать возникновение боли в спине или боли в шее, таким образом, замыкая порочный круг - боль / длительный покой / усиление боли / гиподинамия и бездействие. В большинстве случаев, грамотные врачи будут рекомендовать долгосрочную программу реабилитации, которая предусматривает назначение физиотерапии и физических упражнений.

Миф №2: Позвоночник очень хрупкий и легко подвержен повреждениям.

На самом деле: позвоночник представляет собой хорошо продуманную анатомическую конструкцию. Окружающие его мышцы, сухожилия и связки обеспечивают большую прочность, гибкость и поддержку. Несмотря на некоторые исключения (например, при нестабильном переломе позвонков), в целом, для того чтобы сохранить позвоночник здоровым, необходимо предпринимать надлежащие меры, в том числе выполнять растяжки, укрепляющие упражнения и аэробные упражнения. К факторам, которые могут нанести вред позвоночнику следует отнести плохую осанку и неправильную механику тела (например, при неправильной технике выполнения в атлетике и т. д.), а также негативные факторы - курение, нарушение питания или неупорядоченный режим сна.

Миф №3: Врач не нашел причины боли в спине, соответственно, проблема боли – в моей голове.

На самом деле: Боль всегда реальна. Врач может просто быть не в состоянии найти анатомическую причину боли, однако от этого боль не становится менее реальной. А для хронической боли (например, когда боль длится более 2 или 3 месяцев), важно активно лечить боль. В то время как психологические факторы (такие, как депрессия и бессонница) должны быть учтены, при составлении комплексной программы лечения, важно, чтобы методы лечения минимально сводились к хирургическим вмешательствам.

Миф №4: Моя боль должна проявляться настолько сильно, насколько сильно поврежден позвоночник.

На самом деле: При наличии хронической боли, уровень и степень выраженности боли не всегда

коррелируют со степенью повреждения или травмы в области шеи и спины. Например, при серьезных дегенеративных повреждениях межпозвонковых дисков боль может быть не сильно выражена, и диски, подверженные небольшой дегенерации, могут производить сильную боль.

В отличие от хронической (длительной) боли, острая боль всегда коррелирует с уровнем травмы.

Например, глубокий порез на коже является более болезненным и более опасен, чем ушиб, и боль стихнет в том случае, когда травма заживет. Таким образом, острая боль возникает как ответная защитная реакция, которая позволяет нам избежать воздействия травмирующих факторов, которые вызывают повреждение тканей (например, мы отдергиваем руку от горячей поверхности и т. д.).

Работа над избавлением от хронической боли является длительным и усердным трудом. Поэтому запасайтесь необходимыми знаниями и начинайте трудиться над своим здоровьем.

Есть 2 обязательных (!) упражнения, которые я настоятельно рекомендую почти всем своим пациентам. Выполняем утром, на кровати.



и



Во время упражнения растягиваем мышцы спины, замираем секунды на 2-3, повторить пару раз.

И - на работу!

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 183



15 июля, 2016

Галерея "Фото участников форума"



В парке. Китай, 2016. Фото: help

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

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

№183

iskander

Внутри я принимал мухомор... между прочим, хорошая вещь, главное, знать границы дозволенного, которые я не знал и поэтому пришлось отказаться.

Львёнок

Китайское говно. Если действует - гормон. Если не действует - развод.

minabojo

Считать ли кунжутную муку безопасной для здоровья честного и красивого человека, страдающего в меру сил от псориаза?

ddSat

Люксембург, Кипр - члены. Все остальные, кроме Нидерландов - вагины.

Iar

Нашла группу, про которую здесь пишут. По общению какие-то неадекватные. Очень агрессивные. Я как раз в группе их врагов...

vilona

... у меня в Израиле живут друзья и одноклассники, но нафиг я им нужна ?

Stator

Как говорил один мой бывший начальник, который сейчас сидит в тюрьме: "Это же хорошо, когда много работы".

Воскресный оффтоп: Городские детали, часть 1



17 июля, 2016

На днях, пересматривая домашний фотоархив, подумалось, что у меня уже целая мини-коллекция всевозможных городских деталей, люки, балконы, вывески, крыши, декор, двери... Двери, они ведь могут рассказать множество историй или подтолкнуть нашу фантазию или навеять воспоминания, а как интересно бывает проследживать взглядом каждую завитушку на резьбе, каждую линию на лепнине или каждую трещинку на краске...

Киев, двери дома Михаила Афанасьевича Булгакова, дома, в котором родился не один знаменитый литературный герой, дома, в котором написано немало знаменитых произведений.



Прекрасный Будапешт, с его голубым Дунаем, дворцами, мостами и многим другим.



Удивительно-загораживающее меня сочетание старины и современности.



Маленький уютный австрийский Грац с жареными каштанами на каждом углу и красотой лепнины.



Или вот такой древней мощью...



Вена, кофе, штрудели и вальс... :)



Имперская история...



19

Гербы и эмблемы на каждом шагу...





Братислава, близкая соседка Вены, но совсем она другая, меньше, скромнее, словно младшая сестрёнка, которой еще расти и расти.





www.ps

И снова Вена, с её разнообразием парков и ажурных ворот, ведущих в эти парки.



А вот и мозаичные двери в монастыре бенедиктинцев, сколько труда, можно рассматривать бесконечно.



Ялта, такое красивое запустение...



А закончу на сегодня еще одними литературными дверями, ведущими в дом-дачу Антона Павловича Чехова в Ялте, думаю эти двери могли бы рассказать нам не меньше киевских.



Продолжение следует...

Как переезд в Израиль повлиял на псориаз и псор. артрит

19 июля, 2016



В рамках рубрики Истории ремиссий и обострений при псориазе - рассказ участника форума **gera** о том, какое действие на проявления псориаза и псориатического артрита оказал переезд в Израиль.



Как вы поняли, в Израиле я не случайно, я писал уже, как "неплохо" бюджетникам жить в Украине, поэтому и решился на такие крутые перемены.

С августа прошлого года курортотерапия помогала слабо (весь август мы обустроивались семьёй, правда, на море бывали часто и бляшки с верхней части спины сошли полностью! и с тату тоже...). Потом пришла осень-зима, но, к сожалению, на море стал попадать всего три-четыре раза в месяц (!)... Мы с женой занимались подтверждением медицинской лицензии, процесс этот долгий, стрессовый и тяжёлый, особенно с двухлетним ребёнком на руках, но в феврале мы успешно подавали все тяжелейшие экзамены и стали молодыми врачами Израиля.

К чему я веду - почти целый год в плане курортотерапии коту под хвост, это было в основном сидение перед компьютером и зубрёжка по 14-16 часов в сутки ежедневно. Но! - вот уже три месяца я исправно хожу на море и кисну в воде по полтора часа в день - дольше не получается, семья-дети-жена... Никакой диетой не страдаю, ем, правда, фрукты и овощи больше, но и хумус с тхиной, и молоко пью, и круассаны могу себе позволить... Редко котлетки жареные домашние из индюшки. За последний год от стрессов начал курить, правда, цены тут на сигареты дикие, поэтому планирую бросать при первой же возможности, но на данный момент курю. Спортom не занимаюсь, времени нет, правда, после прошлогоднего Пегано с голодовками сумел набрать только 3-4 кг (а сбросил 10-11!). Много гуляю с ребёнком, но и работаю тоже немало. Есть и стрессы. В Хамей Гааш и на Мёртвое море так и не поехал, ибо для молодых репатриантов далековато от Хайфы и дорого.

Тем не менее - **псориаз уходит!... я не знаю почему, но он уходит.** Да, я не очистился волшебным образом за ночь, но лицо чистое, бляшки практически полностью сравнялись с кожей, и на ощупь я их еле чувствую! Да, внешне, всё ещё я пятнистый, как леопёрд, и бляхи красные, особенно после моря, но их качество меняется, и у меня появилась надежда! Надежда, что я обойдусь без биопрепаратов, или оставлю их про запас. Единственное, **на что климат не действует совсем - на суставы...** Они всё такие же отёчные, тугоподвижные и болючие.

watermelon: О псориазе в ушах



21 июля, 2016

*Краткие сообщения участников [форума](#) о применяемых средствах и методах, накопленном опыте, личных наблюдениях и выводах. Сегодня **watermelon** рассказывает о своей методике уменьшения проявлений псориаза в/на ушах.*

Хочу поделиться тем, как я сдерживаю псориаз в ушах. Долго искала, уши - дело такое, дёгтем и солидолом лезть не рискнула, мажу кремом Avene Akerat 10 - тот, что для тела. Каждый день утром после душа и вечером перед сном. Утром, когда душ принимаю, уши аккуратно мою, кожа, размягчённая кремом и водой, легко скатывается и удаляется без лишних усилий, трения и т.п. Уши в приличном состоянии, хоть не стыдно показать. Но мазать приходится постоянно, если пару дней не помазать, всё в белой шелухе. Так что это теперь у меня как чистка зубов и основной уход, обязательная процедура. Расход минимальный, одного тюбика хватает на год. Пробовала также Akerat 30, для меня жестковат, ощущение, что немного сжигает лишнего, появляется краснота и сухость, хочется помазать каким-нибудь увлажняющий кремом. С Akerat 10 всё ОК.

Кулинарная суббота: Салат с рукколой и сёмгой



23 июля, 2016

Этот салат я готовила к приходу гостей, и поэтому я немного изменила его... в худшую для нас сторону. Вместо свежей рыбки, чуть притушенной на сковороде, я положила солёную. Для нашего здорового питания это, безусловно, неправильная замена. Тем не менее я публикую рецепт, так как рыбка там вообще играет второстепенную роль. Главное - это приятное и неожиданное сочетание рукколы, красного лука (или лука шалот), авокадо и мандарина.



- 200 г салатной зелени (шпината или рукколы)
- 2 мандарина
- 1/2 красной луковицы (или лук шалот)
- 1 авокадо
- 2 ст.л. бальзамического уксуса
- 2 ст.л. оливкового масла
- соль и перец

Очистить мандарины, вырезать дольки, избегая плёночки. Порезать дольки поперёк небольшими кусочками. Луковицу порезать тонкими пёрышками.

Авокадо разрезать вдоль на 2 части, вынуть косточку. Нарезать авокадо кубиками. Смешать листья рукколы с авокадо и мандаринами. Добавить лук.

Выложить на тарелки зелень, сверху выложить кусочки легко обжаренной рыбы.

Смешать оливковое масло, бальзамический уксус, соль и перец. Заправить салат.



Весёлых выходных!

Уайта

Вопросы и ответы. Аркоксия при псор. артрите - у кого есть опыт?



25 июля, 2016

Спрашивают и отвечают участники форума.

peter

Аркоксия [Arcoxia]. У кого есть опыт применения? В инструкции написано, что независимо от приёма пищи. Врач тоже говорит - пить до еды. Но это же НПВС. Или аркоксия на желудок не давит?

klif

Отличное лекарство. Последние 3 года только им и спасался. Принимал 90 мг в день. По возможности старался принимать не каждый день, растягивал на 2-3 дня. Но бывали периоды обострения, когда приходилось принимать каждый день. По моим ощущениям, аркоксия из НПВС - самая сильная. Одной таблетки на сутки хватает стабильно. За 3 года приёма никаких побочных эффектов не чувствовал. По

поводу желудка - аркоксиа является селективным НПВС. Грубо говоря, действует только на воспаление и не оказывает негативного влияния на желудок. Поэтому в инструкции рекомендуется принимать независимо от приёма пищи. Так заявляет производитель. Однако для подстраховки никто не мешает вам принимать её после еды.

FROL

Здесь статья [Silikaat](http://psora.net/?p=3502) о препаратах при ПА - <http://psora.net/?p=3502>. В частности, об аркоксиа пишет: *"... трудно выделить какой-то препарат [из НПВС]. Скорее правильно будет индивидуальным путём подобрать себе наиболее подходящий препарат. Мне лично, видимо, повезло сразу. С Аркоксией я почувствовал себя значительно лучше. Начиная принимать 120 мг в день, сейчас 60 мг. В ближайшем будущем прекращу совсем приём данного препарата. Суставы практически не беспокоят."*

В то же время там есть такое примечание: *"[Дополнение: по решению FDA данный препарат снят с регистрации и продажи]"*. (??) Правда ли это? (потому что как использовали, так и используют, ограничений при этом вроде бы нет).

peter

Да, в Америке он снят в 2007 году. Но с тех пор прошло уже 10 лет, а он продолжает использоваться в Европе.

help

Аркоксиа с 2007 года не разрешена FDA, было письмо производителю (Мерк) о приостановлении регистрации, но во многих странах, в т.ч. в Европе препарат применяется и по сей день без ограничений. Эффективность - вопрос "подходимости" конкретному пациенту, не факт, что именно этот препарат окажется оптимальным. Мне, скажем, когда приспичит, аркоксиа хорошо идёт, этопан тоже, а вольтарен - никакого эффекта вообще не производит. На желудок отрицательно действуют все НПВС, лучше принимать сразу после или во время еды, омепразол тут не особо поможет. Ни в коем случае не совмещать с антикоагулянтами, почти все НПВС резко усиливают их действие (также касается современных антитромбозных средств).

Владик: Солидол при псориазе, мой опыт



27 июля, 2016

*Кроме разделов, посвящённых официальной медицине, в форуме существует отдельный раздел Нетрадиционная медицина в лечении псориаза, где участники обмениваются опытом сдерживания проявлений псориаза при использовании разнообразных рецептов, средств и методов нетрадиционной и народной медицины. Сегодня своим опытом применения солидоловых составов делится участник форума **Владик**.*

... Нужно разобраться со многими вопросами: диета, возможные причины высыпаний и борьба с ними, привыкание к мазям на солидоловой основе, применение под плёнку, частота и продолжительность применения, способ смывания, пигментация на местах бляшек и другие.

Лично мои ответы звучали бы так:

- 1) Диета. Преимущественно пища растительного происхождения. Если вы некоторое время сможете есть только овощи и фрукты, думаю, это будет огромным плюсом. Ограничения вы все знаете. Если нет - то воспринимайте буквально рекомендации Пегано. Если вы до этого не придерживались каких-либо диет - питание по Пегано будет отличным началом. Люди вокруг вас едят редкостную гадость. Не обращайтесь на них внимания.
 - 2) [Дополнительные] высыпания. У меня они были достаточно болезненными. Антигистаминные средства не оказали никакого действия. Считаю, что появляются они из-за токсичности солидола при использовании на больших площадях. Как бороться, не знаю.
 - 3) Привыкание, по всей видимости, у меня проявилось уже при втором использовании мази. Я понимаю это как эффект системного накопления действующего вещества в организме. Точнее сказать не могу. Для некоторых ещё нужно учесть накопление гормональных препаратов (если ими пользовались, в последнее время в том числе).
 - 4) Применение под плёнку. Многими категорически не рекомендуется. Придерживаюсь такого же мнения. Солидол всё-таки. Ткань лучше.
 - 5) Я придерживаюсь методики: "Смывать только при необходимости. Всё остальное время должно быть намазано тонким слоем".
 - 6) Для смывания могу порекомендовать шампунь с дёгтем или горчиный порошок - как наиболее натуральные.
 - 7) Пигментация на местах бывших бляшек достойна того, чтобы её как следует погрели на солнце. По сути это единственное, что с ней действительно стоит сделать.
- Все пункты - исходя из сугубо моего опыта. Возможно, другие со мной не согласятся.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 184

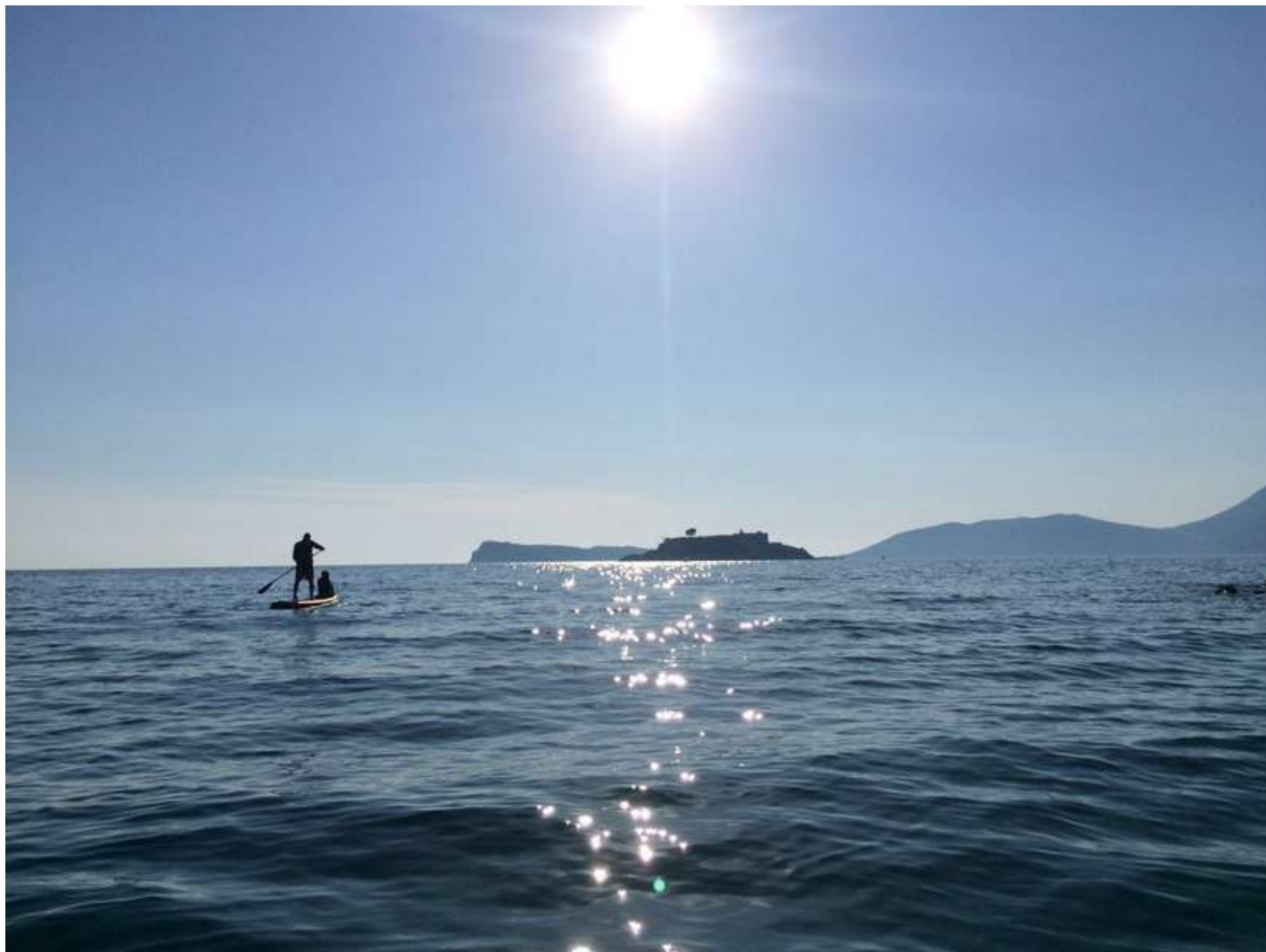


29 июля, 2016

Галерея "Фото участников форума"

КАК МЫ ПРОВОДИМ ЛЕТО...

Фото: A_112



На Адриатике. Черногория, июль 2016.



"Наша секретная нычка!"

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№184

урin

А светиться от счастья лучше внутри. Общество к светящимся снаружи относится с подозрением.

Ingeborga

Я так думаю, что сыроедение - это следующий высший уровень вегетарианства. Дальше только солнцеедство.

Тереза

Я могу спрогнозировать дождь с точностью 50% :)

vijero

Поехали как-то в деревню к родне, там ему поставили 50 диагнозов и дали 100 советов, начиная с компрессов коровьего навоза.

ТатаОхра

Ленка очень преднизолонозависимая.

ddSat

Пока московские инженеры считают, получают з/плату в долларах, счастья не будет...

Львёнок

Идёт активное продвижение этого "лекарства". Продаётся вместе с надувными диванами.

Воскресный оффтоп: Городские детали, часть 2



31 июля, 2016

Ну что же, продолжим нашу прогулку по городским деталям. :)

Сегодня наш маршрут начинается в Массандре, а точнее, в одном из крымских дворцов царской семьи Романовых.



Прошу прощения за качество, вспышкой пользоваться не разрешили, освещения недостаточно, но очень уж красивая резная дверь...



Знаменитая Ливадия.



Алупка, дворец графа Михаила Воронцова, удивительное сочетание средневековой массивности, ...



www.p

... изящества времён ренессанса...



... и восточных кружев.



И как же без зимнего сада...



19

Одесса, знаменитый Одесский оперный театр, скажу по секрету, интерьеры - просто ах!, но об этом как-нибудь в другой раз. :)



Одесса - это не только театр, но и всевозможные морские учреждения.



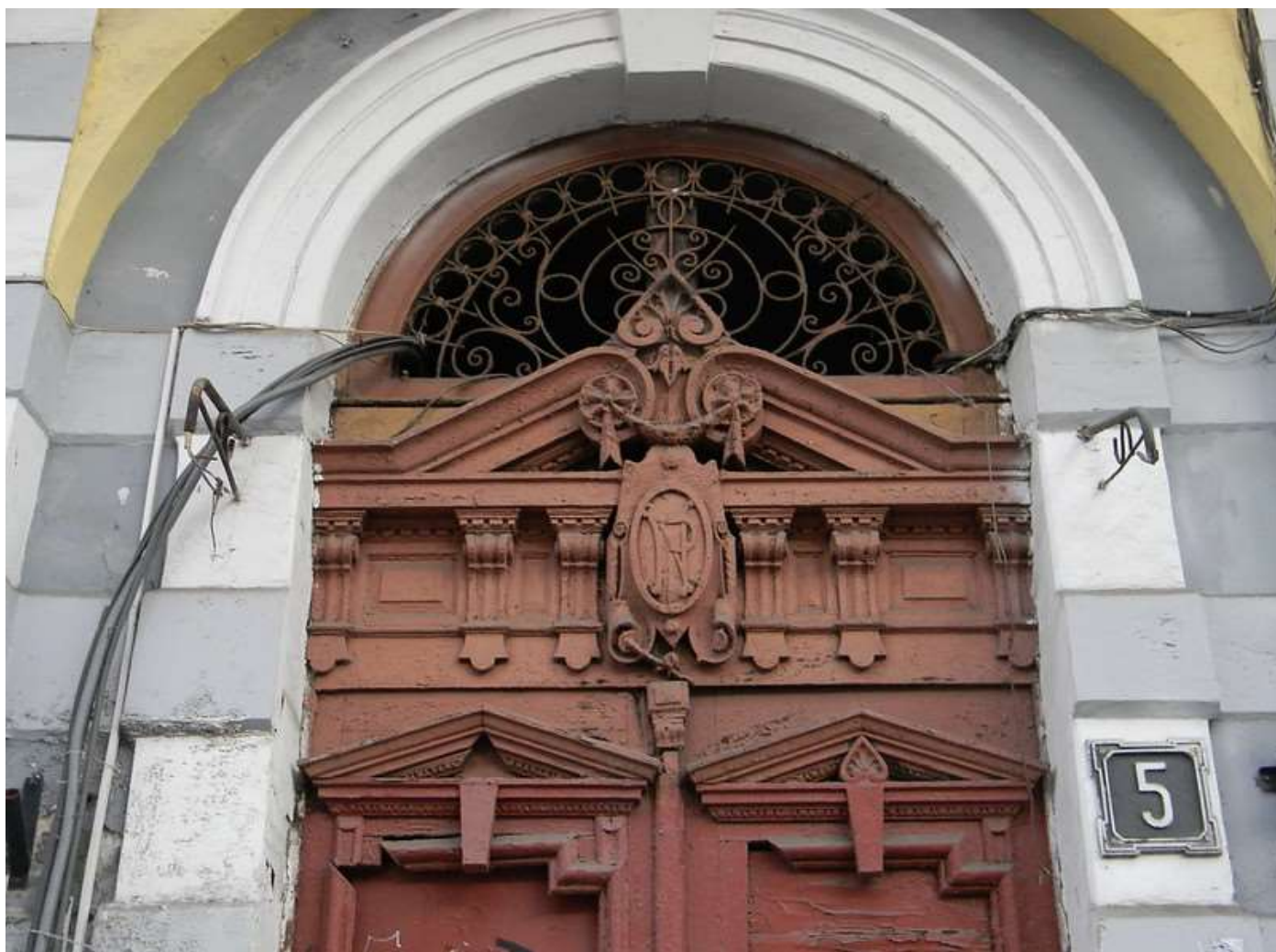
19

А уж двери одесских жилых домов на улочках и переулочках...



19





... и как же не вспомнить одесские дворики с воротами и арками домов. Кстати, говорят, что именно здесь снимали погоню для фильма "Зелёный фургон". :)





www.ps



А продолжение следует...