

СОДЕРЖАНИЕ:

Воскресный оффтоп. Лица	1
На приёме у детского дерматолога	22
Диетические рекомендации от NPF при псориазе и ПА	23
Кулинарная суббота: Десерт из творога, моркови и дыни	25
О лечении псориаза в Мацесте (сероводородные ванны)	25
Лечебные факторы Мёртвого моря	26
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 235	28
Воскресный оффтоп: Стихи Агаты (часть 2)	30
Истории ремиссий и обострений, ч. 46. "Мне помог Дайвонекс..."	35
Безглютеновая диета и псориаз: "Я на правильном пути..."	36
Кулинарная суббота: Аспарагус (спаржа) в духовке	37
Псориаз у ребёнка: О схемах и рецептах лечения	41
Курение и псориаз: ГНЦДК предупреждает	44
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 236	44
Воскресный оффтоп. PingWin: Нити ветра	46
"Наконец-то ремиссия..." (Цитопсор + Лецитин + Эссенциале и др.)	50

Воскресный оффтоп. Лица



1 июля, 2018

Временами фотографирую лица. Немного из недавнего:





*



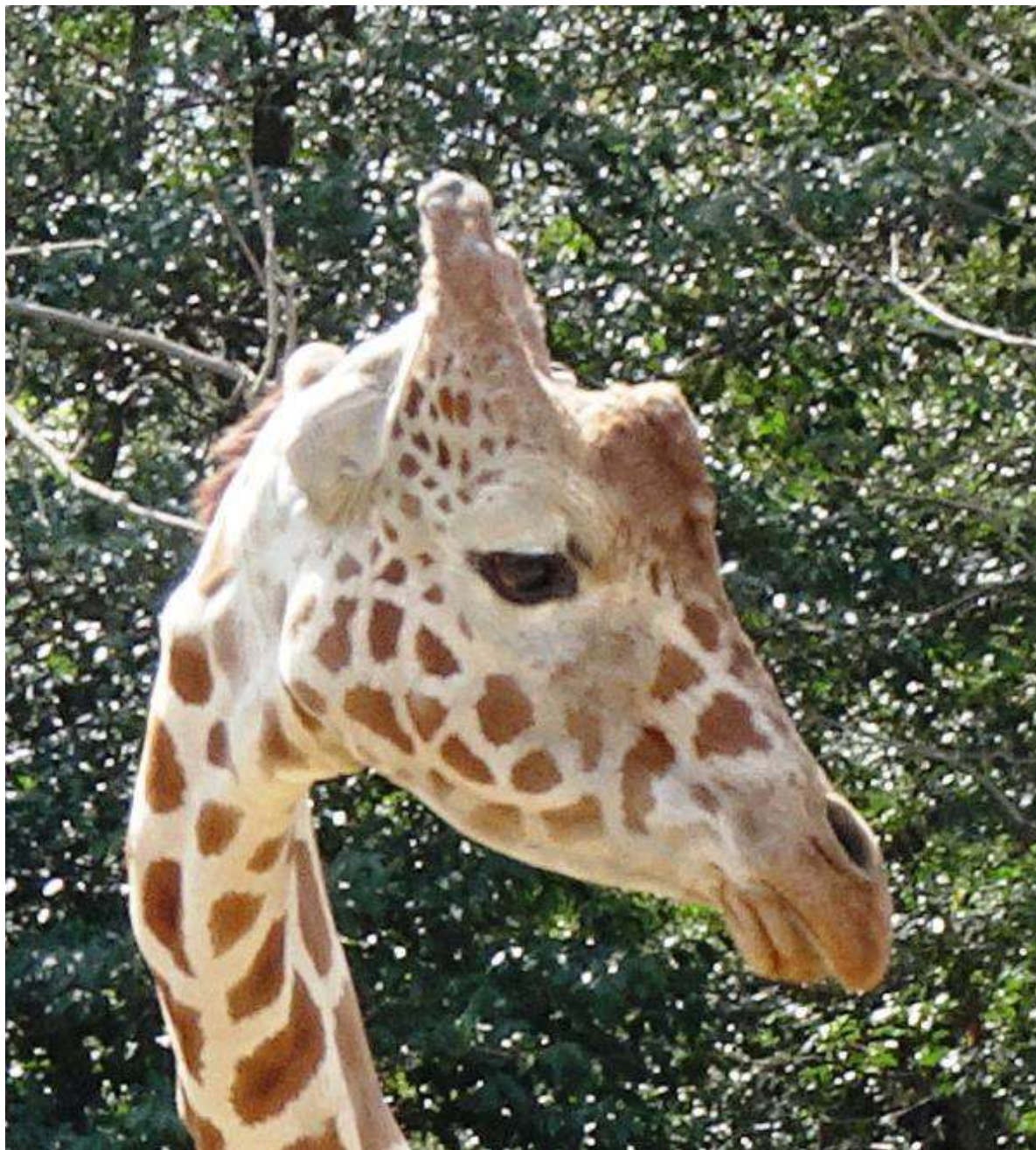
*

www.pso



*

www.ps



*



*



*



*



*



*

www.ps



*

www.ps



*

www.p



*

www.pso1.com



*



*



*

www.ps



*

www.ps



*

www.ps



*



*

www.ps



На приёме у детского дерматолога



3 июля, 2018

В нашем форуме существует раздел [Псориаз у детей](#), где не раз обсуждалась проблема врачей-дерматологов, призванных лечить различные случаи кожных патологий у детей. При этом важно попасть к знающему, а главное - неравнодушному врачу, в противном случае часто получается не лечение, а расстройство нервов и ухудшение состояния. Участник форума [ЕкатеринаУфа](#) рассказывает о приёме у детского дерматолога, выводы делайте сами.

На приёме с дочкой у детского дерматолога:

Врач: "Зачем пришли, на что жалобы?"

Я: "Планово, у нас псориаз, стоим на учёте, ещё сыпь была недавно непонятно от чего, дайте направление на анализы.."

Врач (листая карточку): "Да-аа, вы у меня уже были год назад."

Я: "Ага, мы ж на учёте."

Врач (смотрит болячки): "Чем мажетесь?"

Я: "Карталин с конца сентября, результат положительный на теле, а вот с головой хуже, пока не помогает."

Врач: "??... Странный выбор", - и выписывает Белосалик на голову.

Я: "Гормонами мазать не будем, в прошлый раз очень тяжело с них слезали!"

Врач: "Я выписываю всего 10-дневный курс, это не страшно, потом салициловой мазью замажетесь. Вы же знаете, что это неизлечимо, временами хуже, временами лучше."

Я: "Не буду, и точка."

Врач: "Тогда стационар."

Я: "Зачем? Дайте нам направления и всё."

Врач: "Мне лучше знать, что с вами делать. Не хотите, не ложитесь. Вот рекомендации: уколы алоэ №10, аевит, цинк (заказать по рецепту), диазолин, салициловая мазь, диета и соляные шахты. А направление на анализы пусть педиатр даёт. До свидания."

Выйдя из кабинета, дочка мне сказала, что больше никогда ни к одному врачу не пойдёт.

Я думаю, раз уж ставят на учёт и требуют являться каждый год, то и направления должны давать сами, а не ждать уговоров. И отношение должно быть как к человеку, а не как к приговорённому пожизненно, которого можно пичкать гормонами с малых лет.

Диетические рекомендации от NPF при псориазе и ПА



5 июля, 2018

Участник форума **Varya** нашла ссылки на обзор диетических рекомендаций для взрослых с псориазом или псориатическим артритом (ПА) от медицинского совета NPF (National Psoriasis Foundation, USA).

Источник - <https://www.facebook.com/groups/1518154878484457/permalink/1880245702275371/>.

Varya отмечает, что "гипокалорийная диета - это от 800 до 1400 ккал в день, что довольно жёстко!".

Новости диетологии

Медицинский совет Национального фонда псориаза (США) опубликовал систематический обзор о применении диетической терапии при псориазе и ПА.

Диетические вмешательства, используемые в сочетании со стандартной лекарственной терапией, могут помочь взрослым пациентам уменьшить тяжесть заболевания. У больных псориазом с индексом массы тела более 25 **гипокалорийная диета** облегчает течение болезни и улучшает дерматологическое качество жизни.

Пациентам, у которых родственники первой линии страдают целиакией и/или имеются определенные симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, рекомендуются биохимические тесты на чувствительность к глютену. При положительном результате тестов может быть рекомендована безглютеновая диета на несколько месяцев (авторы подчеркивают, что эта рекомендация со слабым уровнем доказательности).

Не рекомендуются БАДы с рыбьим жиром, витамины B12 и D для профилактики и лечения псориаза. Некоторый эффект от витамина D может быть при добавлении его к медикаментозному лечению при ПА, однако окончательные выводы делать пока рано. Приём любых добавок рекомендуется согласовывать с лечащим врачом.

Рекомендации для пациентов с псориатическим артритом

Для пациентов с псориатическим артритом, который поражает примерно одну треть пациентов с псориазом, рецензенты дали слабую рекомендацию по добавлению витамина D и гипокалорийной диеты у пациентов с избыточным весом и ожирением.

Согласно обзору, гипокалорийная диета может хорошо помогать пациентам с индексом массы тела не менее 25 кг/м². Авторы пишут, что продолжительность получения пособия колеблется от 16 недель до 6 месяцев.

«В частности, пациенты, начинающие лечение блокаторами фактора некроза опухолей (этанерцепт, адалимумаб или инфликсимаб), значительно чаще достигают минимальной активности при артритах и испытывают потерю веса после 6-месячной гипокалорийной диеты, чем после обычной диеты». Феррис сказал что одна вещь стала очевидной благодаря этим исследованиям: *улучшается не только кожа, но и болезнь суставов протекает легче при низкокалорийной диете».*

«Это означает, что у меня действительно есть хорошие, конкретные доказательства, чтобы дать своим пациентам», - сказала она. «Я не просто еще один врач, уговаривающий сбросить вес».

Форд и его коллеги обнаружили, что хотя дополнительный приём витамина D орально, по-видимому, неэффективен в улучшении тяжести заболевания кожи, он может помочь при псориатическом артрите.

«Я думаю, что это то, что можно было бы рассмотреть для пациентов с псориатическим артритом», - сказал Феррис. «Это довольно легко сделать».

Совет рекомендует провести пробную версию добавок витамина D (0,5 мкг альфакальцидола или 0,5-2,0 мкг кальцитриола в день), в дополнение к стандартной медицинской терапии.

Исследователи отмечают, что остается неизвестным, может ли диета без клейковины помочь улучшить тяжести псориатического артрита.

И еще немного статистики: 55 "экспериментов", 77 557 участников, из которых 4534 с псориазом:

We identified 55 studies meeting the inclusion criteria for this review. These studies represent 77 557 unique participants of which 4534 have psoriasis. Based on the literature, we strongly recommend dietary weight reduction with a hypocaloric diet in overweight and obese patients with psoriasis. We weakly recommend a gluten-free diet only in patients who test positive for serologic markers of gluten sensitivity. Based on low-quality data, select foods, nutrients, and dietary patterns may affect psoriasis. For patients with psoriatic arthritis, we weakly recommend vitamin D supplementation and dietary weight reduction with a hypocaloric diet in overweight and obese patients. Dietary interventions should always be used in conjunction with standard medical therapies for psoriasis and psoriatic arthritis.

Ссылки:

https://www.medscape.com/viewarticle/898495?src=soc_fb_180627_mscpedt_news_mdscp_psoriasis&faf=1
<https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/2684587>

Кулинарная суббота: Десерт из творога, моркови и дыни



7 июля, 2018

Персонально для кисломолочных душ – оригинальный десерт из творога, дыни и моркови.

Стакан свежего творога тщательно разминаем вилкой, добавляем 3 ст. л. сметаны и перемешиваем до получения однородной массы. Свежую морковь натираем на мелкой тёрке, смешиваем с 1 ст. л. мёда и добавляем в творожную массу. Остаётся отрезать от дыни крупный ломтик, очистить его от кожуры, нарезать кубиками и соединить с творогом.

Перед подачей можно слегка охладить десерт, разложить по креманкам и украсить листочками мяты.

О лечении псориаза в Мацесте (сероводородные ванны)



9 июля, 2018

Продолжается курортный сезон. Наш форум накопил гигантский опыт в отношении курортотерапии псориаза и псориатического артрита. В разделе [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержатся отзывы участников о санаториях, курортах, где они побывали, и о достигнутых

результатах лечения и отдыха. Далее участник форума [Ratte](#) делится опытом лечения псориаза в Мацесте (сероводородные ванны).

Про Мацесту (Сочи). Лечилась в санатории. Стоимость ванны 415 руб. Прошла курс 8 ванн (на большее не хватило времени). Стандартно ванны назначаются через день, но можно после третьей ванны две подряд, потом день перерыв.

Схема приёма у всех стандартная. После первой ванны (она самая короткая, 8 мин.), чувствовала себя дурновато, спала часа три как убитая. Потом втянулась. Вторая ванна 12 мин., все последующие по 15 мин. Концентрация сероводорода 150 мг/л. Температура воды должна быть равна температуре тела. Приехала с обострением. После третьей ванны исчез зуд (!). И после третьей же ванны втянулась в процесс, т.е. уже совсем не ощущала ни специфического запаха тела и одежды (рекомендуют не смывать до вечера), ни тяжести в голове, ни озноба (рекомендуют тепло одеваться после приёма ванн - снижается иммунитет, можно простыть).

Диет никаких не соблюдала, иногда курила, редко немного коньяка. На бляшках изменения есть, они побледнели и местами стала появляться кожа. Это всё было там. Сейчас сижу уже дома и жду результата (обещают отсроченный). Параллельно море и солнце, но без фанатизма (ибо отдыхала с ребёнком). Хочу понять для себя, стоит ли ехать туда ещё два раза, как рекомендуют в теме.

Лечебные факторы Мёртвого моря



11 июля, 2018

О лечении псориаза на Мёртвом море (ММ) ранее - например, [здесь](#), [здесь](#) и др. Далее участник форума [help](#) анализирует основные лечебные факторы ММ.



В форуме много раз отмечалось, что на ММ действует ряд лечебных факторов. В порядке убывания значимости это:

1. UVB NB. Специфика атмосферного слоя в районе ММ (называйте «солевой туман» или «испарения», это неважно) такова, что из всего спектра отфильтровывается «ненужная часть», соответственно процент полезного для нас спектра (307-312 нм) существенно выше в общем UV-потоке. В форуме не раз обсуждалось, какие конкретно элементы этого «тумана» какую конкретно часть спектра задерживают, подробности в теме о ММ. Прямым подтверждением того, что это ОСНОВНОЙ фактор, является совершенно сходная динамика воздействия как солнца на ММ, так и просто UVB NB кабин — время наступления эффекта, ход уменьшения высыпаний, внешний вид высыпаний во время воздействия ультрафиолета, методика применения, сроки ремиссии и так далее. Разница в спектре совершенно очевидна, полтора часа на машине до Средиземного моря — и обычный UV-ожог через 30-60 минут на солнце.
2. Сопутствующий фактор — концентрация соединений брома и других элементов, влияющий на состояние нервной системы и, в какой-то мере, снимающий один из провоцирующих факторов.
3. Сопутствующий фактор — отсутствие «развлечений-соблазнов» в виде недосыпа, алкоголя и проч., однообразное питание без особых вредностей.
4. Сопутствующий фактор — вода/грязь. Доказательством того, что это не основной и, тем более, не решающий фактор, является то, что отдельное применение воды или грязи с ММ не даёт совершенно никакого эффекта.

Попытки вывезти и отдельно применять и грязь и воду происходят постоянно, с одинаково нулевым результатом. Один из таких примеров — бочки с водой ММ в «клинике Виноградова» в Москве, толку ноль, в конечном итоге у них всё равно всё упёрлось в Пегано. Таких клиник навалом, и нигде от отдельного применения воды ММ эффекта нет. А от UVB NB есть, и почти такой же, как на ММ. Мы говорим о псориазе, а не о ПА или другом артрите, с ними совсем другая история.

Что касается часов пребывания на солнце на ММ и минут в кабине UVB NB, то это совершенно очевидно — просто разная интенсивность излучения. На тех, на кого плохо действует UVB NB, точно так же плохо действует и ММ, хоть живи в этой воде, а на тех, у кого есть быстрый эффект, он наблюдается и без воды или при пользовании обычным бассейном в отеле, далеко не все лезут в воду ММ — и больно, и не всем можно.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 235



13 июля, 2018

Галерея "Фото участников форума"*



В пос. Курортное, Крым, июль. Фото: PingWin

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников [форума](#))

№235

Агата

А мы вчера с подружкой смотрели, как её муж смотрел футбол.

Саня

Нет волос, зато мозги кучерявые...

Chelem

Лучше, говорит, водки выпей, чем пива. Но я-то себя знаю... Или всё или ничего!

Vale

... я постоянно провоцирую псориаз переутомлением, недосыпанием и всякой эмоциональной незрелостью.

help

Ну, кучу-то навалить, дело нехитрое. Главное, штоп регулярно.

Саня

... поседем гречку, заведем коров... ну там чисто за тиосульфатом кто-то выскочит в цивилизацию - спички потянем, кто.

Chelem

Я в своей жизни тоже дохрена всякой хрени написал.

Воскресный оффтоп: Стихи Агаты (часть 2)

15 июля, 2018

*Продолжаем публикацию литературных произведений участников форума. Сегодня - стихи **Агаты**
Тема форума - Народное творчество.*

Лунный свет из окон льется.
Дня замкнулся круг.
Только мне одной неймется.
Тишина вокруг.
*

Зябко кутаясь в ладони,
Все гляжу в окно.
Вспоминаю то, что было
И прошло давно.
*

Сколько лун еще увижу?
Их холодный свет
Не дает покоя сердцу
Вот уж много лет.
*

Лягу спать, но не задерну
Шторы на окне.
Может, сон приснится грустный
И подскажет мне,
*

В чем ошиблась, потеряла что я
В будней суете.
Безмятежности не обрести мне,
Не найти нигде.
*

Рано встану, позабуду



Грустное вчера.
Улыбаться снова буду,
Песни петь с утра.

*

Только ночью я бесшумно
Выскользну во двор,
Чтоб увидеть это чудо -
Твой безмолвный взор.

*

Февраль 2018

*А в Египте месяц на небе лежит лодочкой, рожками кверху...
Помнит ли чужая земля мой восхищенный взор?
Помнят ли перила лестниц тепло моих рук...*

*

Влюбляюсь в города,
Людей, поступок.
Я сердце рву.
Зачем? И нужно ли кому?
Мой хрупкий мир
Сомненьями окутан,
И тонок лед,
Но я по нем иду.

*

Прощаю малодушие и обиды,
Измены, недомолвки, суету.
И силу обретаю в вере.
И вижу ту далекую звезду
Средь россыпи других,
Она всех ярче
Мне неизменно озаряет путь.
И наделяет зрячими глазами,
Чтобы всегда могла я видеть суть.
Звезда моя!
Не дай мне заблудиться
В словах и лицемерии людском.
Звезда моя!
Не дай мне потеряться
В толпе и равнодушии тупом.

*

Свети ты мне вовек.
А я буду стараться
Невгодам всем и горестям назло,
Отдать твой яркий свет другим,
Несчастливым тем, незрячим тем,
Кому не повезло.

*

24 февраля 2018

*

Недавно прочитала, что в мире каждые 40 секунд кто-то сводит счёты с жизнью.
Авгие и всем тем, кто ушёл на взлёте и не только им...

*

Он мир обрести мечтал
В сердце, до боли уставшем.
Всего себя отдавал
Той жизни, покоя не знавшей.

*

Он так высоко взлетел,
На что способен не каждый.
Кто знает, чего он хотел?
Сегодня уже не важно...

*

Как долго мучил себя
Вопросом о невозможности?
Когда застыла душа
В безверии и безнадёжности?

*

Кто следом идет за ним
К концу своему неприкаянно?
И расстояние в сорок секунд
Всего - до другого отчаяния...

*

29.04.2018

*

Опять не совпало.
Сколько же сердце рвать?
Ах, бедное это сердце.
Устало оно страдать.

*

Впредь осторожней буду
К словам и глупым мечтам,
Имя твое позабуду,
Душу свою не отдам

*

Чужому, тому, кто предал.
Как я ошиблась вновь?
Разума Бог мне не дал,
Только одну любовь.

*

Апрель 2018

*

Вдохнула - выдохнуть никак.
Застыла. Только твой пиджак
На спинке стула
Мне напоминанье
О том, что был,
И это все не сон.
Кошмарный сон.
А будет пробуждение?
И лишь одно короткое мгновенье -
Хлопок двери.
Закрыл ты навсегда ту дверь.
А жить мне как теперь?
Уткнусь в знакомый запах,
На себя надену.
Но боль, на волчьих лапах
Не берет подмену.
С тоской смотрю в окно.
Там дождь уж смыл давно
Твои следы.
И только слез моих там
Капельки воды.

*

Я искала тебя повсюду
Знойным летом, студеной зимой.
Глаза твои не забуду.
Быть мне всегда одной.

*

Сколько Всевышним отпущено?
Знает о том лишь он.
Весен сколько пропущено?
В выси колокольный звон.

*

О чем поет громко колокол?
Есть поважнее дела.
Радости миг - недолог он,
Я ведь уже умерла.

*

Апрель 2018

*

В мареве сонном,
В мареве теплом
Лето плывет.

*

Замерло все
В ожидании дождика,

А он не идет.

*

Я потерялась,

Я растворилась

В летних деньках.

*

Стих мой не пишется,

Делаю медленно все,

Не впопыхах.

*

Медленный кофе,

Медленный вздох,

Медленный взор.

*

Но время отмерит

Глаз тех веселых

Незлобный укор.

*

Сыплешь насмешками,

Дразнишь улыбками.

Давай, соберись!

*

Хватит лениться,

Давай же, скорее

От дремы очнись.

*

Радуй нас строчками,

Радуй нас рифмами,

Звонким стихом.

*

Сладко зевну,

Занавешусь ресницами:

" Ты не о том..." .

*

В щелочках глаз моих

Плещет желание.

Я улыбнусь.

*

В ямочках щек

Ласк твоих ожидание.

Я прикоснусь...

*

Я ладонь твою сожму

Крепко.

И с тобой я пойду

Смело.

Буду сильной, мудрой,
Умелой.
Страховать тебя буду
Надежно.
Даже, если и станет
Тревожно.
Не узнаешь и не увидишь.
Верю, лучший ты,
Не обидишь.
Я настрою себя
На счастье.
Даже в бурю,
Даже в ненастье.
И отдам всю себя
Без остатка.
Но не разгадать тебе
Ту загадку.
Как не бейся ты,
Не пытайся.
Просто честно любить
Старайся.
А вопросы?
Их будет много...
Главное, чтоб была нам
Одна дорога.

*

Апрель 2018

Истории ремиссий и обострений, ч. 46. "Мне помог Дайвонекс..."



17 июля, 2018

Продолжаем публикацию сообщений участников [форума](#) - о псориазе, его формах и особенностях, о применяемых при лечении средствах и методах и их сравнительной эффективности и др. Сегодня участник [Андрей Олегович](#) рассказывает свою историю достижения приемлемой ремиссии.

Андрей Олегович

Долго хотел написать, собирался с мыслями, зарегистрировался в форуме... Псориаз появился в феврале 2017 года, проблем со здоровьем не было никаких от слова 'вообще'. Появились какие-то красные пятна на голове, мазал гормоналкой, быстро проходило, так и жил полгода. Потом начало надоедать, появились мысли "что ж это за фигня неведомая?", и пошёл к врачу. Сам военнослужащий, поэтому пошёл в свою ведомственную поликлинику. Проставили мне диагноз 'себорейный дерматит' и дали серную болтушку -

толку ноль, вонь, жжёт и т.д. Честно промазал месяц, задолбал. Естественно, никаких диет. Пошёл опять к врачу, диагноз теперь уже 'псориаз под вопросом', отменили кофе и вообще съедобную пищу, назначили опять-таки гормональный Белосалик, всё сняло через неделю. Мазать перестал - всё по новой. Сменил поликлинику. Пошёл в ГНЦДК. Поставили [диагноз] псориаз, назначили : в/м глюконат кальция, в/в тиосульфат натрия, Энтеросгель, Лоратадин, настойку пиона, маску Сквафан и крем-скраб Салидерм. Ну, диету ещё. Похудел. Ходил в солярий, загорел. По псориазу - толку ноль. Пошёл лечить ЖКТ в Медси. Хороший врач, провёл обследование, ничего не нашёл, дал общие рекомендации и предложил углублённое обследование (клиника-то платная!) - отказался. Да, в перерывах мазал Карталином, Радевитом и прочей лабудой. Шампуни какие только ни покупал, и Нодэ ДС, и ещё чёрт-те что. Толку - ноль. Ну и наконец, что помогло. Дайвонекс. Один, без всяких дополнений. Мазал 8 недель каждый день 1 раз в день. Улучшение через неделю, потом всё лучше, лучше и лучше. Сейчас мажу 2 раза в неделю, но больше для успокоения. Остались 2-3 контрольные бляшки, правда, появились две новых, причём на лице, слава Богу, небольшие, тоже подмазываю Дайвонексом. Он дорогой, но мне тюбика на месяц за глаза на лечение хватает, с учётом того, что бляшек было 13 на голове и 2 на спине. Небольшие, см по 2. Если мазать ЛИЦО - ОБЯЗАТЕЛЬНО С КРЕМОМ!!! Я мажу лицо с кремом для рук, Невская косметика, какой-то оливковый (первое, что попало в руки, так и мажу)... Итак, мне лично помог Дайвонекс. Диету сейчас не соблюдаю. Братьям и сёстрам по несчастью - не парьтесь, главное. Я переживал, но практика показывает - всем вокруг пофигу. Пользуясь случаем: огромное спасибо моей жене, которая терпела меня в периоды обострения и мои высказывания из серии "жизнь - боль"... Она, по-моему, лучше меня уже в псориазе шарит. Шампуни - вещь хорошая, но эффект сомнителен. Всем удачи, не забывайте, псориаз - болезнь императоров!

help

Дайвонекс на лицо производитель не рекомендует. Если только разводить похожим по основе кремом, иначе жечь будет и морда лица покраснеет. А вообще, нет вариантов, только перебирать варианты (хоть список пиши и вычёркивай по одному). А как со всякими провокаторами дела обстоят? На службе особо с едой не повыпендриваешься, практически независимо от места (ну, если не МО и не Генштаб), да и вообще может быть нервная обстановка.

Безглютеновая диета и псориаз: "Я на правильном пути..."



19 июля, 2018

*Каково влияние различных систем питания (сыроедение, раздельное питание, лечебное голодание, безглютеновая диета, вегетарианство и др.) на течение псориаза? По этому вопросу существуют разные точки зрения, как и вообще на целесообразность таких систем. Сегодня участник форума **Владимир Владимирович** рассказывает об опыте применения безглютеновой диеты, завершившемся ремиссией.*

См. также запись <https://psoranet.livejournal.com/389905.html> .

Стаж псориаза 40 лет, перепробовал все возможные методы лечения, были улучшения, но они были случайными и недолговременными. Борясь с псориазом, пробовал также вегетарианство, псориаз не

победил, но ушли другие физические и ментальные болячки.

Я и жена страдаем ожирением, поэтому прошлым летом попробовали посидеть на сыроедческой диете. Продержались 5 месяцев, и вместе с похудением на 3-й месяц начал сходить псориаз! Я и раньше пробовал сыроедение, но сам не мог продержаться больше месяца, а вот чтобы заставить жену похудеть, выдержел полгода! (к вопросу о мотивации...). Оставалось несколько маленьких пятен. Когда перешли на обычное питание, начал постепенно (в течение трёх дней) вводить по одному новому продукту питания. На хлеб и всё мучное начиналось покраснение, зуд, шелушение. Обострение было от овсянки, перловки, а так как я уже 30 лет вегетарианец (вегетарианство вызвало дикий аппетит, и чрезмерное употребление мучного, каш и картошки привело к ожирению), ко мне пришло отчаяние - чем питаться?

И тут мне на глаза попала статья о вреде глютена и вызываемых им заболеваниях, в том числе и ПСОРИАЗА! Переработав всю доступную информацию из интернета о содержании глютена в продуктах питания, я исключил их из своего рациона питания. И вот уже целый год я ЧИСТЫЙ!!! Такого результата ещё не было! И весь анализ причин предыдущих улучшений показывает, что **я на правильном пути**. Симптомов целиакии [непереносимости глютена, см. [тему](#)] у меня не было, но безглютеновая диета помогла. Я знаю, что разновидностей псориаза много, может быть, мой случай кому-то поможет...

Кулинарная суббота: Аспарагус (спаржа) в духовке



21 июля, 2018

Спаржу подают в сыром, варёном, тушёном, запечённом, жареном и маринованном виде - как основное блюдо, гарнир и даже десерт. В сыром виде я не пробовала, в маринованном и жареном виде мне не понравилось. В большинстве случаев готовлю по рецепту из книги Пегано - спаржа на пару. Тем не менее представляю новый рецепт: зелёная спаржа, приготовленная в духовке. На удивление просто готовить, и вкус мне очень понравился - пожалуй, лучше, чем спаржа на пару.



*

Перед готовкой нижнюю жёсткую часть стеблей отрезать (2-3 см). Разогреть духовку до 250 С. Насыпать крупную соль на противень. Положить спаржу, сбрызнуть маслом и запекать минут 15-20.



Великолепный гарнир к рыбе!



Лето!!

На озёрах.

Каное и, как всегда, вдали от людей.

На природе готовит муж. Угли для баранины на гриле. А я плаваю в ожидании ужина, одна, тихо, скоро закат...



Закат.



Весёлых выходных!
Уайта

Псориаз у ребёнка: О схемах и рецептах лечения



23 июля, 2018

В форуме ~~значительное~~ место отведено отдельным формам псориаза и возрастным особенностям, в частности, псориазу у детей. Тема о детском псориазе - <http://psoranet.org/forum/107/> . Далее участник форума **аргус** описывает различные подходы и схемы лечения псориаза у детей.

Немало рекомендаций вы найдёте на сайте и форумах о лекарственных методах лечения псориаза. Настоятельно рекомендуем ознакомиться с ними, прежде чем приступать к лечению своего ребёнка каким-либо препаратом, даже если этот препарат вам назначил врач, даже если этот врач – самый лучший и уважаемый врач в мире. По-любому – ваша кровиночка важнее любого врача и мнения. Тщательно

взвешивайте вред и пользу. Как никто вы понимаете, что просто так эта болезнь свои позиции не сдаст. А это чаще всего означает длительное скрупулёзное и нудное лечение. Лечение, остро необходимое как психологически, так и физиологически, ведь качество жизни ребёнка – ваша прямая забота и обязанность.

Форумчане советуют вам обратить свой взор не только на традиционное медикаментозное лечение, но и на лечение народными средствами. Есть целый раздел, посвящённый только им (обобщено на сайте - [здесь](#)). Далее остановимся на рецептах, с которых можно начать исследовать этот "нетрадиционный" лечебный мир.

Придерживайтесь следующих правил при выборе или составлении схемы лечения своему ребёнку:

1. Чаще используйте сборы из 2-5 растений, реже сборы более сложного состава. Как говорят форумчане, «наш принцип – от простого к сложному».
2. Не используйте сильнодействующие и ядовитые растения.
3. Чаще применяйте растительные соки.
4. Доза настойки или экстракта на приём детям до 10 лет составляет 1-2 капли на год жизни ребёнка.
5. Рекомендуются применять детям до 3-х лет настои 1-5% концентрации, а в более старшем возрасте – 5% концентрации.
6. При приготовлении настоев и отваров чаще используют корректоры вкуса (мяту, шиповник, облепиху, душицу, солодку и др.).

Один из самых интереснейших рецептов и с точки зрения лечения, и с точки зрения профилактики псориаза у детишек различного возраста предоставила участник [trioksan](#), прочитайте его внимательно, будем надеяться, что вы найдёте и возможность и терпение им воспользоваться:

«Педиатры это называют псевдопсориаз. Лечится, во всяком случае у моей дочери больше не проявлялось (уже лет 6-7). Но долго и упорно! Основной удар падает на родителей (затрахаешься, пардон за выражение, ежедневно варить "лекарство" и впихивать его в ребёнка).

Ближе к делу. Берётся нечищенный овёс, лучше найти где-нибудь в деревне, чтоб точно без протравы. Тщательно перебирается. И затем ежедневно (!!!) берем 2 ст. ложки, хорошо, хорошо моем, заливаем 0,5 л водички (обязательно чистой, не из-под крана) и варим-варим-варим на очень маленьком огне (часа 3-4). Остаётся где-то со стакан. Этот стакан надо втолкать в ребёнка в течение дня. Я варила с вечера, а потом весь следующий день ухищрялась поить. Плюс ванны из овсяной соломы. Проходит любой диатез и вообще любые высыпания. Диета, естественно, без шоколада, цитрусовых, клубники, всякой дряни типа жвачек и т.д. и т.п. Долго!! Запастись терпением. Эффект может наступить и через полгода, но наступит обязательно! У дочери всё прошло через 1,5 месяца, но ещё месяца два я её пичкала этим варевом. За полгода, мне говорили, проходят самые запущенные случаи».

Вот ещё несколько схем лечения, рекомендуемых детям, посоветуйтесь с вашим врачом, прежде чем применять их.

Комплексное лечение:

1. Приготовить смесь трав: трава череда 4 ст.л. + цветки бузины 3 ст.л. + цветки зверобоя 4 ст.л. Для детей 10 лет десертную ложку смеси трав залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить в течение дня до еды 1-2 месяца.
2. Экстракт элеутерококка по 20 капель утром и днём до еды (при плохой переносимости можно заменить сапаралом по 1 таблетке утром и днём).

3. Танацехол (желчегонное, спазмолитик) по 1 таблетке 3 раза в день до еды.
4. Хвойно-валериановые или крахмальные ванны (1 стакан незаваренного крахмала на ванну) через день, курс до 15 процедур.
5. Кожу головы протирать жидкостью, состоящей из равных частей настойки аралии, экстракта элеутерококка и воды (лучше под компресс).
6. Очаг тонким слоем смазывают мазью следующего состава: салициловая кислота 2 г., ретинол-ацетат (витамин А) 5 мл, экстракт радиолы розовой 10 мл и ланолина до 100 г.

Симптоматическое лечение «Мокричная мазь»:

1. В середине-конце лета собрать траву мокрицу (в это время она цветёт) и высушить.
2. Растереть сухую мокрицу в пыль (можно в ступке, кофемолке, блендере и т.п.).
3. Смешать с солидолом в пропорции 1 часть травы на 2 части очищенного солидола.
4. Дать настояться сутки и можно мазать поражённые места 1-2 раза в день.

Симптоматическое лечение «Мазь из льянки»:

1. Растереть сухую льянку в пыль (можно в ступке, кофемолке, блендере и т.п.).
2. 200 г нутряного свиного сала (барсучьего, медвежьего и т.п.) растопить на водяной бане.
3. Постоянно помешивая растопленную основу, постепенно всыпать порошок травы, следите за однородностью смеси.
4. Поместить в простерилизованную тару, использовать сразу, как остынет. Хранить в холодильнике не более 3-х недель, из тары лучше брать чистой ложкой (не пальцами).

Симптоматическое общеукрепляющее «Ванны»:

- Солевые;
- С добавлением трав (чистотел, дуб, череда, ромашка, крапива, валериана, мята);
- Ванны с эфирными маслами:

Возраст | Эфирное масло | Дозировка в каплях на ванну

(растворить предварительно в носителе: базовое масло (миндальное, абрикосовое), мёд, молоко – не более 2 ст.л.):

Новорождённые лаванда 1-2

2-6 месяцев + к вышеперечисленным эвкалипт 3-5

6-12 месяцев + к вышеперечисленным анис 3-5

5-7 лет + к вышеперечисленным мускатный шалфей 5-12

Ванны лечебные принимаются через день с постепенным увеличением времени от 7 минут до 15-20 в зависимости от самочувствия, желательно вечером.

Немало аналогичных рецептов вы найдёте в форуме в разделе "Народные средства лечения псориаза", возможно, там есть что-то, что подойдет именно вам. Важно понять и принять одно: панацеи не существует, но есть немало способов обеспечить достойное качество жизни.

Курение и псориаз: ГНЦДК предупреждает



25 июля, 2018

В форуме существует важный раздел [Обострения псориаза: причины и методы снятия](#). По поводу причин, провоцирующих факторов (триггеров), запускающих очередной рецидив, сказано очень много. [ГНЦДК](#) (бывш. ЦНИКВИ) приводит статистические данные о связи между курением и псориазом. На нашем ресурсе есть также отдельная тема: [Курение и псориаз](#).

"Постоянно курящих среди больных псориазом 46,2-47,5%, а в контрольной группе - 23,6-35,5%... В аналогичных группах у женщин различия были ещё более разительными.. Среди женщин, больных псориазом, курящие составляли 40,3%, тогда как в популяции курящих женщин было лишь 28%. Установлено, что у женщин, выкуривающих 1 пачку сигарет в день, риск возникновения псориаза в 3,3 раза выше, чем у некурящих женщин.

Исследования показали не только достоверную связь между псориазом и курением в момент проведения исследования, но и курением до начала заболевания. Кроме этого, установлена связь между количеством выкуриваемых сигарет в день и риском возникновения псориаза: наибольший риск имели лица, выкуривающие 20 и более сигарет в день. Основными патологическими процессами, посредством которых табачный дым может воздействовать на генез псориаза, вероятно, являются нарушения в иммунной системе, нарушения микроциркуляции в коже, а также ослабление антиоксидантной защиты организма, которые наблюдаются у курящих людей."

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 236



27 июля, 2018

Галерея "Фото участников форума"*



- Ты кто? Опять нажрался, скотина???

- Я это... ну... блин... чё мы отмечали вчера? Чё делать-то, не наголо же теперь?

Фото и текст: help

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников [форума](#))

№236

Кукусенька

Моя слабая сторона - задница, и что с ней делать - я пока не придумала...

Ingeborga

Я ещё удивилась, что Агата не знает кенгуру в лицо.

Валькирия

Отель меняется не в лучшую сторону, но вот нефть всё так же хороша.

Сашка

Я расслабился, и псор подкрался сзади.

Агата

Я, когда прочла, что наши мужчины по 20-30 км бегают, озадачилась. Это о чём же можно думать 30 км?!

chebick

Если б у нас не было разврата и содома, то мы бы вымерли давно...

Aly187

... всё, что ни делает Бог, всё к лучшему -- и беззубая старость, и преждевременная эякуляция.

Воскресный оффтоп. PingWin: Нити ветра



29 июля, 2018

Продолжаем публикацию литературных произведений участников [форума](#).

Сегодня вашему вниманию - рассказ [PingWin](#) и несколько его фото.

PingWin:

"Мне тут некоторые говорят, что я пишу хорошо. Я парень скромный, но это всё же приятно. Хотел бы опубликовать небольшой рассказ из путешествия по Грузии в 2016 году. Ну как рассказ, там теста на полстраницы... Это заключительный день нашего пешего путешествия и мои ощущения от него.

(Ещё есть дневник из Крыма за 2015 год, там 60 страниц текста, может всё-таки возьмусь перевести его в цифру. Там и как меня сектанты приютили, и как я на пляже в грозу ночевал, и про кладбище, и вообще много приключений.)"

Нити ветра

Ты стоишь на огромном камне один, вокруг только горы. Позади – долгий подъём. Устав от движения, жадно хватаешь ртом обжигающий, холодный воздух.

Тень горных вершин начинает сдвигаться. Медленно ползёт прочь, разгоняя утренние сумерки. А сквозь горный хребет, словно электрическая сварка, разрезая камень, поднимается ослепительный диск солнца.

Ты закрываешь глаза, лёгким толчком окатывает стремительная волна света. Растворяясь в тёплых лучах восходящего солнца, ты исчезаешь. Больше ничего не существует. Ты – свет.

Порывы ветра вырывают из забвения, заставляют встряхнуться, ощутить каждую частичку своего тела. Ты раскидываешь руки. Сквозь их стержни начинает струиться могучая сила. Она проходит через всё тело и, словно невидимые нити, соскальзывает с кончиков пальцев. Там сосредоточивается вся мощь.

У ветра трудный нрав и непокорный характер. Бывает игрив, как дитя: ласково что-то шепнёт на ухо, обогреет тёплым дыханием и уведёт за собой. А коли подружишься – даст тебе свои нити.

Сколько у нас было встреч? А сколько ещё будет? Но сегодня вы в моих руках! Нити ветра.

Сначала непослушные, непокорные, непросто обуздать стихию! Но сегодня мы станем едины. Сегодня мы оказались в нужном месте! Ты и нити ветра.

Зажмурившись, можно натянуть их, сжать в кулак и воспарить над окружающим пространством. Теперь нужно сосредоточиться. Почувствовать каждую травинку, увидеть всех обитателей долины и проникнуть во все потаённые уголки здешних мест.

Наконец – вы едины. Больше нет границ. Твоей волей игривый ветер может стать грозным орудием: сбивать с ног, гнуть деревья, создавать целый океан живой травы и ударяться порывами о неприступные, могучие скалы – твоего единственного вечного соперника и товарища.

Тебя окликнули. Нити пропали из рук. Пора возвращаться.

Ты идёшь позади, впереди – твои друзья. Их лиц не видно. У них нет лиц. Сегодня одни, завтра другие. С ними ты поднимешься к новой вершине, и мы снова увидимся. Нити ветра.

И несколько фотографий [из этого путешествия].



www.ps



www.ps



"Наконец-то ремиссия..." (Цитопсор + Лецитин + Эссенциале и др.)



31 июля, 2018

Кроме рубрик, посвящённых официальной медицине, в форуме существует раздел [Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#), где участники обмениваются опытом сдерживания проявлений псориаза при использовании разнообразных рецептов, средств и методов нетрадиционной медицины. Сегодня [Alexkoles](#) рассказывает о методике (Цитопсор + Лецитин + Эссенциале и др.), позволившей ему за 1,5 месяца привести в порядок кожу на голове и на других частях тела.

Наконец-то и у меня ремиссия, уже месяц! Псориазу моему лет 15, и была пара моментов ремиссии, благодаря Дипроспану и Бетаметазону. Но в последние 3 года получил обострение – голова вся в корке, локти, по бокам живота, колени и внизу по ногам мелкой россыпью. Всё чесалось, лосьон на голову и мазь с бетаметазоном никакого эффекта не давали.

Наткнулся на этот форум и стал читать, кто чем лечился. Прочёл книгу Пегано и стал правильно питаться, примерно 90% по ней. Купил мазь Цитопсор (украинскую, с красной этикеткой без голограммы, мазь тёмного цвета), на лечение ушло полбанки. Лецитин по 2 раза в день банка, Эсенциале в капсулах 2 недели 2х3 шт., дальше - 1х3 шт. курс 2 месяца. Совпало, что принимал витамины для зрения Окувайт комплит, по одной в день (там рыбий жир и омега-3 жирные кислоты). Чай Гепатофин и Нейрофит (для печени и почек, какие в аптеке были) + сафлоровый чай + ромашка и мята в пакетиках. Сейчас пью чай только сафлоровый, ромашку и мяту.

Мазь применял на тело под пищевую плёнку и на голову (подстригся под 8 мм) с 18 до 24 ч. каждый день, потом голову смывал 3 раза шампунями - 2 раза Head&Shoulders, последний раз купил Домашний Доктор (дёготь + чайное дерево) – до этого не помогало, но хорошо досмывало солидол в мази. После купания и утром обязательно на теле смазывал бляшки разным детским кремом или мазью Левомеколь (просто была у меня), чтобы не пересыхали поражённые места. Коркам на коленях пришлось через пару недель помочь – хорошо распарил и отскрёб пласти.

Начал процедуры в мае. На «лысую» голову, думаю, и ультрафиолет от солнца тоже помогал. Спустя месяц голова очистилась, потом поддерживающе мазал через 2-4 дня ещё пару недель. На теле через 1,5 мес. практически всё сошло, остались на коленях места по 2 шт. размером по 2 копейки, с которых всё и начиналось. Сейчас они слегка розовые и подсыхают, если не мазать ничем. По ощущению я здоров!

В конце июня получил стресс, продолжающийся до сих пор, начал курить, но, к счастью, это не отразилось на псориазе. Мне помог очень данный форум, поэтому был обязан – отписался и сам.