

"Я объявил своему псориазу полнейший бойкот..."



2 июля, 2019

*Избранные сообщения участников **форума** о ремиссиях и обострениях, применяемых средствах и методах лечения, о качестве жизни и многом другом. Далее **Some_Man** рассказывает свою историю, делая вывод о полезности пофигизма и "бойкота псориаза". В чём заключается этот бойкот и к каким результатам он привёл, см. ниже.*

Хочу рассказать свою историю. Родился, вырос и т.д. опушу. Итак, псориаз у меня проявился на третьем (если не ошибаюсь) курсе техникума. Он наследственный (отец болеет). Самой правдоподобной версией врачей о возбудителе мне кажется медикаментозный шок. Ибо была сильная травма головы. Провалился я месяц в больнице и влили в меня там СТОЛЬКО ВСЯКОЙ дряни, что крёстный моей сестры (онколог), когда узнал, сколько всего в меня кололи, хотел бить рожу моему лечащему врачу.

Спустя месяц после выписки боролись мы с другом от нефиг делать, и в итоге я содрал себе локти (прямо как в детстве). И тут понеслось... Сначала локти, потом колени, ноги, задница и даже голова (благо под волосами). Дополнительной проблемой было то, что мой псориаз ужасно чесался, чего вроде как не должно быть (?). Днем я ещё как-то терпел, но во сне чесал в кровь, и раны обрастали все новым псориазом. Вот такая вот беда. Я паниковал. Мазался... да чем я только не мазался. Помогал разве что скин-кап... но не буду про него писать, в интернете уже много описаний и споров вокруг этого средства. Но он помогал временно, и всё хуже. Видимо, вызывает привыкание. Плюс стоит дорого. Но я цеплялся за любой вариант, как утопающий за соломинку. Даже, стыдно признаться, к гадалке ездил. Короче, безысходность, депрессия, печалька...

И вот отправляют меня в командировку на юг Украины геодезистом. В город Келия. Наш бывший президент прикупил там земельки какими-то тёмными путями, обнёс это дело колючкой (видимо, привычка), конца которой я так и не увидел. И собирался там строить солнечные батареи. Скин-кап я с собой, конечно, взял. Но стеснялся было некого, так как был там только я и напарница. И людей мы видали раз в 2-3 дня, когда на базаре продукты покупали. Да и работы было вагон и малая тележка. Одним словом, бродил я месяц под южным солнцем в одних шортах (кстати, классно загорел :)) и не думал о болячке ВООБЩЕ!

Вспомнил по возвращении домой, когда сумку разбирал. И что вы думаете? Брызгать-то особо некуда стало. Осталось немного на локтях (кто не знал - и не замечал вовсе), и на правой ноге одна неплохая такая бляшка, последний бастион, который никак не хотел сходить потом в течение 3-5 лет. Посмотрел я на такое дело и решил: **"Да пошло оно <CENSORED>, что теперь, ногу ампутировать, что ли?"**. И объявил своему псориазу полнейший **бойкот**. Вообще про него забыл.

И вот в течение ещё где-то месяца на локтях осталось только непонятное такое незаметное напыление. А бляшка на ноге приняла статические формы и размеры, побледнела, но проходить не хотела. "Да и чёрт с ней" - подумал я и купил 2 пары легких летних джинс. Иногда где-то появлялись небольшие бляшки. Я не

рассматривал, определял по зуду. Но я о них даже не думал, тем более ничем не мазал. И они тут же пропадали. Я даже не замечал когда.

Последний раз я покраснел немного и зазудел около двух-трёх недель назад. Покраснели локти (видимо, это было обострение). Я применил ту же тактику **полнейшего игнора**. И вот локти снова в норме. И даже бляшка на ноге разделилась на 3 или 4 мелких, которые с каждым днём бледнеют и пропадают.

Вот какой я сделал вывод. Псориаз боится солнца, ветра, воды... **и главное - пофигизма!**
Надеюсь, моя история кому-нибудь да поможет. Удачи вам всем! И НЕ ПАНИКУЙТЕ!

ПА, псориаз. Странные и экзотические способы лечения



4 июля, 2019

*Сообщения участников **форума** о применяемых при лечении псориаза и псориатического артрита (ПА) средствах и методах, их эффективности, о результатах собственных поисков и сделанных выводах. Сегодня участник **Зиляйчик** рассказывает об экзотическом, но успешном (для неё) способе борьбы с проявлениями ПА.*

[22.03.2019] Псориаз у меня 30 лет, ПА 8 лет. Пила Метотрексат (МТХ), когда совсем плохо + Метипред. Прочитав книги Неумывакина, с 15.11.2018 начала пить соду и перекись водорода, и потихоньку убавлять МТХ. С нового года уже не пью таблеток и хорошо себя чувствую. Гуляю по 5 км в день пешком, прошли все боли. Я очень счастлива!

[23.03.2019] Суставы у меня очень болели, мне даже трудно было поставить свою подпись в банке, опухшие пальцы. Если идти в магазин, я ещё + выпивала таблетку Мелоксикам. Может, поэтому у меня такая эйфория. Что я могу ходить сама, без таблеток, могу катать тесто, кисти работают... Кому страшно пить, можно делать компрессы с перекисью на больные суставы. Я делала на голеностопы.

[По псориазу] Псориаз я лечила успешно. ВКонтakte есть группа, там рекомендации, как лечиться. Мазь купила Магнипсор. Результаты очень хорошие.

[20.05.2019] Сегодня уже 20 мая. У меня всё хорошо, продолжаю пить и соду и перекись водорода. Переехала на дачу, купила бройлерных цыплят и индюшат, ухаживаю сама, копаюсь в грядках. Ничего не болит. Чувствую себя очень хорошо, таблеток никаких не пью.

Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Супы. Часть 2



6 июля, 2019

*Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый — чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии. Описание рецептов приведено д-ром Дж. Пегано в его кулинарной книге «Psoriasis cookbook Доктора Джона» о роли именно питания в лечении псориаза, которая по сути является не столько нравоучительными текстами, сколько сборником конкретных рецептов в соответствии с правилами, сформулированными для диеты при псориазе. Текстом оригинала поделился участник форума **Genka**. Перевод части рецептов сделан **help**, перевод рецептов, адаптация, приготовление блюд, фото и комментарии сделаны участником **Уайта**. Нет ничего сложного, пошаговые инструкции, вкусные блюда, «диета» не означает «голод», совсем наоборот!*

Ценность этого сборника в том, что он полностью опровергает представление о том, что жизнь на диете — это полуголодное существование на безвкусных блюдах. Ничего подобного! Меню достаточно богатое и разнообразное, ограничений совсем немного и их легко обойти при помощи небольшого изменения в привычных продуктах и способах приготовления.

Книга выдержала не одно издание, на русском языке никогда не публиковалась, но только здесь - на **нашем сайте** и форуме - можно найти не только перевод рецептов, который мы сделали для участников и гостей форума и сайта, но и адаптацию под привычные и доступные продукты, примечания, а также фото блюд, приготовленных форумским «шеф-поваром» **Уайтой**.

Кухня Пегано. Супы. Часть 2

Обсуждение в форуме — в теме <http://psoranet.org/topic/3021/> (откроется в новом окне)

Содержание :

Крем-суп из сладкого картофеля

Крем-суп «Сузи», или я бы назвала «Суп неленивой Сузи»

Крем-суп из сельдерея

Крем-суп «Садовый» или Суп из лука-порей

Крем-суп из сладкого картофеля

Мой рейтинг — 3, на мой взгляд — излишне сладкий.

/Повторное исполнение супа спустя пол года — 5!! Что я изменила — добавила больше сельдерея и лука порея, изменив рекомендуемые пропорции на равное количество батата, лука и сельдерея. Добавила специи. Сладость от батата ушла и суп стал очень и очень вкусным./



Ингредиенты на 6-8 порций

- 4 чашки нарезанного сладкого картофеля (батат)
- 1,5 чашки нарезанной морковки
- 3 чашки крупно нарезанного лука порея <предварительно тщательно вымойте>
- 2 чашки крупно нарезанного сельдерея
- 8 чашек воды
- 0.5 чайной ложки морской соли (sea salt)
- 0.5 чайной ложки тархуна

Положить нарезанные батат, лук порей, морковку, сельдерей в кастрюлю, добавить воды и соли, довести до кипения и на медленном огне варить около 40 минут. Все супы готовила на пол порции (т.е. на 2-х человек), так что на следующей фотографии половина порций.



Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере





Крем-суп «Сузи», или я бы назвала «Суп неленивой Сузи»

Мой рейтинг — 4, вкусно, но... очень уж трудоёмко.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 столовых ложки сливочного масла
- 3 стебля лука порея
- 3 стебля сельдерея
- 2 средних луковицы
- 10 чашек воды
- 1 белая репка
- 4 столовых ложки петрушки
- 1 столовая ложка соли
- 1 головка Бостонского салата
- 200 гр шпината свежего или замороженного
- 0.5 чашки обезжиренного молока (Пегано пишет «сгущенное стерилизованное (несладкое) молоко»)



Порезать лук порей, сельдерей и лук. Растопить масло и на медленном огне потушить 10 минут лук порей, сельдерей и лук.

Все супы готовила на пол порции (т.е. на 2-х человек), так что на последующих фотографиях половина порций



Добавить воду, петрушку, соль и перец. Довести до кипения и томить на медленном огне 20 минут.
Добавить белую репку и томить еще 30 минут



Добавить нарезанный салат, томить 5 минут, добавить шпинат и томить еще 5 минут. (На фотографии — нарезанные овощи, которые добавляем в последовательности рецепта репка, салат, шпинат)



Добавить молоко и измельчить в блендере. — *Здесь я сделала отступление и нагло добавила недиетические сливки* после всего этого трудоёмкого процесса хорошо поваляться на траве с книжечкой и супом..



Крем-суп из сельдерея

Мой рейтинг — 5.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 столовая ложка подсолнечного масла
- 2 чашки нарезанного лука
- 6 чашек нарезанного сельдерея вместе с листьями
- 6 чашек куриного бульона
- 3 чашки воды
- 2 чашки нарезанной белой репки
- 1 столовая ложка петрушки
- Морская соль (sea salt), перец по вкусу



Все супы готовила на полпорции (т.е. на 2-х человек), так что на следующей фотографии половина порции.



1. Растопить сливочное масло вместе с подсолнечным маслом, добавить лук и сельдерей и потушить на медленном огне 5 минут. Не пережаривать до коричневого цвета.
2. Добавить куриный бульон, воду, репку и петрушку. Довести до кипения и тушить 45 мин, пока сельдерей не станет очень мягким.
3. Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере. Смесь вылить в кастрюлю и ещё раз довести до кипения (я не стала так делать, так как на мой взгляд суп был и так вкусный)



Крем-суп «Садовый» или Суп из лука-порей
Мой рейтинг — 5.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 8 чашек нарезанного лука порея
- 2 столовых ложки подсолнечного масла
- 1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока
- 1 чашка шпината
- 1 чашка зеленого замороженного горошка (промойте в холодной воде)
- 1 чашка салата (Бостонский)
- 4.5 чашки воды
- 1 бульонный кубик (или я добавила чашку свежего куриного бульона)
- Морская соль (sea salt), перец по вкусу
- Петрушка для украшения (по желанию)



Вымыть лук порей — разрезать вдоль и промыть под холодной водой, просушить полотенцем. Нарезать.



Разогреть масло, добавить лук порей, соль, перец и лимонный сок. Потушить на маленьком огне 10-15 минут, следить, чтобы смесь не стала коричневой



Добавить шпинат, горошек, салат, добавить воду и бульон. Довести до кипения..



Тушить 5–10 минут, не перетушить. Измельчить в блендере.





- **На заметку:** суп можно хранить 2-3 дня в холодильнике.

JuliaP: "Как быть, как жить с псор. артритом?"



10 июля, 2019

*В разделе форума **Псориатический артрит** обсуждаются симптомы, диагностика, лечение, препараты, профилактика, прогнозы и многое другое, связанное с псориатическим артритом (ПА). Участник форума **JuliaP** рассказывает свою историю, спрашивая совета о том, что делать дальше и как жить с ПА.*

JuliaP

Я новенькая в ваших рядах. Хочу рассказать свою историю и, возможно, найти поддержку и послушать советы тех, у кого уже давно ПА.

Мне 28 лет, из них 17 лет я живу с псориазом на коже. Много лет он меня особо не беспокоил, веду здоровый образ жизни, не курю, не ем разных гадостей (ну если только иногда), родила двоих детей и даже после родов обострения не возникло, а если и появлялись старые пятна или краснели, мазала Элокомом и забывала об этом на полгода.

И вот в середине апреля начала болеть коленка, сначала просто болела, но потом начала отекать. Пошла к хирургу, сказали "синовит", назначили противовоспалительные, вроде прошло, но через 2 недели снова отёк, сделала МРТ - всё в порядке, только скапливается жидкость. В итоге колено раздуло так, что я приехала в больницу и мне сделали пункцию, врач взял часть анализов, С реактивный, мочевая кислота - всё норма, тогда-то мне врач и сказал, что это, возможно, ПА, и надо сходить к ревматологу.

Начала собирать анализы... пока ждала ревматолога, стал отходить ноготь (думала, грибок, сдала все анализы - нет, миколог сказала, что это псориаз ногтя). И вот колено отекает с периодичностью раз в 10 дней, в общей сложности уже сделали 3 пункции, начала болеть поясница и периодически побаливает вторая коленка и стопа.

И вот я приезжаю к ревматологу, естественно, по описаниям на форумах я уже поняла, что это ПА. И врач мне говорит: "Ничего хорошего нет, у вас прогрессирующий ПА-дебют. Нужно колоть Метотрексат (MTX) столько, сколько выдержат ваши почки и печень. Рожать больше нельзя, т.к. MTX нельзя колоть при беременности или же его нужно убрать, но тут может пойти такое обострение, что вам будет ещё хуже...". Солнце нельзя, и ещё куча всего, чего нельзя при лечении MTX. Другого ничего не предлагает, сказала: "это золотой стандарт", а у меня волосы дыбом, сколько про него всего написано.

Сейчас назначила сдать анализы, чтобы проверить печень и начать терапию. А пока назначила очередные противовоспалительные и компресс Димексида. Вот вышла я от неё и просто реву: "Ну как дальше? Никаких обострений и предпосылок, всё хорошо, бегала, прыгала, радовалась жизни, двое маленьких детей, а сейчас даже бегать не могу за ними, колено опять отекло, неужели кроме MTX мне ничего не поможет?". Я столько про него начиталась - это ужас, неужели всю жизнь теперь вот так? Мы с мужем

мечтали о третьем малыше, а теперь и это осуществить не сможем? Такое подавленное состояние, как быть, не знаю...

ddSat

Успокоиться. Метотрексат - не самое страшное в жизни. Глянь на форуме раздел о системных препаратах при ПА и псориазе, там не только метотрексат - <http://psoranet.org/forum/134> .

"Золотой стандарт" твоего ревматолога несколько устарел.

Помни, что рано или поздно любое обострение закончится и всё будет хорошо.

Агата

Юля, не паникуй! Ты научишься с этим жить, вот увидишь! Тут много таких, как ты, молодых.

Сделаешь перерыв с МТХ, родишь ребёнка, и всё будет хорошо. Относительно, конечно. Болезнь серьёзная, но ты молодая ведь, медицина не стоит на месте. Уже вон сколько новых биопрепаратов есть.

Вспомнились слова моего ревматолога, когда я пожаловалась, что боюсь принимать МТХ: "Чего вы все его так боитесь? Вон у меня девушка есть с ПА , приходит на приём и говорит: "Выпишите мне мой любимый метотрексатик". Ей подходит это лекарство, анализы хорошие на нём, переносит легко. Может, и у тебя так будет. А если нет, то врачи что-то другое подберут.

И абсолютно все прошли через такое подавленное состояние, лично я месяца три плакала, теперь немного смешно, и вспоминать не хочется о том времени. Я, правда, гораздо старше тебя, но разницы нет - всем сперва страшно, потом всё устаканится.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 260



12 июля, 2019

Галерея "Фото участников форума"



"Собирал со знакомыми урожай на ферме. Карпуз не мой". Фото: Irop (США)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников **форума**)

№260

Львёнок

Лежу в позе морской звезды. Ну, типа золотого сечения.

Илларион крутое имя

... в январе этого года начался апофеоз, который волнообразно существует и по сей день.

Агата

Пред дамами моего возраста аисты с детьми дорогу не переходят.

Балерина

Заспамлю Вас своей обожжённой ногой.

Ingeborga

... у последнего член некрасивый, а то зачем бы он его прятал.

Львёнок

Мозг утонул в стереотипах и отказывается обрабатывать информацию.

Sosh1221

Клизма -- это тупиковый путь. Через жопу много не вылечишь.

Воскресный оффтоп: "Вопреки всему" (рассказ)



14 июля, 2019

Участник форума **Агата**:

Как-то я обмолвилась, что сочинила рассказ. Да, я придумала тогда незамысловатый сюжет и набросала его в общих чертах на бумаге.

Надумала пару недель назад довести это дело до конца. И по глупой самоуверенности решила писать прямо тут. Каким же трудным оказалось это занятие!!!

Вспоминала даже фильмы, где писатели мнут и рвут свои листики с написанным! Замаялась так, что в конце абсолютно потеряла интерес, только следила за тем, чтобы слова не повторялись! А они так и норовили повториться! Никогда не думала, что это так трудно - написать рассказ! Нет, это точно не моё. Никогда больше и пытаться не буду!

Вопреки всему

Прошло почти три недели со дня его отъезда. Ей казалось, что время остановилось. Нет, поначалу она даже радовалась своей свободе и возможности проводить часы, ни под кого и ни под что не подстраиваясь, валяться до обеда в кровати с книжкой, гулять по пустынному пляжу, а вечерами, закутавшись в мягкий пушистый плед, слушать свои любимые треки или смотреть фильмы. Но все же, что бы она ни делала, чем

бы ни занималась, она постоянно думала о нем, снова и снова мысленно возвращаясь к тому памяtnому вечеру, изменившему ее жизнь. Тогда она впервые осталась у него. Она помнила тот вечер до мельчайших подробностей, как будто это случилось вчера, хотя прошел уже почти год.

Обычно она приезжала к нему после работы, они вместе ужинали, пили вино, слушали музыку, читали или гуляли неподалеку в маленьком скверике, иногда ходили в кино или в гости к общим теперь уже знакомым. Так продолжалось довольно долго, но о совместной жизни вопрос никогда не поднимался. За плечами у обоих было много разочарований, неудачные браки. И по какому-то обоюдному молчаливому договору, не обсуждаемому и не нарушаемому ни при каких обстоятельствах, она никогда не оставалась у него на ночь, как будто оба они боялись, что это повлечет за собой перемены и они утратят свою независимость, с которой ни один из них не хотел расставаться.

В тот вечер памяtnый она приехала немного пораньше, ужин еще не был готов, он колдовал у плиты. Она уселась в кресло, поджав под себя ноги, и принялась листать журналы, время от времени поглядывая на него с улыбкой. Готовка была его хобби. В самом начале их отношений она пыталась ему помогать, но он мягко намекнул, что не стоит путаться под ногами и отвлекать его от процесса, она не обижалась и не настаивала, удивляясь тому, как много вещей он умеет и любит делать, тому неизменному воодушевлению и интересу, с которым он выполнял всё, за что брался.

Она в очередной раз подняла голову, взглянула на него и засмеялась. Отпрянув от вырвавшегося наружу пара, он чертыхнулся, пытаясь сквозь запотевшие очки заглянуть в духовку. Что же он готовил тогда? Ах да, курицу по-китайски с овощами. Она не разделяла его увлечения китайской кухней, но в общем-то ей было все равно - курица так курица, по-китайски так по-китайски. Готовить она не очень любила и в еде не привередничала.

В тот вечер за ужином они почти не разговаривали, молча пили вино, слушая сквозь приоткрытое окно доносившийся с улицы монотонный шум дождя, молча убирали посуду со стола, и вдруг в какой-то момент она подумала, что ей не хочется уезжать домой, и он, как будто прочитав ее мысли, сказал: "Останься сегодня...".

Удивленно взглянув ему в глаза, она ничего не ответила, но осталась. Надолго, на целый год.

Этот год пролетел незаметно. Была ли она счастлива с ним? Поначалу да, очень. Они как будто заново привыкали друг к другу, налаживали совместный быт, проводили вместе почти все свое свободное время. Но все же она устала... Как же она устала от его постоянных насмешек, придинок, критики! Устала от шумных компаний, заполнявших их дом по выходным, от его умных друзей, среди которых она чувствовала себя неуютно и одиноко. Ей все время казалось, что она вечно умудряется сказать что-нибудь не то, не к месту, невпопад. Она казалась себе такой глупой и неинтересной, слушая их бесконечные разговоры о политике и работе. Переехав к нему, сама она уволилась, о чем потом пожалела не раз, но он решил, что так будет лучше, и она согласилась. Наверное, это было неправильным решением. Для нее.

В такие дни, в ожидании гостей, она помогала ему с готовкой, накрывала на стол, потом тихонько усаживалась в кресло в дальнем углу комнаты, молча слушая, стараясь не потерять нить разговора, любясь им, его жестами, улыбкой, восхищаясь его умением строить фразы и находить аргументы в спорах. В эти минуты она часто задавала себе вопрос: как судьба могла свести их вместе? Таких разных, непохожих друг на друга ни в чем.

Под ложечкой предательски заныло - как же медленно тянется время!

До конца его командировки оставалось немногим больше недели. Длинными одинокими вечерами в гостинице он постоянно думал о ней. Часто мысленно возвращался к тому памяtnому вечеру, когда она впервые осталась у него. В тот вечер она приехала чуть раньше обычного, он, как всегда, готовил ужин. Что же он тогда готовил? Курицу по-пекински, кажется... На улице шел дождь, они молча ели, молча пили вино, а потом, убирая посуду со стола, он вдруг подумал, что утром хотел бы вместе с ней чистить зубы в своей просторной ванной, вместе пить кофе, видеть ее за столом напротив в домашнем халате, еще до конца не проснувшуюся, такую смешную, со спутанными волосами, без косметики и неизменного журнала в руках: "Останься сегодня...". Замерев на мгновение и удивленно взглянув на него, она ничего не ответила, молча продолжая собирать тарелки. Но осталась...

Прошел год. И сейчас он уже не знал, правильно ли тогда поступил, предложив ей остаться, счастлив он с ней или нет. Иногда он ужасно сердился на нее. Однажды ему пришлось уехать из города по делам на несколько недель, он попросил ее оплатить счета, но она, видите ли, забыла, и им отключили газ! По возвращению пришлось два дня мыться холодной водой. Хорошо хоть с электричеством! О чем она только думала?! А сейчас? Чем она занята сейчас? Наверное, как всегда, сидит в своем любимом кресле, поджав ноги, и слушает свою дурацкую музыку или листает свои дурацкие журналы. Как же он устал от ее беспечности, беззаботности, безответственности даже! Как можно жить одним днем?! И тут он рассмеялся - а может, это заразно? И та легкость, с которой она жила, потихоньку, совсем незаметно, изо дня в день меняла и его самого, придавая ему оптимизма и уверенности в счастливый исход чего бы то ни было.

Приблизился к концу еще один день в чужом городе. Выйдя из офиса на оживленную улицу и вспомнив, что ему нужны проездные талоны, он направился к ближайшему киоску. Ожидая сдачу, увидел в витрине несколько её любимых журналов. И вдруг, неожиданно для себя, он купил все эти дурацкие журналы!

Оставалось прожить восемь дней вдалеке от нее. Улыбнувшись, он подумал, что, оказывается, считал их.

Как же медленно тянется время!

Сашка: Третий курс неотигазона



16 июля, 2019

Препарат Неотигазон - ретиноид (синтетический аналог витамина А). Ранее в нашем журнале были отзывы о его действии на псориаз - см., например, [здесь](#). Сегодня участник форума Сашка рассказывает о результатах очередного курса приёма Нео.

С конца января начал принимать неотигазон. Это был третий курс по счёту.

Если вспомнить, первый курс помог отлично. Второй хуже, заметно хуже. От третьего не знал, что ожидать.

Побочек было меньше, чем в прошлые разы. Не болело в области желудка, не так сильно липла кожа.

Эффект немного затянулся, но к моменту окончания третьего курса состояние кожи заметно улучшилось.

Кое-где на плечах и торсе оставалась россыпь мелочи.

Как раз через неделю после приёма последних двух таблеток мы собрались на рыбалку. Я совсем забыл о солнце и получил ожоги до волдырей. Видимо, этого остатка псориаза перенести не смогли, и после того как слезла кожа, псориаза там не было.

В начале июня смотался в Соль-Илецк на 4 дня, тем самым добив остатки. Сейчас я практически чистый, посчитал PASI = 1. По телу с десяток бляшек с комариный укус.

Как и хотелось, к лету я красавчик. Наслаждаюсь жизнью!

"Нафталан помогает!" (отзыв Lutik)



18 июля, 2019

В разделе Курортотерапия... участники форума обмениваются опытом о действии методик лечения или пребывания в санаториях, местах курортов и отдыха на проявления псориаза и псориатического артрита (ПА). Сегодня участник Lutik рассказывает о лечении ПА и псориаза в санатории г. Нафталан (Азербайджан).



Мой отдых в Нафталане. В Баку встретил водитель, с которым заранее созвонились (телефон дала Валькирия, за что ей отдельное спасибо). Водитель - человек порядочный, добрый и отзывчивый. С ним было комфортно и спокойно ехать...

В связи с ограниченным бюджетом бронировала "Волшебный Нафталан". Разместили меня в 1 корпусе. Есть ещё и второй, но об этом позже. Номер стандартный, без излишеств, с обычным набором: кровать, тумбочка, телевизор, стол, шкаф, посуда, холодильник. В номере чисто, но обстановка немного устаревшая.

В первый же день все процедуры были назначены и можно было начинать лечение. Доктор, который назначал процедуры, был не очень многословен и просто написал стандартную схему лечения. Напряг забор крови из вены... на процедурный кабинет это было мало похоже...

В столовой кормили нормально. На завтрак 3 вида каши, сыр, творог, повидло, выпечка, чай, кофе растворимый. Обед: суп, несколько гарниров, мясо курицы или говядина, салат или набор зелени, компот, чай. Ужин: что-то в виде густого супа, овощное рагу + мясо, салат, кефир, фрукты, чай.

Чуть позже я узнала, что у них есть 2-й корпус. Его открыли осенью. Почему-то нигде о нём не пишут. За те же деньги можно было разместиться там. Что я и сделала. Конечно, условия намного лучше. Всё новое.

Персонал очень вежливый. Процедуры тоже в этом корпусе проходят. Здесь меньше людей. Главврач второго корпуса очень внимательный. Единственное, нужно было ходить кушать в 1-й корпус. А так всё очень даже устроило. Я осталась довольна.

У меня псориаз и ПА. Ехала в Нафалан на обезболивающих. После третьей ванны прекратила пить таблетки. Боли утихли. По бляшкам: они посветлели и распались на мелкие.

Ходила к доктору Рене в Гашалты. Очень хороший специалист. Откорректировала мои процедуры, дала рекомендации по лечению. Сейчас я придерживаюсь её рекомендаций.

Нафалан помогает! Нужно ездить на лечение.

Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Баранина. Часть 2



20 июля, 2019

Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый — чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии. Описание рецептов приведено д-ром Дж. Пегано в его кулинарной книге «Psoriasis cookbook Доктора Джона» о роли именно питания в лечении псориаза, которая по сути является не столько нравоучительными текстами, сколько сборником конкретных рецептов в соответствии с правилами, сформулированными для диеты при псориазе. Текстом оригинала поделился участник форума Genka. [Перевод части рецептов сделан help](#), [перевод рецептов, адаптация, приготовление блюд, фото и комментарии сделаны участником Уайта](#). Нет ничего сложного, пошаговые инструкции, вкусные блюда, «диета» не означает «голод», совсем наоборот!

Ценность этого сборника в том, что он полностью опровергает представление о том, что жизнь на диете — это полуголодное существование на безвкусных блюдах. Ничего подобного! Меню достаточно богатое и разнообразное, ограничений совсем немного и их легко обойти при помощи небольшого изменения в привычных продуктах и способах приготовления.

Книга выдержала не одно издание, на русском языке никогда не публиковалась, но только здесь - на **нашем сайте** и форуме - можно найти не только перевод рецептов, который мы сделали для участников и гостей форума и сайта, но и адаптацию под привычные и доступные продукты, примечания, а также фото блюд, приготовленных форумским «шеф-поваром» Уайтой.

Кухня Пегано. Баранина. Часть 2

Содержание:

Рёбрышки ягнятины (бараньи котлетки) с чесноком на гриле

Тушеная баранина с капустой

Тушеная баранина с сельдереем

Ирландское рагу из баранины

Рёбрышки ягнятины (бараньи котлетки) с чесноком на гриле

Мой рейтинг – 5+.

Ингредиенты на 4 порции

- 4 котлеты из натуральной баранины, толщиной около 1,5 см
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. чесночного порошка
- 1/2 ч.л. сухих специй по вкусу (у меня был тимьян и мята для для сервировки)
- 1/4 чашки овощного бульона

Разогреть гриль до 500Ф (260°C). В маленькой кастрюльке смешать оливковое масло, чесночный порошок, специи и бульон. Варить помешивая, на маленьком огне, 3-4 минуты. Разделить соус пополам, помазать одну сторону котлеток и поджарить на гриле около 5-6 минут. Расстояние от огня около 10 см. Перевернуть котлетки, полить соусом и поджарить 5-6 минут, или до готовности. У меня получилось по времени точно 5-6 минут, мясо было мягкое и сочное.





Тушеная баранина с капустой

Мой рейтинг – 5! Фотография на 2-3 порции.

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 ст. ложка оливкового масла
- около 1,4 кг баранины, нарезать кубиками
- 1 капуста (около 1 кг), нарезать кубиками
- 1 большая луковица, нарезать
- 2 лавровых листа
- 1/4 ложки специй для мяса
- 2 морковки
- 1 ч.л. фруктозы (я не добавляла)
- 2 чашки кипящей воды

соль, перец



Разогреть духовку до 350F (170°C). Нарезать капусту, лук, морковку.



Смешать лук и капусту. Смазать маслом тяжелую кастрюлю и положить слоями лук с капустой (посыпать специями и добавить лавровый лист)...



... мясо (посыпать специями)..



... опять капусту с луком, и последний слой — морковь. Добавить горячей воды, посыпать сверху солью и перцем. Готовить в духовке около 2-2.5 часов. Через час проверьте и добавьте воду, если требуется.





Тушеная баранина с сельдереем

Мой рейтинг – 5.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 400-500 г баранины, нарезать кубиками
- 4 ст.л. оливкового масла
- 1 большая луковица, мелко нарезать
- 1/2 ч.л. корицы
- 1/4 ч.л. мускатного ореха
- 2 чашки воды
- 4 чашки нарезанного сельдерея
- 1 чашка нарезанной свежей петрушки

- 3 ст.л. лимонного сока
- крупная соль, перец



На большой сковороде потушить лук в 2-х ложках масла. Добавить мясо и специи. На среднем огне потушить 30-40 мин., или пока мясо не будет мягким.



На среднем огне потушить сельдерей с петрушкой, где-то около 10 минут.



Добавьте овощи и лимонный сок в мясо, потушите еще 10 минут. Подавать с рисом. Здесь я немножко отступила: мясную подливку с овощами положила в один горшочек, а в другие картошку и мясную подливку с меньшим количеством сельдерея. К счастью, не всем в семье требуется диетическое питание. Все горшочки были очень вкусны!



Ирландское рагу из баранины

Мой рейтинг – 5. Когда я сказала мужу название, он рассмеялся, ожидая похлебку из всякой всячины... Нет, это действительно рагу, из самого Дублина, по утверждению бабушки Пегано. Вкусно! Фотография на 2 порции.



Ингредиенты на 4-5 порций

- Около 1,4 кг баранины, нарезать кубиками
- 6 средних турнепсов (желтая репа), очистить и нарезать кубиками
- 3 большие луковицы, нарезать
- 400-500 г морковки, нарезать крупно, как репу
- 2 ст.л. свежей петрушки, покрошить
- 1 ст.л. свежего тимьяна, покрошить
- 1-2 чашки воды
- соль, перец

Положить слоями — репку, лук, морковку...



...мясо, травы, соль и перец. Добавить воду и тушить около 2 часов. Если надо, добавляйте воду. Соус должен быть густой.



О приёме тиосульфата натрия при обострении псориаза



22 июля, 2019

В нашем [форуме](#) нередко обсуждаются вопросы о том, какие средства можно применить при обострении псориаза. При этом ряд средств испытан участниками форума, что называется, "на своей шкуре". В частности, некоторые используют приём внутрь тиосульфата натрия, что даёт иногда неплохие результаты при снятии обострений (как моносредство или же в составе комплексного лечения). Относительно методики его приёма существуют разные мнения, сегодня своей, достаточно успешной, методикой делится **Stator**.



Необходимые замечания о приёме тиосульфата натрия.

При приёме его очень важно, чтобы желудок был пустой. Только в этом случае эффект от него будет максимальным. Поэтому не ешьте и не пейте ничего перед его приёмом 2 часа (минимум) и хотя бы 1 час после. В связи с этим не злоупотребляйте тяжёлой мясной пищей, тем более в сочетании с крахмалистой или с зерновыми (каши, макароны). Устройте себе 10 разгрузочных дней - овощи в любом виде (на пару, варёные, сырые), немного рыбы или курицы. Кашу можно, но только один раз в день и без мяса. И лучше утром, т.к. каша благотворно влияет на пустой кишечник.

Уточнённая методика:

Тиосульфат (или гипосульфит) натрия продаётся в аптеках в виде ампул по 10 мл. Курс приёма - 10 ампул (1 ампула в день). Содержимое ампулы развести в стакане воды комнатной температуры и выпить в два приёма:

1. 1/2 стакана утром за 30-60 минут до еды;
2. 1/2 стакана вечером за 30-60 минут до ужина или минимум через 2 часа после лёгкого ужина перед сном.

Тиосульфат натрия обладает слабительным и желчегонным действием, поэтому готовьтесь к тому, через 1-2 часа утром начнется урчание в животе и, возможно, вам приспичит в туалет. Поэтому лучше начните приём препарата в выходные дни, чтобы была возможность посетить туалет. Пусть вас не пугает цвет и запах выделений - это выходит из кишечника вся гадость, которую вы наели с момента предыдущего "очищения" :). Возможно, потребуется на время прекратить приём желчегонных сборов (травяных чаёв) или лекарственных препаратов, или же разнести их приём по времени.

Да, кстати... Как заглушить запах дёгтя



24 июля, 2019

Участник *форума* **Балерина:**

Хочу поделиться своим лайфхаком по борьбе с запахом дёгтя - это **аромамасло лимона**.

Смешала его с бальзамом для волос и нанесла после дегтярного T-gel. Прошлась под дождём - полет нормальный. Запаха дёгтя вообще нет.

Тема *форума* о наружном применении дёгтя и составов с дёгтем при псориазе - **здесь**.

Воскресный оффтоп: Одностишия help



28 июля, 2019

Литературное творчество участников форума.

Сегодня - одностишия (ч. I-II-III), автор - help.

Тема форума - Народное творчество.

ОДНОСТИШИЯ

I

Что наша жизнь? Игра! А судьи кто?

Мушщина, я свободна, помогайтесь!

Пино Нуар Мерло... а может, просто водки?

Я думал - Граф, а там всего лишь график...

"Снегурка, Дед-Мороза внушка..." - Стоп, а кто там папа с мамой?

Френдшип - так это ж лодка, увозящая френдов!

Картина Репина "Приплыли!"(с). Картина есть, но автор не Илья.

Фонарику доставлю радость новой батареейкой!

О, сколько тайн известно туалетам!

"Ну, я домой. А вы - не соглашайтесь".

Икра! Как много в этом слове найдут кета, грибы и баклажан!

Секс-шоп, БДСМ отдел: "А яндекс.пробки есть у вас в продаже?"

Скажи "зачёс" - тебя поймёт не только парикмахер...

Кто ж знал, что «Ну... н-не знаю...» – это «Да!!!»

II

Пороков ваших лог у интернет-провайдера хранится.

Бурление говн не терпит суеты!

– Скучна соната... Эй, оркестр, играйте через строчку!

Случиться может, что обычный унитаз ценнее будет золотого трона.

«Ууу... как запущено!» - болезнь или ракета?

Всех больше ненавидит ваши пальцы... телефон.

Чего б такого съесть? Нет, лучше выпить!

Расчёска - назовём мы даму с псориазом.

Trendelenburg position - это просто вверх ногами на столе.

Рецепты пирожков? На тот экран, где порно только что крутилось?

Ну надо ж быть такою наглой сучкой, а?! Три месяца, немецкая овчарка...

Всего полтинник водки в ингалятор, а зато каков эффект!

Иным не "лайк" поставить бы, а клизму.

Хотите похудеть? Помойте руки. Нет, не перед едой, а вместо.

Я - королева эпатажа!!! Ну, в смысле продавщица я, в секс-шопе "Эпатаж".

Мерзавец, не пиши мне больше!!! Но звони..

III

Отрицательное:

«Нет-нет, никто нигде и никогда не сможет не сказать, что, несомненно, невозможно, да и незачем, никак не отметить непреложное – нет никакого повода не выпить!»

Куда мы катимся? Всего-то поискал в Картинках Гугла «аааа»...

Мадмуазель! Исполните любовь, я подпою...

«Энциклопедия ошибок», выпуск третий.

Загара цвет – как индикатор благосостоянья.

Оргазм в четыре руки.

А «Мурку» на валторне вам слабо?

От глупости не застрахует даже «Lloyd's».

Уж сколько лет никак не выгулять пальто.

Какой конфуз, кэш Гугла помнит всё!

«Сварганить» – значит сыграть на варгане?

Диван! Как много в этом слове...

Нанотехнолог

хренов,

блин,

С дипломов

разных

тоннами груза.

Резинку к трусам,

придумай,

кретин,

Не скатывающуюся

с пуза.

"Причина псориаза – расставанье"



30 июля, 2019

*

Участник *форума* **RedMen**:

Психолог умный некогда сказал:
Причина псориаза – расставанье.
Мы расстаёмся, мол, а подсознание
Включает триггер, что годами спал.

*

Кто смысл всего без устали искал,
Пытливым кто не обошёл вниманьем,
Кто вдохновлён был трепетным касаньем –
Хвала тому, кто истину познал.

*

Но наше мирозданье рекурсивно:
Чреду разлук вращает беспрерывно,
И от судьбы не убежать, друзья.

*

И мысль в мозгу удавкой подлой вьётся:
Намедни, вот, расстался с псором я –
Неужто снова он ко мне вернётся?