

Гормональное лечение Надежды. Ошибки врачей



1 августа, 2013

"У меня сложная ситуация по псориазу, долгие годы была гормонозависима, бесследно это не прошло - надпочечники подсажены на гормоны, поэтому помощь им нужна однозначно.... Иногда я говорю себе, что псориаз съел мою жизнь. Но, что дано в жизни никуда не уйдешь. До псориаза были одни комплексы, с ним, дорогим, появились другие. А пройдя все это - от многих комплексов избавилась вообще. Очень хотелось бы, чтобы мой жизненный опыт кому-либо помог."

Надежда Семеновна, 74 года.

"Где то лет в 35 лет моих докторам показалось, шо у меня Адиссонка - бронзовая болезнь (а я от природы смуглая) и посадили меня на гормоны. Я ж бестолковая была, доверялася. Ну, вот от суставов принимала вначале делал не один год, потом метиндол не один год плюс гормоны: в начале колола себе кортин потом перевели на кортизон по 0,5 таблетки. В процесс включились в основном мелкие суставы-голенстопы и кисти рук.

Рукам досталось-делали уколы гидрокортизона в средние пальцы в обе руки. Пальцы опухали так , что рука болела до плеча. Из физиопроцедур самые вредные видимо были ультразвук с гидрокортизоновой мазью. Вначале суставы, а затем и кости стали рушиться-остеолиз-это рассасывание костной ткани. За эти годы я испытала на себе: пропер-мил, кризанол, плаквенил (чуть не умерла от аллергии), основным был метиндол-от него у меня болела голова и кишечник. Да забыла, что предыдущие 2 года и в этот период мне давали курсами метотрексат плюсом ко всем предыдущим препаратам.

В результате всех этих терапий у меня поменялись ногти, вылезли на половину волосы и стали волнистыми (до этого были прямые), зубы я не могла чистить всю зиму-больно было задеть. Ногти и волосы восстановились, а зубы также, как и пальцы на руках стали короче.

Всего за давностью времен не опишешь, но мыслей о смерти у меня не было. Я знаю точно, что не одна я попала в такую ситуацию. Со мной в палате лежала такая же молодая женщина, а в Березниках девочка Настя 12 лет. Настя была точно в таком физическом состоянии, как я после лечения. Когда я читала о ее мытарствах, я плакала.

Мои ручки :



Надежда Семеновна.

Фото, цитаты, афоризмы



2 августа, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Озеро Тургояк. Фото **avel**.

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#87

Galka70

...Безглютеновую диету мне рекомендовал один из дерматологов, другой сказал исключить молочные продукты. Остается поверить им обоим, а также добавить ограничения по Пегано.

Вывод: надо не жрать вообще, и все будет пучком...

Bonus

Я тогда еще не знал, что это псориаз, пришел к ней и говорю - Вот сильная перхоть, что делать? Она посмотрела, поковыряла пальцем, все - Углеводный дисбаланс.

Серый

Тут за день перед отпуском заразился, заболело горло, пришлось выпить бутылку водки, прошло)

Надежда

Меня лечить, как говорится, легче трактор заставить бегать.

fortis

Сейчас решил двигаться дальше по дороге нафталина...

Айлин

На форуме мы выяснили, что письмо не дошло. Потом пришло письмо от Надежды с вопросом - дошло ли сообщение? на которое я ответила, что вот это с вопросом дошло, а предыдущее с ответом - нет.

Bezdnа

на море без разницы в чем ходить в волосах на ногах или без...

Меню при псориазе на 14 дней. День второй



3 августа, 2013

Мы уже давно публикуем **наши переводы и наше исполнение** рецептов из книги доктора Дж. Пегано о здоровом питании при псориазе. Пришло время опубликовать примерное меню, рекомендуемое при лечении псориаза...

Примерное меню по Пегано. День второй.

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

Завтрак

Каша из неочищенного риса или проса с медом и/или 4-5 миндальных орешков, или пшеничные хлопья

Свежая или замороженная голубика

Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

Макароны (паста) с петрушкой и чесноком (рецепт в архиве ЖЖ)

Изысканные цукини (рецепт в архиве ЖЖ)

Салат из аругула, руколы и эндивия (рецепт в архиве ЖЖ)

Вода или травяной чай



Ужин

Тушеная баранина по-французски (рецепт в архиве ЖЖ)

Цветная капуста с чесноком (рецепт в архиве ЖЖ)

Кусочки свежей морковки и сельдерея

Вода или травяной чай



Между едой - разрешённые закуски.

Не забывайте 6-8 стаканов воды в день (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан).

Непутёвые заметки, Штирия, часть 3



4 августа, 2013

После обеда нас встречает Грац, маленький уютный и очень ухоженный австрийский городок, который сейчас знаменит тем, что в одной из соседских деревушек родился железный Арни. Про городок нам рассказывали и много, гид была у нас замечательная, только я, к сожалению, практически ничего не запомнила. Так что дальше будет просто много красивых фото с крайне редкими комментариями.







www.psc







Не знаю как получилось, то ли солнечные блики, то ли рука дернулась, но фото вышло необычное, мне нравится. 😊



В Граце много узеньких улочек и крытых коридоров-переходов между домами.









А это то ли университет, то ли духовная семинария, в общем учебное заведение. По стилю капельку напоминает Краковский университет.



А в центре двора стоит милый оригинальный памятник под названием "Она растаяла", такая грустная история про снеговика, потерявшего свою подружку.



Очень много непохожих друг на друга зданий. Так интересно глазеть по сторонам и рассматривать детали.







www.psc

Симпатичные вывески. :)





www.psoranet.com

Красивая ажурная колоннада, словно воздушная.



А в уголке притаился необычный памятник, кто это или что это, осталось неведомо.



И снова необычные и такие непохожие домики.



Ратуша.





А это такая маааааленькая лесенка на гору, где расположена смотровая площадка.



Но мы схитрили, зашли в тоннель и поднялись наверх на скоростном лифте.



www.p



А там, красота, весь город как на ладони. 🌄



www.p...



www.psc

Все что осталось от местного замка - одна башня с часами.



На этом мы попрощались с экскурсоводом и пошли капельку побродить по городу, свободного времени было не очень много, пока мы спустились вниз, сориентировались и добрались до места сбора, времени осталось еще меньше. Мы зашли в многоэтажный торговый центр, который нам посоветовала гид, кто-то отправился выбирать духи и что-то еще, а мы с соседкой вспомнили слова гида, про еще одну смотровую площадку на крыше торгового центра. Впечатления не передать словами, закатное небо всех оттенков голубого, розового и фиолетового и крыши, кажется протяни руку и прикоснешься к черепицам.





А еще в Граце на улицах продают жареные каштаны, как только я их увидела - это стало еще одним обязательным пунктиком кулинарной программы отдыха наравне с венским кофе и штруделями. 😊
День почти завершился, впереди нас ждал только переезд в Вену на ночлег. Но это уже совсем другая история.

Лечение псориаза на Мертвом море. Рассказывает Глеб.



5 августа, 2013

Эта неделя у нас отпускная, все куда-то разъехались или заняты летними делами, поэтому мы решили поместить великолепный рассказ Глеба о лечении на Мертвом море. Даже не столько лечение, а просто как все прошло, какие особенности заказов билетов, поездки в чужую страну. Написано с приятным чувством юмора, достоверно, обстоятельно... да что говорить, прекрасно! Наслаждайтесь! Уайта.

Рассказывает Глеб.

Подробный отчет о поездке на мертвое море в период с 07.07.2013г по 28.07.2013г.

Ничего нового из отчета узнать получится. Но можно получить ответы на известные вопросы:

Сколько стоит поездка и какой авиакомпанией лучше лететь, жарко ли в июле на мм, какой отель лучше, шумно ли на мм, можно ли сгореть на мертвом море и что делать, когда сгорел, принимают ли на мм нечипованные карты, какой из банкоматов лучше, если нужны наличные, «take love» на мертвом море – специфика, как проходит акклиматизация, торговля алмазами как национальная идея, почему не надо есть в ресторане колбасу, привезенную с собой, доступные экскурсии и их описание, стоит ли на них ехать, и какие казусы могут возникнуть с неопытным туристом. Немножко о результатах курортотерапии. Все конечно сугубо индивидуально.

Итак, господа, начнем по порядку. Терпеть больше не было возможности: двухлетний период сплошного стресса, включивший многие болезни родственников, похороны и закончившийся ко всему разводом длиной в год и полным развалом всего жизненного уклада, организовал такое обострение, которого раньше не было никогда.

Июль так июль.

Говорят жарко. Действительно: перед рассветом+29, днем +40. Жара не чувствуется. Более того: на рассвете 15–20 окон из 150 открыто. Стало быть, люди спят без кондиционера. Лично я даже время от времени забирался под одеяло. Ох, не зря оно лежит на кровати. Правда конечно и в том, что последние лет пять мне жарко только в бане.

Покупаю путевку.

Как я не искал варианты по интернету, ничего кроме оператора библио-глобус найти не смог. По косвенным данным выборки на системах поиска туров можно предположить, что есть и другой, какой-то очень не мелкий оператор, но уж очень он сильно прячется.

В Москве можно купить путевку минуя турфирму напрямую в библио глобусе. Если едешь сам надо брать 50% предоплаты. При наличии пластиковой карты и интернета можно купить путевку через сайт. При этом на этапе заказа ничего платить не надо, оплата в течение трех дней после подтверждения.

За 21 день одиночного проживания в отеле «ганим» 4* сети изротель с датой вылета 07.07.2013г завтрак – ужин было заплачено 125 тыс рублей. Включая конкретизацию вылета. Есть у БГ такая фенька: если не берешь конкретизацию вылета тебя могут посадить и на любой рейс дня вылета (например условно 11 -00 или 23–00 того же дня). Если доплачиваешь 30 долларов (за каждого) то появляется возможность выбрать конкретный рейс.

В силу обстоятельств, я брал путевку за две недели до начала. Поймал последний из пакетный «утренних»

билетов.

К слову, через день цена на этот тур упала на 10 тысяч рублей. Но затягивать с покупкой до последнего дня я бы не рекомендовал. Цена может и не упасть, а вот билеты и номера могут закончиться. Даже в июльский «несезон».

Библио-глобус работает с Трансаэро. Трансаэро имеет не очень удобные рейсы и вылет из Внуково.

Неудобство рейсов заключается в следующем: я вылетал утренним рейсом УН301. Чтобы комфортно на него попасть выехал из дома около 7 утра. В отель я попал в 18-30 по местному времени. То есть даже на самом раннем рейсе трансаэро день теряется полностью. Время в пути составляет около 12 часов. Без каких-либо существенных задержек.

Скажем, выехать из дома за четыре часа до рейса: разумно. Лететь четыре часа. Итого восемь. Общение со службой безопасности и паспортные процедуры. Часик. Ожидание группового трансфера: ждем последнего: еще полчаса. Два часа «чистый трансфер». Возможен заезд в отели в Иерусалиме и на ММ чтобы сдать им туристов. Минус час разницы во времени. Вот и получается около 12 часов. Если заказать индивидуальный трансфер, то можно выиграть часа полтора. Не больше.

Это я все к тому рассказываю, что если Вам не нравится аэропорт или рейс или вы предпочитаете лететь эльальем (израильская авиакомпания летающая из Домодедово) то туроператор с предложит Вам разбить тур. И Вы сможете купить только гостиницу и трансфер. Без проблем. В моем случае, было предложено продать гостиницу и трансфер за 115 тысяч. На десять тысяч билет, конечно, не купишь. Но Эль Аль имеет другую сетку рейсов и возможно она будет Вам удобнее. Можно будет взять на день меньше, но улететь вечерним рейсом и оказаться в гостинице с утра. Платишь гостинице на день меньше. На этом не сэкономишь, но если важен каждый день, то о вечернем вылете с оплатой отеля со следующего дня стоит задуматься. Завтраком кормить в этот день не будут. Пообедать можно в отеле за доплату.

Замечу, что цены туроператора вне конкуренции, ни один другой сайт по самобронированию, попытки самостоятельного предварительного бронирования со скидкой 20% (есть такие предложения у отелей) все равно дороже. Намного хлопотнее. И билеты, и страховку и бронирование надо делать самому. Если все-таки захотите попробовать бронировать через международную систему бронирования или через израильскую компанию, то надо иметь в виду, что с иностранцев НДС в размере 18 % не берется. И откуда такие цены на самобронирование на израильские отели для иностранцев вообще не понятно.

В общем, я лазил по интернету более четырех недель и пришел к однозначному выводу, что надо пользоваться услугами туроператора.

Про отель Ганим и другие отели.

Мысли мои мотало из стороны в сторону: если едешь загорать, то зачем брать дорогой – бери трешку. Но привык к то к пятеркам (турецким J) – бери пятерку. В итоге выбирал между Изротель Ганим и изротель Дед Си.

Выбрал Ганим. Ни разу об этом не пожалел. Ни разу!!!

Восьмизэтажный отель. Свежий ремонт. В холе, баре, ресторане не сильное кондиционирование. Для вечно мерзнувших псориатиков это важно. Вообще поспрашивав, узнал что открытая терраса для завтраков ужинов есть в изротель дед си. Вроде бы. В остальных, кажется, нет. Знакомые девчонки замерзали даже и при слабом кондиционировании. Так что вопрос открытых террас в отеле, где можно завтракать/ужинать для нас важен и требует дальнейшего изучения.

Номер стандарт. Шкаф на три створки. Сейф, письменный стол, холодильник встроенный в тумбочку под столом, чайник, набор пакетиков чая, кофе, сахар, заменитель. Две кружки, два стакана. Журнальный столик. Кресло. Не супер пупер мягкое, но довольно удобное. Плоский телевизор приличной диагонали. В общем: отличная начинка номера.

Номер вполне приличной площади. Я даже удивился почему они не в стандарт не ставят дополнительную кровать. Места было бы достаточно. Две полуторные кровати в одном прикроватном блоке. Можно их раздвинуть сантиметров на 15 – шире не получится, помешают несдвигаемые прикроватные тумбочки. Матрацы новые и жесткие. Если кровати сдвинуты – можно лежать наискосок – шва не чувствуется.

Про балкон. Балкона нет. Зато есть полноразмерный фронтальный вид из окна на дорогу, парковку, городской пляж и море. Если едешь один, то начинаешь сходить с ума со скуки и вид всего перечисленного создает динамику и ничуть не мешает. Если бы из окна было только море – повесился бы в первую неделю. Я человек не общительный, но тут делать нечего: надо сразу начинать знакомиться. Иначе просто сохнешь от одиночества.

Про еду: Плюс шесть килограммов к первоначальному весу.

При том, что я заставлял себя ходить на «далекий» пляж, ходить на процедуры в другой отель, просто ходить в кафешку попить морковного сока. Еды достаточно. Еда разнообразна. Мне она подошла вся. Не было блюда, которое бы я не смог съесть. Гусь в апельсинах правда не понравился. Не доел. Еда довольно острая, но всегда есть варианты, которые подойдут всем и взрослым и детям. Еда малосоленая. Еда честная: на ужин всегда есть выбор хорошей белковой еды: пару видов рыбы, пару видов курицы, говядина обязательно. Бывает баранина, язык, гусь, индейка. Обязательно какое-то мясо – гриль. На шабат еда как правило чуть интереснее. Салаты, фрукты, сладости.

Я доволен. Возможно, в более дорогих отелях получше выбор фруктов и сладких тортов, но это уже из уровня явных излишеств.

Напитки.

Утром: капучино из натурального кофе, надо постоять в очереди, холодная вода, разведенные напитки грейпфрутовый и апельсиновый. Не могу утверждать, что они делаются из чистых концентрированных соков но это вполне возможно, так как напитки с мякотью фруктов. В автомат вставляется «катридж» - квадратная банка с жидким концентратом. Не жуко и не юпи. Нормальные напитки. На столах термос с водой или кофе. Пакетики с чаем, растворимым кофе. Молоко.

Вечером: Кофе и чая нет, далее без ограничений все разливное: вино красное, белое, (не сухое, тяжеловатое), Туборг (то ли темный, то ли красный) Карлсберг (светлое), те же грейпфрутовый и апельсиновый напитки, холодная вода, из отдельного автомата: газированная вода, диет кола, фанта, спрайт, кола. Качество настройки в основном хорошее. Бывает в шабат автоматы расстраиваются. Не волнуйтесь. Когда шабат закончится их настроят до профессионального уровня.

Немного про кошерность.

Рестораны имеют сертификат кошерности. Правил там много, и я их конечно все не знаю. Основное: нельзя смешивать мясные и молочные продукты И! нельзя пользоваться одной посудой для мясных и молочных продуктов. То есть если с утра порезал ножом сыр, то вечером мясо им резать уже нельзя. Заведению присваивается знак кошерности и если пойдет слух, что в заведении что-то не так или паче того заведение будет лишено этого знака, то люди, которым это важно, (а в Израиле таких людей предостаточно) просто перестанут приезжать. И тогда персоналу, который это допустил, мало не покажется. Думаю, их просто уволят.

Поэтому персонал ресторана и бара начинает заметно нервничать, когда ты начинаешь приносить с собой продукты и алкоголь.

Когда знакомые девушки попробовали принести из номера кружки с чаем (на ужине нет горячих напитков) сбежалось полресторана с криками, нельзя — это молочная посуда. Впрочем, пустили. Когда приносил с собой гранатовое вино, то метрдотель спрашивал кошерное ли оно. Естественно, получал ответ «Да». Просил, однако, не держать бутылку на столе. Хотя далеко не вся еда, произведенная в Израиле — кошерная. То же и в баре. Сколько раз я не приносил с собой вино и просил его открыть и дать бокал, мне каждый раз говорили, что нельзя и предлагали уйти в номер, Впрочем, не зверствовали, бокал давали. Не из бара. Приносили другой.

То же и в ресторане. Даже если метрдотель и мельком замечал бутылку виски/джина, пристроенную на стуле, то, наверное, в этот момент думал о другом. Так что не надо выставлять напоказ, громко шуметь и чокаться. И никто не будет иметь особых претензий. Возможно, они «проблемную» посуду как-то по особому потом обрабатывают. Раввина там вызываю или еще что. Не знаю. Но колбаску со свиной, привезенную из дома определенно носить в ресторан не стоит. Зачем доставлять людям неприятности?

Уборка.

Уборка номера каждый день, как долго бы ты не находился в номере, горничная все равно поймает момент, когда тебя нет и уберет номер, поменяет полотенца. Ни разу (в отличие от турецких пятерок) уборка номера не была пропущена.

Персонала достаточно. Вообще не возникает ощущения, что на тебе пытаются сэкономить. Белье меняют регулярно. Насколько часто не знаю, но достаточно часто. Даже девушки не жалуются.

Халат меняют по запросу: подходим к портье и просим поменять халат. Приносят, перезванивают все ли в порядке.

При заезде в номере встречает приветственная корзинка фруктов (штук 6 разных). Потом еще несколько комплиментов в виде стеклянной бутылки минералки и грецких орехов в шоколаде. Приятноoooooooo.....

Солярий.

Раздельный мужской и женский солярий на крыше здания. В «общей зоне» Автомат с холодной водой, апельсиновым и грейпфрутовым напитком. Чай кофе в пакетиках, автомат по приготовлению кофе, в нем же горячая вода. Холодильник со льдом, лимонами. Тазик с фруктами. Дня три дня из двадцати фруктов не было. Пару дней было что-то кроме яблок.

Отдельный мужской/женский санузел с душем. На крыше два отдельных душа. Вентиляторы, под которые можно лечь так, чтобы тебя овеяло ветерком.

Чтобы попасть в солярий надо подойти к портье и попросить запрограммировать ключ. В этот момент можно сразу попросить пакет для солярия (простынка и два полотенца). Вам программируют ключ, поднимаетесь на восьмой этаж, выходите на лестницу, поднимаетесь на этаж выше, открываете ключом замок - Вы на месте.

После того, как будет зафиксировано Ваше желание загорать в солярии, вам будут дополнительно в ночное время приносить пакет с простынкой и двумя полотенцами и вешать на ручку двери со стороны коридора.

Явным преимуществом отеля является большая площадь натуральной травы вокруг отеля. Условно вокруг всех отелей полоса шириной 30 метров. Но вокруг современной многоэтажной башни и вокруг длинного невысокого здания площадь различна. В пользу последнего. И жителей меньше. Так что газон не вытаптывается. Прекрасная мягкая травка. Многие пятерки не могут похвастаться нормальным газоном. Не поверите, но в самой дорогой «Краун Плазе» лежаки стоят на пластиковом покрытии, имитирующем газон. А в Ганиме площадь газона в избытке. Вполне приличный бассейн. Прямоугольный. Не фигурный, но это и

не нужно. Размер вполне приличный. Может быть, пловцам с олимпийской подготовкой он и покажется маленьким, но для нормального измученного отдыхом человека – вполне хорош. Менее глубокий в «детской зоне» и около двух метров в основной зоне. Есть совсем неглубокий отдельный бассейн для совсем юных.

Спа. Бассейн с морской водой метров в 35–40 квадратных (вполне хватает), джакузи на троих-четверых, сауна, возможность сделать массаж. В спа заканчивали ремонт, после которого будет два бассейна с морской водой и две джакузи.

Сеанс массажа чуть меньше часа в руках профессионального мастера около 75 долларов.

Лежаки. У бассейна, в солярии, на морском пляже из отеля. Проблем нет. И вот почему: полотенца выдаются без ограничений. Пришел в спа использовал полотенце. Покупался у бассейна. Положил полотенце на лежак. Забыл убрать к грязным. Прошел работник бассейна и убрал – лежак свободен. Нет проблемы полотенце – нет проблемы лежаков. Никто не занимает лежак на целый день и забывает потом там появиться. Если вы, конечно, захотите, то обязательно найдете момент в шабат, при полной загрузке отеля, когда возможно и нет свободного лежака. Но я такого момента не искал и не нашел.

Вообще не возникает ощущения, что на тебе экономят. При той несущественной разнице цен, между трешками и ганимом, которая была этим летом, однозначно надо выбирать последний. Пятерки возможно в чем-то лучше, сравнивать не могу.

Питьевая вода.

Охлажденная в СПА, у Бассейна, на пляже. Там же и лед.

Можно пить воду из-под крана. Отель гарантирует отсутствие проблем. Пил. Проблем нет.

В спа есть доктор, в задачу которого не входит выкачать из Вас деньги. Сходите, поговорите. Приятная женщина. Скажет, когда и сколько можно загорать в это время года. Чем дополнительно смягчать кожу. Без истерик. Без попыток Вас вылечить.

Для июля и моей белой кожи загорать до одиннадцати и после трех, смягчать после загара кожу маслом (например джонсонс беби ойл) можно для ускорения заживления применить на ночь бепонтен, или пантенол. Возможно применить что-то с цинком. Не бросаться на антипрос препараты раскиданные в окрестных минимаркетах. Ввиду бесполезности.

Ложка дегтя.

Ну а теперь, чтобы не возникло ощущения, что отель идеален, расскажу про недостатки.

Первый недостаток не может быть признан существенным: отель расположен на горке, до пляжа, расположенного напротив изротеля дед си надо пройти. Минут пять – десять. В какое-то время туда есть подвозка, но я как-то ни разу ей не воспользовался. За ненадобностью.

Кроме того, лично у меня на пляже загорать не было никакого желания. Так что городской пляж, до которого идти две минуты ничуть не хуже. Покупался. Помылся под душем. И в отель загорать.

После сытного ужина, когда пройдешься по окрестностям, если сильный ветер в лицо, то подниматься в горку не так приятно. Но ни один человек не остался ночевать у подножия. Горочка, хоть и чуть крутовата, но не длинна. По этой же тропе идут и жители соседнего пятизвездочного «рояля».

Ходить надо, иначе будет не плюс шесть кг, а все десять. В основном на море получается ходить утром перед завтраком, когда не жарко.

Второй недостаток более глобален.

Насколько я могу судить, очень многие псориатики не пользуются кондиционером, а предпочитают спать с открытыми окнами. В том числе и я. На рассвете в отеле очень много открытых окон. В связи с этим просыпался рано – светает в пять, солнце выходит из-за гор в шесть. А окно то открыто и занавешивать его тяжелой непроницаемой шторой смысла нет – воздух не пройдет.

Во-вторых люди шумят. Окно выходит на городской пляж и каждый шабат там гулянка. Громкая. Например, приезжали ребята негроидного вида, хорошо подготовленные: колонка высотой см 80 шириной 50 с генератором. Орет замечательно и громко. Что приятно – музыка глубокая мелодичная, голос у исполнителя приятный. Поет всю ночь. С утра ради интереса прошел мимо. У палатки лежала литровая бутылка русского стандарта, около сорока бутылок хайникена, несколько жестянок из-под энергетиков. Так же может орать дискотека, расположенная в соляриуме, так же посреди недели бедуины могут завести песенку, которая вводит в транс, два с половиной аккорда, с хлопанием в ладоши, может гудеть насосная станция, которая скорее всего закачивает морскую воду в отели (это было один раз за три недели), в какой то момент начался рамадан, так первую ночь тоже были пляски до четырех утра. В общем шумно может быть не только на шабат. Если закрыть окна (современные стеклопакеты) то конечно не шумно, но и свежего воздуха нет.

Думаю, что этот шум цепляют все отели кроме Краун плазы, Части номеров лота. Меридиан расположен далеко, наверное, там шум не слышно. Трешки не рассматриваю. Остальные отели частично или полностью должны этот шум цеплять.

Те три отеля, которые расположены вдали от эйн бокека, конечно, этот шум не цепляют, но возможно там есть свой общественный пляж. Надо спрашивать у бывших там.

В сухом остатке. Если вы сумели найти нужную сумму, то дополнительных расходов не потребуется. Если вы, конечно, не склонны ходить по магазинам, покупать соки, сидеть в баре или прошвыриваться по окресным кафешкам. Цены дорогие. Кстати, если вы что-то покупаете в баре отеля и записываете на номер, НДС 18% с вас не берется. Если платите наличными – полная цена. Во всех остальных местах платите полную стоимость, как и местные аборигены.

Загар и акклиматизация.

Климат на мертвом море удивительный. И в июле очень ветреный. И если у Вас болит голова при сильном ветре, то поначалу будет несладко.

Итак, первая фаза акклиматизации: первые шесть дней.

Удивительна тем, что организм не потел. Пил вполне достаточно, но вечером снимал сухую чистую майку – как после глажки. И очень удивлялся: какой же замечательный сухой климат.

День 1. Приехал в 18–30 Солнца уже нет.

День 2. Чуть-чуть позагорал (при этом я провел несколько дней в Сочи – то есть кожа была подготовлена). Прошелся в рекомендованную туроператором клинику. Сделал пилинг с солью. Договорился о процедурах. Вечером еще чуть-чуть позагорал.

День3. Позагорал побольше. Добрый израильтянин, посмотрев на мою белую кожу жестами показал, что засыпать не надо. А надо время от времени переворачиваться

День 4. Ага. А загорать-то сегодня не надо. Ой, что-то совсем не хочется на солнце. Вроде бы и кожа не сильно сгоревшая, но на солнце совсем не хочется. Удивительно, что больше всего сгорели ноги от колени

до лодыжки. Никогда это место не сгорало. Пошел в клинику сделал процедуру и обертывание Алоэ. Горячий растворчик наносят на кожу и обертывают в полиэтилен. Растворчик застывает как воск.

День 5. Обертывание дало свой результат. Можно опять начинать загорать. Хотя на солнце чувствуешь себя некомфортно. Постоянно уходишь то в бассейн, то в соленый, то в джакузи. В солярии удастся провести час – полтора утром. Тяжело загорать.

Вторая фаза акклиматизации. 6–11 день

Организм начал потеть. Просто перешел в режим парной. Поры открылись. На солнце сразу покрываешься потом. Стало возможно загорать подольше. С перерывами, с питьем воды, но удастся провести хоть какое-то время на солнце.

В течение первых одиннадцати дней каждый второй день болит голова от сильного ветра. Помогает местная таблетка (адвил) 200 мг жидкого ибупрофена. При том, что наше родное средство 400мг ибупрофена плюс 200 мг парацетамола не помогает. В конце периода уехал на два дня в Иерусалим. Ну надо же посмотреть на город золотой?

Третья фаза 12–17 день. Организм привык к солнцу и к климату. Теоретически возможно проводить на солнце все время. Но просто лежать тяжело. В солярии все равно тяжело: подходишь к зеркалу и рассматривать свое богатство. И подгоняешь себя психологически – Надо, братец, надо.

Четвертая фаза. 18–20 день. Мозги успокоились. Бром подействовал. Сплю на ходу. Могу лежать где угодно и сколько угодно. В солярии под вентилятором – вообще прекрасное и волшебное место. Поставлен абсолютный рекорд. С шести до семи на пляже, В солярии с 7 до 9, перерыв на завтрак, в солярии с 10 до 11, выход в город в самый солнцепёк с купанием и поиском тапок (смотри раздел недоразумения), опять солярий с 15 до 18-22. В 18–22 солнце заходит за гору.

Голова после такого количества солнца дурная, но все замечательно.

Блин, только научился загорать и завтра уезжать.

В общем, мой пример подтверждает правило, что ехать надо на три недели минимум.

Про загар и подмышки.

Когда в конце второй недели выяснилось, что подмышки не загорели вообще и псор там без изменений стало совершенно ясно, что допущена грандиозная ошибка.

Подмышки были тщательно выбриты и были продемонстрированы солнцу. И тут выяснилось, что физиологически совершенно невозможно «загореть» подмышки. Руки затекают. Не получается подставить подмышки солнцу. Очень это не простое занятие. Кроме того, когда подставляешь подмышки солнцу – закрываешь голову. А голове ой как надо солнышка. В общем, подмышки надо «загорать» сразу!

Ну и второй момент, который был осознан очень поздно. На ногах за 40 лет выросло очень много волосков. Целый лес. Надо было их состригать или сбрасывать сразу. Понимание пришло слишком поздно.

Алмаз как национальная идея

Что же привезти из Израиля? Национальную идею. Оружие и продукты обороны не продают. Косметику дарить? Крайне опасно. Остаются алмазы. Идею купить что-нибудь будут закладывать в вашу голову непрерывно - туроператор, представитель другого магазина в отеле, зазывалы на улице. И удивительно, через некоторое время вы поймёте, кому это можно подарить. Дальше идея будет вас преследовать и развиваться и в конце концов вы что-нибудь да купите. Ведь бриллианты остаются навсегда! Правда? Единственный выход не купить алмаз в Израиле – не брать с собой денег.

Пластиковые карты

Был настолько зажат во времени, что не успел перекинуть необходимую сумму с зарплатной карты на расходную. К тому же зарплатная карта без чипа, а расходная с чипом. И слышал, что за некоторыми границами карты без чипа вообще не принимают. Какое же было мое удивление, когда в Израиле ни разу не воспользовались чипом. Все операции проводились с магнитной полосой. С карты без чипа была списана сумма около 1000 долларов, без каких-либо проблем. Зачем? Смотри предыдущий пункт. Если Вам все-таки понадобились наличные скажем на билет на автобус или еще для чего (например я не люблю оставлять номер карты в отелях, лучше переплачу за конвертацию и обналичку) то Вам понадобится банкомат.

Один в торговом центре «Петра» там, где Макдональдс. Выдает до 400 шекелей при этом снимает комиссию то ли шесть то ли семь шекелей. Второй в торговом центре «Микс маркет». Выдает 600 шекелей, комиссия пять шекелей. Про величину комиссионных шекелей (не зависят от суммы снятия) точно могу наврать. Но выгоднее снимать деньги с банкомата Микс маркета.

Стрижка

Июль. Не сезон. В основном приезжают местные на два дня. Им стрижка не нужна. В итоге есть приходящий два раза в неделю парикмахер в Лоте, и постоянный парикмахер в Меридиане. За скромную сумму в 47 долларов меня постригли. Вывод. Первый раз надо стричься дома. Второй – уже на мертвом море, но желательно на экскурсии. В Иерусалиме меня подравнили за 12 долларов.

Экскурсии

Всего предлагаются три экскурсии за деньги и одна бесплатная.

Массада, водопады эйн геди – Если Вы не большой любитель развалин и рассказов о героизме защитников и тактике взятия крепостей римлянами, то делать там нечего. К водопадам можно доехать и на автобусе. Если повезет, то увидите жирного крупного зверька на водопое размером с барсука (ближайший родственник слона), пару горных козлов. Можете и не увидеть. Черные птицы с желтым изнутри крылом и в ейн бокеке водятся. Пещерки, в которых якобы жили монахи. Водопады. В один глубиной см 40 можно даже окунуться. Может быть просто гид попался неудачный. Шутки из фильмов Гайдая уже поднадоели. Экскурсия совершенно не оправдана. Стоимость билетов на Массаду и в Эйн Геди в стоимость экскурсии не входят. Ботанический сад Эйн геди в программу экскурсии не входит.

Иерусалим

Фактически экскурсия представляет тему «Иерусалим христианский». Гефсиманский сад, еще какая-то древняя церковь по соседству, старый город христианский квартал, перед храмом гроба господня заходим в исключительно честный магазин, где все уже освящено, и серебро и золото исключительно качества да еще и со скидкой в 50%. Экскурсовод на всякий случай стоит рядом с кассой и прикидывает сколько денег оставили туристы. Магазин, конечно, честный, но наверное владелец с откатом шалит. Далее храм гроба господня, обжигаем свечи, освещаем крестики. Уф Все – Вы паломник. Теперь можно забежать к стене плача и там тоже о чем-нибудь попросить. Если есть желание. Затем вас приглашают пообедать в монастырь. Фри фло забегаловка, с пивом и крепкими напитками. Содержат похоже бедуины. Все вкусно, чисто опрятно. Опять-таки на территории монастыря. Экскурсовод опять дежурит у кассы. Переезжаем на палестинскую территорию в Вифлеем. Пересаживаемся в местный автобус. Подъезжаем к местному магазину. Высаживают, говорят, что автобус будет меняться. Все под кондишн в магазин. Магазины в чем-то даже поинтереснее. Есть что-то с брильянтами. Обхихикался, когда спросил какие камни в сережках и

какие характеристики. Выяснить удалось только вес. Видимо люди покупают, потому что «из Вифлиема». Грузимся в автобус. Едем к храму рождества. Экскурсовод уже палестинец. По-русски говорит хуже. Кое-что все-таки узнать можно. Обратная дорога с пересадкой в «родной» автобус. Уф. К ужину возвращаемся в отель.

Конечно, Вы не увидите музей Израиля, коллекции которого мне показались не беднее Лувра и Эрмитажа (я, конечно, не специалист, чтобы моему мнению можно было доверять), не попадете в музей Рокфеллера, не попадете на рынок. Не увидите Латурнские свитки и модель Иерусалима времен второго храма.

Наверное, чтобы это увидеть надо или брать частного гида или ехать самому.

Грешно говорить, но если Вы в душе не паломник, и увидеть Иерусалим – не ваше заветное желание, то с экскурсией можно и не ехать. Увидеть и запомнить ничего не удастся. Но поставить галочку «был в Иерусалиме» можно.

Эйлат

Выезд в восемь. В Эйлате в 10. Из Эйлата в 16. Вроде бы шесть часов. Обсерватория, возможно лодка с прозрачными стенами и дном, купание на коралловом пляже, прогулка по магазинам. Цены без НДС для всех.

Фигово, что возят в субботу. С одной стороны дорога свободна. С другой стороны, много магазинов закрыто.

Я через туроператора попросил связаться с ребятами, которые занимаются дайвингом. Для первого погружения – индивидуальный инструктор. Нигде такого нет. Диковинные кораллы и экзотические рыбы в большом количестве. Далее за 30 шекелей на такси в район отелей. Прогулка, перекус, точка встречи с экскурсионным автобусом.

Мне понравилось.

Стоимости входных билетов в стоимость экскурсии не входят.

Тель Авив- Яффо

Не был. Как я понял экскурсия спонсируется алмазной биржей. По дороге заезжают в Латурн, где и были найдены те самые свитки, которые сейчас в «музее книги». Потом алмазная биржа с музеем. И часика полтора свободное время. Терять целый день солнца из-за 1,5 часов прогулки? Уж лучше купить что-нибудь на мертвом море и никуда не ехать. Время = деньги.

(Мейк лав. Некоторые предупреждения). Общась с двумя дамами, которые имели «make love» можно прийти к следующим выводам. Мёртвое море воздействует на слизистую, поэтому на следующий день после секса у бедных девушек возникает ощущение сильно схожее по боли с молочницей. И потом не очень-то проходит. Вывод: Лубрикантами надо пользоваться сразу.

А теперь о казусах, которые могут застать неопытного туриста

Шабатный лифт

В шабат правоверному иудею нельзя пользоваться сложными устройствами. Поэтому один из лифтов переводится в шабатный режим. Он останавливается на каждом этаже и едет вверх-вниз. Иудей кнопок не нажимает, все правила соблюдены. Вижу – лифт открыт. Нажимаю кнопку, чтобы двери не закрылись и заскакиваю в лифт. Но так как я заскакиваю быстро, система безопасности не успевает притормозить двери, и они ощутимо хлопают меня по плечам. Нажимаю кнопку – лифт не едет. Быстренько выскакиваю из него и получаю повторно по тому же месту. И тут до меня доходит что же значит эта красная надпись, которая обычно не горит и стрелка в сторону лифта.

Такси в Иерусалим

Общественный транспорт в Израиле достаточно хорош. Берем на ресепшен график автобусов и выясняем, что, уехав с утра – поздно вечером не вернешься. Не ходят междугородные автобусы ночью. То ли менталитет, то ли вечная война. Так что надо ехать с утра, ночевать в Иерусалиме, и возвращаться на следующий день.

Или присоединиться к экскурсии, которая стартует на следующий день на Мертвом море и туда же и возвращается. (что я кстати и сделал). Надоело ждать автобуса. Махнул какому-то минибусу. Бедуинское такси. Сколько до иерусалима -600 шекелей. (5400 руб). Дорого извини не поеду. Сколько можешь дать. 100 баксов. Мало. Давай 150. Не могу – слишком дорого. Ну ладно «садис дорогой».

Объезжаем два раза эйн бокек – ищем попутчиков. Нету. Заезжаем по дороге на массуду. Берем двух попутчиков до эйн геди (20 шекелей). Таксист останавливается у остановки и начинает торговаться. Давай ему 150 баксов иначе не поеду. Выхожу на автобусную остановку. И тут бедуин выдает: дай 100 шекелей – я же тебя довез до эйн геди. Посылаю его подальше. Он звонит в полицию, я звоню в полицию. Меня спрашивают, хочу ли я дальше ехать на такси. Я говорю, что с этим засранцем не поеду. Тем более что вдалеке замаячил автобус. Тогда говорят в полиции «надо платить» за путь до эйн геди. Наверное, если бы я остался в автобусе полиция сказала бы водителю не дурить и раз взял пассажира – ехать до иерусалима. Но раз я вышел – надо платить. И тут я забываю английский язык, сажусь в автобус, напоследок говорю бедуину «убирайся» и уезжаю. Настроение поганец конечно испортил. Ненадолго. Потом я понял, что вышел из этой схватки победителем.

Реальный расклад такой: До Иерусалима 200 км. Пусть минибус ест всего 20л/100 км. Туда обратно – 80 литров. Цена топлива около двух долларов литр. Поездка в иерусалим стоит где то 200-300 долларов. Как мне потом сказал местный массажист, такую цену бедуин коренному израильтянину не назвал бы, так как тот сразу бы допетрил что это обман.

Леонардо инн

Прихожу на очередную процедуру в Леонардо Инн и вижу странную картину. Народ с чемоданами загружается в электрокар. Захожу в Спа. Ой говорят – нет света. Мне торопиться некуда – говорю «пойду позагораю, пока свет появится» и ухожу на территорию отеля загорать. Было уже такое. Ждал – загорал пока специалист освободится. Тут по очереди подходят два охранника и просят покинуть территорию. И тут девушки из СПА мне все и объясняют. Оказывается, отель на 10 дней сдали под какую то хасидскую конференцию. Однако перед этим успели продать некоторое количество путевок. И всех туристов перед конференцией переселили в пятизвездочный меридиан. Разница в две звезды, конечно, очевидно, но менять отель за два дня до выезда? Засранцы полные – владельцы сети отелей фаталь. Спа в леонардо так и не заработал. Пришлось ходить к тем же людям в более дорогую плазу.

Шабат и шлёпанцы

Захотелось мне в последний день шумного общества и пошел я после стандартной порции свежавыжатого сока в кафе Арома на городской пляж. Супер. Народу много. Пьют, гуляют, веселятся, девушки молодые красивые. А не купнуться ли мне? Подумал я. Сбросил сумку. Убрал в нее шорты и майку и пошел в шлёпанцах к морю. Волна приличная. Оставил тапки метра за два. Рядом с людьми. То ли тапки мои не понравились соседям, то ли еще что. Выхожу – тапок нет. А песочек, доложу я Вам, очень очень горяченький. И несмотря на три недели хождения по камням и соли – очень, очень горячо ходить.

Ладненько – думаю я перепутали, сейчас вернут. Одеваю майку и начинаю с беззаботным видом ходить по кромке воды. Через некоторое время понимаю, что мне здорово повезло, что с собой оказалась карточка. Наличные деньги я к последнему дню сдал. Кафешка и магазин «херодс» находятся совсем рядом. Метрах в 40. Прохожу 15 метров до ближайшего навеса и останавливаюсь. Очень горячо подошвам. До отеля не

дойти. Прохожу 25 метров до ресторана. Хорошо. Пол почти не горячий. Захожу в магазин, начинаю выбирать шлёпанцы. Смотрю – три женщины встали в ряд и смотрят на меня. Как будто первый раз видят в магазине человека без тапок. Я как раз выбираю тапки, подходит продавец. Рассказываю ей, что кто-то перепутал мои шлепки и тут она выдает «Вы сегодня не первый». Ну значит шутник нашелся, говорю я. Плачу с карты 40 шекелей и иду в гостиницу. В общем – последний день удался и запомнится надолго.

Немного о результатах

Ремиссия на коже, на голове. Пятна порозовели или посинели. Ремиссия прошла глубже, чем обычно бывает на средиземноморских курортах.

Сейчас по возврату домой все чешется и болят пальцы. Идет обратная акклиматизация.

Фото, цитаты, афоризмы



9 августа, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Тринити-колледж, Ирландия. Фото: **Айлин**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#88

Natali Poland

Что-то в продуктах однозначно есть.

Валентинка

Мне тут один знающий академик подсказал, что идут разработки лекарства на основе зерн винограда, и вообще с утра полезно для улучшения псориаза выпивать 50 г Мускателя красного полусухого..

Гость

По принятии ванны с данным настоем болезнь отступает до первой выпивки

help

... полуголые девчонки, потрясаящие верхними и нижними бюстами по очереди.

vrednaya

внутри пока не рискую принимать, хочу пить отваром

ddSat

При псориазе еда действует примерно как при зачатии.

Aly187

как-то заморачиваться на этот геморрой что-то энтузиазм невысок пока ...))

Суп из 8 овощей - рецепт Дж. Пегано



10 августа, 2013

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

Ингредиенты на 6-8 порций

1,5 ст.л. сливочного масла

2 морковки, очистить, нарезать

1 белая репка, нарезать

2 лука порея, хорошо вымыть, нарезать

0,5 ч. воды
1/4 кочана наструганной капусты савой
7 чашек куриного бульона
0,5 чашки замороженного зеленого горошка
0,5 чашки нарезанного сельдерея
0,5 чашки стручков фасоли, нарезать
1 салат бостонский
1.4 ложки тимьяна, свежей петрушки
соль, перец по вкусу

В кастрюле растопить масло, положить нарезанные морковку, репку, лук порей, капусту. Добавить воду и довести до кипения. Тушить на маленьком огне около 5 минут, добавить бульон и довести до кипения. Добавить стручки фасоли, горошек, сельдерей, тимьян и поварить на маленьком огне около 20 минут или пока овощи не станут мягкими. Положить салат и петрушку, довести до кипения. Посолить и поперчить по вкусу.

Замечательный рецептик, не правда ли? Смысл в чем? А кидайте в кастрюлю все разрешенные овощи и будет вам счастье! У меня пока ни разу не получалось чтобы в холодильнике были все составляющие этот конкретно супа. Я готовлю суп из того, что есть, называя это "суп из остатков". Остался салат Романо (или Бостонский) В суп! Грибы? В суп! Стручковый горошек? В суп! и так далее. Тимьян добавляю редко, так как травка специфическая, может и надоесть.

И еще. Есть такое понятие *mireroux*, это комбинация из сельдерея, лука и моркови. Есть так же региональные вариации *Mireroux*, когда в составе может быть только один из этих компонентов или состав может включать в себя дополнительные специи.

"Подобные сочетания овощей известны как Святая Троица (лук, сельдерей и сладкий перец) в *Sajun* и креольском языке, *refogado* (тушеный лук, чеснок и помидор) на португальском языке, *soffritto* (лук, чеснок и сельдерей) на итальянском языке, *Sofrito* на испанском, *Suppengrün* (суп-зелень) на немецком языке (как правило, приобретенных в пучках и состоящих из лука-порея, моркови и сельдерея), а *włoszczyzna* на польском языке, и обычно состоит из моркови, пастернака, корня петрушки, корня сельдерея, лука-порея, листьев капусты, а иногда и сельдерея и петрушки." (с)

Так что *mireroux*: лук (или лук-порей если есть), морковь и сельдерей у меня практически всегда присутствуют в супе.

Далее все как обычно. В кипящую воду бросаем все, что есть, включая обжаренные овощи. Доводим до кипения, выключаем. Ждем пока остынет. Блендер.

Кстати, именно блендер самое неприятное в этом процессе. Морока, пока сделаешь суп-пюре. Я пробовала избежать блендера, есть суп как он приготовился, не как пюре. Никакого сравнения, однозначно суп пюре лучше.

И еще. Прочитала не помню, где, что стоит бросить в такой суп кусочек мягкого козьего сыра. С тех пор так и делаю, это куда вкусней сметаны!

Влияние определенной терапии РС на ладонно-подошвенный псориаз



14 августа, 2013

Форум "["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#)" накопил немалый опыт лечения разнообразных форм псориаза, который представлен в разделе "["Разновидности псориаза и локальные поражения"](#)". Известно, что ладонно-подошвенная форма чрезвычайно трудно поддается лечению.

Участник форума **Владимир** сообщает об исчезновении у него ладонно-подошвенной формы псориаза как побочном результате определенной терапии рассеянного склероза (РС).

[5.08.13] Сама история у меня совершенно необычна. Меня тут стали лечить от РС [подробнее в [теме](#)], но к сожалению, некоторые лекарства, применяемые при РС, вызывают обострение псориаза (речь об ингибиторах обратного захвата серотонина, и т.д).

В результате произошло, ИМХО, почти чудо. Ладонно-подошвенная форма псориаза, которую у меня более 20 лет не брало вообще ничего, прошла, как и не было! Ладони и стопы стали чисты как у младенца, все ногти полностью восстановились, но при этом обсыпало по всему телу с PASI за 20. Было ощущение, что и до эритродермии недалеко - озноб, температура и дикая чесуха. Спать невозможно. Как будто заново заболел, ведь все годы на теле ничего и никогда не было, кроме пары дежурных бляшек на локтях. Но на руки даже смотреть было страшно.

До сих пор мажусь Протопиком два раза в день. Заканчивается второй тюбик. Все очаги превратились в темные пигментные пятна. Если перестать мазаться, то есть ощущение возврата. Теперь на теле всё сошло, остались только пигментные пятна. ИМХО, Протопик просто выручил. Останавливаться не собираюсь. Даже с диетой стал позволять небольшие вольности, а то от овсянки с гречкой скоро плохо будет ...

[Добавление 18.08.13] Да, ладонно-подошвенная форма псориаза, которая была 20 лет и которую не брало ничего, совершенно прошла, как и не было. Ногти восстановились. Лежал с ней в больницах. И Неотигазон, и Фумадерм, и Пува-терапия, и интенсивное УФ-облучение, и все мази от самых сильных гормонов до дайвонекса - не брало ничего. Потеря ногтей. Постоянные трещины, боль и кровь. Ботинки пропитались кровью до подошв.

А тут всё прошло и ногти восстановились. Просто чудо, но при этом псориаз резко изменил свою форму - перешёл на тело. Ощущение было - как будто заново заболел, на теле раньше практически ничего не было, кроме дежурных бляшек. Никогда раньше не слышал, что псор может так в одночасье изменить свою форму!

Чем лечили и лечился от РС и это привело к изменению с псором? Почти весь список есть в теме РС, тут в форуме - <http://psoranet.org/topic/6868/>. ИМХО - решающее значение было в растительных ингибиторах обратного захвата серотонина - это капсулы с экстрактом зверобоя (в любой аптеке без рецепта, капсулы "Негрустин"), витамин B10, GABA PLUS, Лактулоза и пихтовое масло на кожу. У меня кожа тогда очень бурно реагировала на пихтовое масло, сейчас у меня на него почти аллергия. Больше не помогает.

Сейчас, когда псориаз пошёл по всему телу, площадь поражения более 30%, очень помогла и помогает мазь Протопик 0,1% [такролимус, это ингибитор кальциневрина]. Это для меня просто спасение, сейчас все площади с псориазом потемнели, изменили окраску, но нет ни шелушения, ни зуда, ни озноба, почти нормальная кожа, только стал пятнистым.

Мокнувшая форма псориаза (напоминает экзему), что была на подъёме стопы, тоже прошла. Сейчас стал нарушать строгую диету, вчера вот с близкими друзьями, что приехали из Москвы, гриль устроили, и вино и т.д. Так пятна сегодня утром ещё только больше потемнели, а раньше бы точно привело к атаке псориаза. Так что сейчас у меня главное средство - это мазь Протопик 0,1 %.

Участники форума о лечении в разных странах (1)

15 августа, 2013

Участники форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о лечении в разных странах.

Латвия

Stleon

Врачи в Латвии особенно не заморачиваются, они посмотрят один раз:

- Что беспокоит?

Показываешь:

- Псориаз.

- А-а-а, вот вам буклеты, лечитесь.

Великобритания

Liv1

Качество медобслуживания и доступность медобслуживания в UK зависят от местоположения. В Абердине очень большие очереди, с частной страховкой ждал приёма дерматолога около 4-х недель, приём был 15 минут, в итоге ушёл с неприятным чувством. Всё свелось к тому, что врач толком и не смотрел, сказал - тут, мол, люди раком кожи болеют, а вы со своей ерундой... - идите и стероидным кремом мажьтесь.

Новая Зеландия

Кивос

Я раз в месяц езжу на источники, там 8 разных видов минеральных ванн... Австралийцы частенько там встречаются, приезжают туда лечить псориаз. Намазался грязью, сидел 2 часа под солнцем, кожу рвало на куски, всё горело и похало. На следующий день пятна стали белеть, через 3 дня опять поехал, повторил процедуру - и так в течение месяца. Пятна сошли на нет. Ежемесячно поддерживаю кожу принятием этих ванн.

Есть другое место, это целый город, Rotorua, находится на источниках, пар валит из каждой дырки в земле. Но здесь нужно консультироваться у местных, какая помогает от псориаза, потому что состав воды и грязи у каждой разный.

Ливия (о скорой помощи)

Catia

В Ливии нет скорой помощи. Вообще. Каддаffi пытался наладить скорую медицинскую службу по типу западной, но ничего не получилось. Ливийцы - они же как дети, им интересно, приедет или нет скорая, если вызвать... и соседей разыграть охота. Постоянно шли ложные вызовы на чужой адрес, прикалывались так, народная забава. Так и не прижилась у них скорая помощь.

Канада

Уайта

Врач. Надел перчатки, брезгливо сказал "это псориаз", написал на бумажке psoriasis и сказал - поищите в интернете.

Фото, цитаты, афоризмы

16 августа, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Однажды в Америке. Фото: Irop



Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#89

Iectep

4 дня безумного обжорства сладостями и фруктами, ознаменовавшими конец диеты. Оказалось, не конец.

Ingeborga

Салатом не наешься? Возьми много салата.

Sphinx

Тоись вся жопа в Раше, в её тормознутости и общей дебильности.

help

Существующие темы на эти темы...

Харьковчанка

Неприятное ощущение, когда заходишь в море, только хочешь упасть в воду, а там голова змеи торчит.

Тереза

Вроде стараюсь аккуратно голову складывать на подушку, а чего она ночью делает, не знаю. Надо бы видео настроить, посмотреть..

LadyD

... я за головой очень сильно слежу, даже больше, чем за остальными пятнами.

Бурые шампиньоны на гриле - рецепт Дж. Пегано



17 августа, 2013

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

Новое исполнение рецепта "Бурые шампиньоны на гриле".



Ингредиенты:

- 3 гриба, ножки удалить
- 0.25 чашки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. бальзамического уксуса
- щепотка тимьяна

Выймите и просушите грибы. Смешайте масло, бальзам. уксус, чеснок и тимьян. Замаринуйте грибы на час.

(Комментарии: первый раз я замариновала неправильно, маринад плохо проходит сквозь шляпку)



А это вторая, более удачная попытка:

Грибы можно приготовить следующим образом:

- 1) На гриле 10 минут с каждой стороны.
- 2) На сковороде 3-4 минуты обжарить с каждой стороны.
- 3) В духовке 200 С где-то 20-25 мин.

Оба раза я готовила в духовке. Первый вариант:



Второй (правильный вариант). Лучше грибы класть шляпкой вниз.

Порезать полосками перед подачей.

Уайта.

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 13



19 августа, 2013

Избранные сообщения участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) о ремиссиях, достигнутых ими в разные годы, применяемых средствах и методах, о провоцирующих факторах и причинах обострений, как они им представляются. Сегодня - продолжение историй 2011 года.

rich_mond

Спасибо форумчанам за открытие магнипсора и карталина, они начали улучшение моего состояния. Но всё-таки вся проблема, как я убедилась - "в голове".

16 лет я жила с псориазом и думала, что от него не смогу избавиться... После походов к врачам становилось только хуже (были обострения, гормоны и куча выброшенных денег, ну и в придачу мозг забивали всякими фразами типа "это у вас на всю жизнь", вы никогда не излечитесь", "без гормонов вам не жить" и т.д. и т.п.). Но назло всем врачам я не буду использовать гормональных хреней всяких, но вообще теперь я не мажусь ничем уже больше года.

Итак, о том, как началось улучшение. Мазалась я карталином... бляшки проходили, хотя и не до конца (но эффект был). А год назад мне подсунили книжицу одну, вообще с псором не связанную, но после прочтения этой книжки бляхи стали уходить прямо на глазах... Это Лобсанг Рампа (если начинать читать его, то лучше с первой книги "Третий глаз", там серия

из нескольких книжек), книга эта автобиографичная. Благодаря этой книге у меня в голове всё встало на свои места и жить стало как-то спокойнее... ем что хочу, пью тоже что хочу... Алкоголем, конечно, не очень увлекаюсь, как-то после сидения на Пегано я его совсем разлюбила, даже отвращение к спиртному появилось.

Вот и сейчас - по идее у меня должно быть сильное обострение, как раньше... но ничего нет, только дежурные бляшки. Даже на голове нету... в это мне самой до сих пор не верится, т.к. не помню такого времени, чтобы на голове у меня не было псориаза. А теперь нет.

Псориатический артрит. Ещё раз о Строгановке



20 августа, 2013

В нашем журнале было несколько публикаций, относящихся к лечению псориаза и псориатического артрита (ПА) в Строгановке (Азовское море). Сегодня вернувшаяся из Строгановки и Евпатории участница форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) Айлин рассказывает о своих впечатлениях и результатах.

Была в Строгановке 10 дней на базе Виктан. Самая ближайшая база к морю и к глине. Всё для житья есть, но всё на уровне советских баз, я уже отвыкла от такого, и поначалу была несколько мм... удивлена. Но потом поняла, как хорошо это отвлекает от цивилизации, и как отлично отдыхается от большого города. Хозяева хорошие, каждый вечер устраивали шашлык, вкусный. Еду носили местные жители, мне понравилось, особенно молочное. Фрукты-овощи опять же на базу привозили хозяева. В общем, в плане отдыха от Москвы я очень даже отдохнула. Плюс то, что всё время на свежем воздухе, и море рядом. Дикарём отдыхать бы не смогла, это уж все-таки чересчур для меня. Дождь, жара, ни деревца, негде спрятаться. К тому же туалеты, типа с 3 сторон прикрытой ямки в поле, лично для меня, с моими коленями - не вариант. Жаль только, что мусора хватает. Люди бросают мусор прямо рядом, не отходя от места. Я со своими пакетами с мусором, относимых на базу, смотрелась странно.

Погода была разная, дожди были, но не весь день, так что не было ни дня, чтобы я пропустила лечение, хватало и солнца, и тепла. Но вечерами было холодно, я не ожидала, взяла всего одну кофту, спала ночью, и в кофте, и под одеялом. Мне ни разу не повезло увидеть змею, хотя я их и не боюсь.

Мазалась чёрной глиной (и на форуме, и все, кто был там, говорили, что от артрита лучше чёрная). Очень чёрная, как сажа, жирная, густая. Пахнет нормально, не знаю, что там про запахи говорили. Сразу кожа на местах использования покраснела, но после первого раза прошло. Сказали, что полностью нельзя мазаться - на сердце тяжело, и я в первые дни сначала вообще прицельно суставы мазала, пока не привыкла, потом стала полностью ноги-руки покрывать, как в чулках ходила. Когда намажешься, одолевают слепни - видимо, летят на запах, кусают больно...

День на второй началось обострение, причём я его толком не осознала. Вроде болит так же, как будто таблетка не действует просто. Поняла, что обострение, когда стали болеть суставы, которые вроде бы и не особо болели. Мазалась раза 2-3. Каждый день новая глина. Ходить не так чтобы близко и удобно, но мне понравилось - не всё же лежать.

После я поехала в Евпаторию ещё на 5 дней, на озеро Мойнаки, тоже мазалась грязью, обострение так и не прошло. Можно сказать, как приехала, так и уехала. Но мне сказали, что это нормально - жди, мол, должно полегчать. Вот теперь жду, посмотрим на результаты. Голубой глиной намазалась 1 раз, на псориаз не подействовало, но у меня его сейчас кот наплакал, так что даже и не пыталась.

Я обратила внимание на то, что из псориазных много было полных людей. Не знаю, особенность ли этого курорта, случайность или это всё-таки тенденция, но если брать в соотношении к худым или среднего телосложения, то я бы сказала, что 70% к 30%. Возможно, это как-то связано с нарушением обмена веществ, или просто люди едят много. Худые тоже были, но у них проявления псориаза были не такие обширные. Не всё тело или бляшки не такие большие. Вот такое наблюдение, может, ошибочное.

Рецепт солидоловой мази, которая мне помогла



22 августа, 2013

В форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе](#)", кроме разделов, посвящённых официальной медицине, имеется также раздел "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)", в котором участники форума делятся опытом применения разнообразных народных рецептов, трав, солидоловых мазей, ванн, метода Пегано и многих других средств нетрадиционной медицины для лечения псориаза и псор. артрита. Иногда эти средства и методики неожиданно оказываются довольно эффективными. Сегодня опытом применения при псориазе самодельной мази на основе солидола делится участница форума **Krasotk@**.

Моя история такая: псориаз четвертый год, как обнаружили, так и началось... мази гормональные, витамины, ничего не помогало, клали в больницу, чистили кровь и в конце концов начали колоть дипроспан. В итоге практически всё тело после дипроспана было обсыпано, не хотелось выходить на улицу, в общем, жуть... но дипроспан (хоть сначала и помогал на 3 недели) я решила больше не колоть. Через полгода я забеременела и псориаз стал меньше, осталось где-то процентов 20.

Сразу после родов началось обострение, и я решила сделать самодельную мазь на основе жирового солидола, а также пропила Карсил. И впервые я вся чистая, даже пятна на ногах и спине, не проходившие от гормоналок и дипроспана, потемнели и сходят. На голове тоже улучшение (ещё капельку шелушится).

Вот рецепт: солидол жировой гост 1033-79 - 3 ч.л. с верхом, детский крем столько же, димексид 1 ч.л., масло репейное с крапивой, с прополисом, с мумиё, с ромашкой - по 1 ч.л., витамины А и Е по 1 ч.л., масло косметическое чистотела 1 ч.л., и плюс несколько капель эфирного масла мяты.

Мазь получается грязно-жёлтого цвета, солидолом практически не пахнет. Мажусь на ночь. На голову тот же состав, только вместо детского крема любой бальзам для волос - 3 ст.л. Смывается за 3 раза обычным шампунем.

Желаю удачи, может быть, кому-нибудь поможет мой рецепт.

Фото, цитаты, афоризмы



23 августа, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Дальний Восток, эти дни. Пауки на обочине дороги, вода идёт... Фото: **ddSat**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#90

Ingeborga

А этим [арбузам] ген тараканов вживляют, чтобы семечки сами разбегались.

глеб

Так что сероводорода вокруг и так хоть отбавляй.

ddSat

У нас корейские авто на базе соляриса в данных категориях дорог не ходят, а если ходят, то потом водители и пассажиры таких машин долго лежат в больницах в геморройных отделениях и им проктологи лечат сотрясения задницы и передницы.

Надежда39

Эти дни есть желание только лежать и иногда чего-нибудь внутрь положить.

FROL

Гугл недогугленный ничего не выгугливает, зараза...

<От производителей "стабилизатора ремиссии" Creatte>

Шёл сентябрь 2012 года. Мы думали о том, чем заняться. И тогда кто-то случайно сказал: «Надо сделать специальную косметику для людей, страдающих от псориаза»...

dropt

Немного о себе: носитель псора 28 лет...

Абрикосовый десерт - рецепт Дж.Пегано

24 августа, 2013



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

Итак - сухофрукты по Пегано. Кстати, Пегано говорит, что сухофрукты можно есть только те, которые не обработаны серой! И обратите внимание, первая вода после замачивания кураги сливается.



Рецепт:

300 г сушёных (несульфированных) абрикосов (кураги)

Вода

3 ст.л. замороженного несладкого концентрата апельсинового сока

Фруктовый сахар (по желанию)

Замочить курагу на ночь в воде.

Слить воду, добавить свежую и потушить, пока курага не станет мягкой.

Слить сок в мисочку. Из абрикосов и концентрата сделать пюре, добавляя сок, если требуется

Комментарии:

Я так понимаю, что Пегано пытается нам показать, что можно найти сладенькое и невредное. Рецепт мне показался безумно скучным, уж лучше просто съесть курагу...

Но сама идея с сушёными фруктами не так плоха. Или всё-таки плоха? Послушаем форум:

natalia_p

"Вчера вечером приготовила себе «правильные» сладости. Овсяные хлопья, орехи - миндаль, грецкие и фундук измельчила в блендере. Высыпала в отдельную посудину. Потом измельчила курагу, чернослив и изюм. Перемешала все вместе, скатала колбаску, завернула в полиэтилен и поставила в морозилку."

Vinogradinka

"Так это почти классическое средство для укрепления организма. Изюм, курага, чернослив, орехи (очень хорошо, если кедровые, но они дорогие джуге) и лимон перекручиваются в мясорубке или измельчаются в

блендере, добавляется немного мёда. Хранить в холодильнике, а кушать по 1-2 чайных ложки в день. Вкусно. Если кому нельзя мёд или лимон, можно исключить."

Kulau-leprous

Посмотрел тут «фотографии колбасы из сухофруктов с орехами». Лучше б не смотрел – побежал в неурочный час к заразе-холодильнику. Оскоромился.

Сижу вот теперь, сочиняю мантру для заклинаний на подобный случай. Что-то вроде:

«Не ешь, не ешь сухофрукты с орехами – в них глюкоза с фруктозой живут – толстым будешь, да плесень аспергила с афлатоксином – совсем больным будешь!»

Непутёвые заметки. Вена, ч.1



25 августа, 2013

Участница форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) **Vinogradinka** рассказывает о поездке в столицу Австрии.

Вена встретила нас утренними ветром, осенней свежестью и легким рассветным сумраком. Хотя днем стало значительно теплее. С трудом вытолкав себя из кровати, позавтракав и погрузившись в автобус мы поехали знакомиться с городом. Пока ехали к месту встречи с нашим экскурсоводом я сразу потянулась за фотиком, пощелкать из окна местные контрасты, всякие балкончики, лепнину, завитушки в сочетании с современными вывесками магазинов. 😊





Памятник Моцарту, хотя у нас была музыкальная экскурсия, но до него нас так и не довели.



Наш экскурсовод Ольга, очень колоритная очаровательная дама, которая любит свою работу и делится с туристами массой интересных историй и фактов.



Первым делом привезли нас на площадь Марии Терезии, где по бокам стоят два здания, почти близнецы, в зданиях музеи.



И сама Мария Терезия, императрица Австрии. Очень уважаемая австрийцами, много сделала для государства, но меня впечатлил другой факт - за двадцать лет она родила шестнадцать (!) детей, в том числе Марию Антуанетту, казненную во время Французской революции.



А мы отправляемся на территорию Хофбурга, бывшей императорской резиденции. Сейчас в Хофбурге располагаются президент Австрии и министерства. Вена сплошь и рядом строится и ремонтируется, строительные леса, ограничительные заборы и башенные краны все время норовили попасть в кадр.



www.ps



Городская ратуша, мы до неё так и не дошли, только издалека несколько фото сделала.



И снова Хофбург.



Ворота-арка на территории Хофбурга, красивая.



Обратила внимание, что и в Венгрии и в Австрии очень часто на зданиях можно увидеть самые разные гербовые знаки.



www.ps



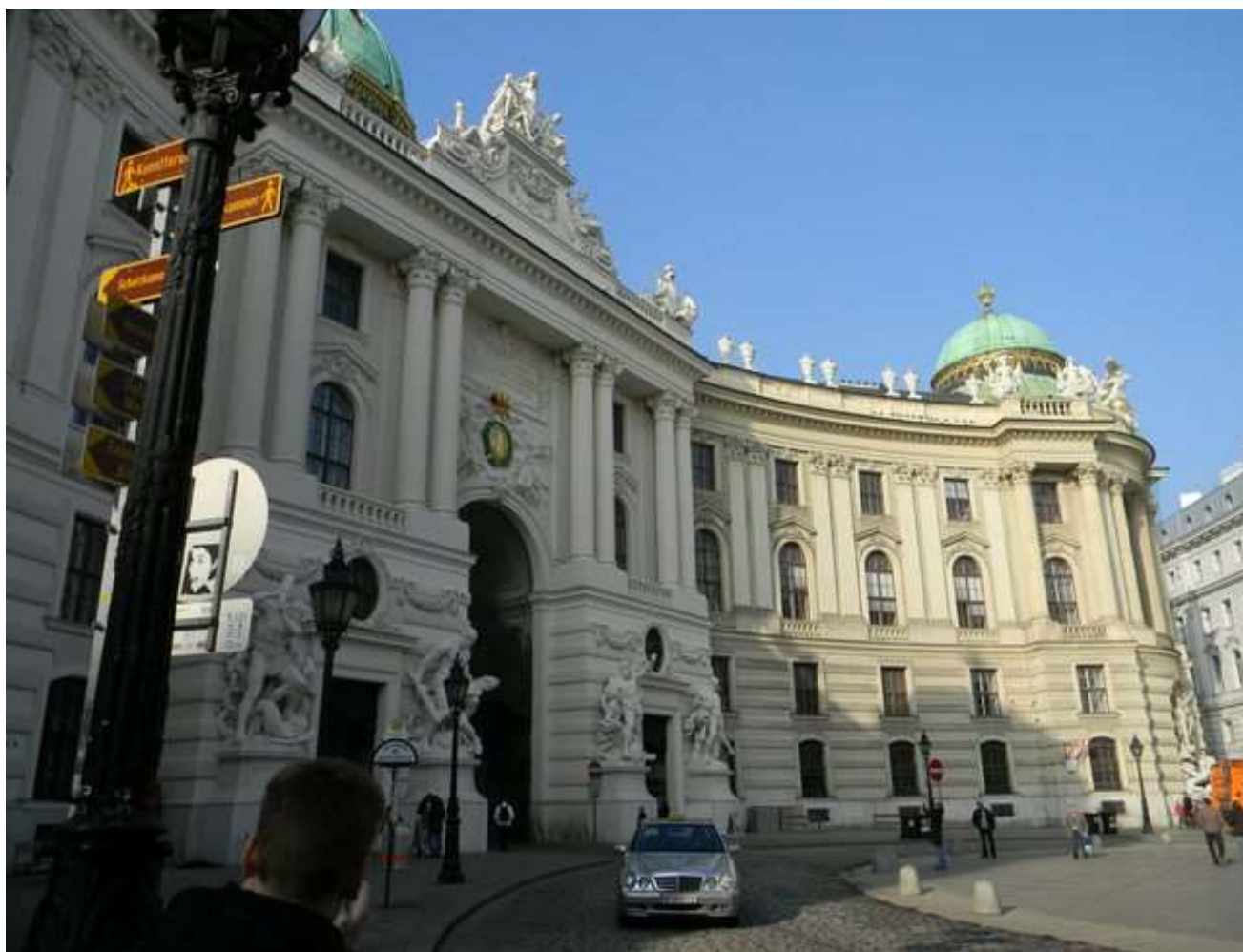
А это другая арка, побольше размерчиком. Наверху натянута сетка, чтобы птицы не "засиживали" лепнину.



Тут же в арке находится вход в музей императрицы Элизабет (Сисси). В музей мы ходили позже, но напишу сразу тут. В самих залах снимать запрещено, сделала только пару кадров пока поднимались по лестнице. Наверняка многие видели фильмы с Роми Шнайдер, фильмы красивые, но они безумно далеки от истины. Трагичная судьба.



Идем дальше по городу.





Ковано-резная вывеска.



Кареты, запряженные парами лошадей, в центре таких много, желающие могут покататься, а остальные поглазеть.



Небольшая остановка возле манежа. Мы как раз попали, когда там снимали какое-то видео или рекламу и водили лошадей между площадками туда-сюда. Красавицы и красавцы. 😊



Вот так неожиданно поворачиваешься и наталкиваешься взглядом на памятки прошлого.



Балкончики, я пропала.

www.ps



www.ps



Неожиданное сочетание готики и современного стиля. Если верить экскурсоводу, то венцам очень не нравится новострой рядом с собором.





Памятник геноциду евреев во время войны.



И просто улочки-дома-детали.



Продолжение следует...

Да, кстати... Об одновременном применении нескольких препаратов при псориазе



29 августа, 2013

Участник [форума help](#) напоминает:

... Другая опасность – одновременное назначение доктором нескольких препаратов по схеме «на всякий случай». Витамины + общеукрепляющие + гепатопротекторы + сорбенты + антиметаболиты + ретиноиды + антигистамины + гомеопатия + какой-нибудь БАД до кучи... - все они вместе могут создать в организме чрезвычайно взрывоопасную смесь, которая способна вызвать невероятной силы обострение, и избавиться

от него потом будет очень непросто. Поэтому стоит следовать простому, но золотому правилу – не более трёх препаратов одновременно (включая те, которые принимаются по жизненным показаниям или при хронических заболеваниях). "Одновременно" означает вообще не более трёх видов препаратов в течение нескольких дней.

Фото, цитаты, афоризмы



30 августа, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Дальний Восток, наши дни. *"Охрана не дремлет! Обычно они живут на улице в вольере, но последний месяц с хозяином на чердаке."* Фото: ddSat

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#91

Bonus_05

Такой режим к псориазу не относится и имеет положительное влияние на весь организм - по мнению одного мужика, вроде учёного..

Gregory

Красота предлагаемого решения косвенно может свидетельствовать о его правильности.

Ingeborga

Вредная, ты что, с луны свалилась? Тут о паслёновых легенды сложены.

Гость

Жена говорит: не надо ездить по границам, а ехать в украинский лес.

Надин

Раньше высыпало после стресса. Вчера три раза с мужем поругались, ничего не высыпало.

Надежда39

Я записалась к инфекционисту, о чём с ним говорить, пока не знаю.

Alu187

И не стоит также путать оптимизм с идиотизмом. А так да -- всё, что ни делает бог -- всё к лучшему -- и беззубая старость, и преждевременная эякуляция...

Яйца пашот



31 августа, 2013

"Мисс Марпл заказала завтрак: чай, яйца пашот, свежие булочки. Горничная была так отлично вымуштрована, что даже не упомянула ни о кукурузных хлопьях, ни об апельсиновом соке. Через пять минут появился завтрак. Удобный поднос с большим пузатым чайником, кувшинчиком с молоком, похожим на сливки, и серебряным кувшином с кипятком. Два прекрасно сваренных в кипятке без скорлупы яйца на тостах, а не просто две твердые круглые пули, которые «отливают» в жестяных формочках; приличного размера кружок масла с рельефным изображением цветка чертополоха. Мармелад, мед, земляничный джем.

.....
Мисс Марпл осторожно, но уверенно воткнула нож. И не разочаровалась. Вытек густой ярко-желтый желток, похожий на крем. Прекрасные яйца!
Всё совершенно горячее. Настоящий завтрак. "

Агата Кристи, ОТЕЛЬ "БЕРТРАМ"



Пегано рекомендует яйца на завтрак раз в неделю : 2 яйца - яйцо-пашот, всмятку или крутые.

Я подумала, а почему бы не попробовать приготовить яйцо-пашот. Погуглила интернет и нашла, что лучше чем здесь - <http://pracooking.livejournal.com/4990.html> рассказать о яйцах пашот просто нельзя! Автор проштудировала Харольда Макги (Harold McGee), Джулию Чайлд (Julia Child), Жака Пепану (Jacques Pepin), кулинарную Академию Le Cordon Bleu и Вайна Гисслену (Wayne Gisslen)!

И тем не менее, я решила не заморачиваться и приготовила все самым что ни на есть простым способом - "Яйцо опускают в кастрюлю с слабо кипящей водой и варят 3-5 минут. Белок в результате сварится, но останется нежным, а желток будет жидкий и горячий." Никакого уксуса решила не добавлять, просто сделала воронку в кипятке и разбила яйцо.



Конечно, до уровня отеля Бертрами я и близко не подошла, но на удивление, мне очень понравилось то, что получилось. Нежное яйцо, изумительно! Почему я раньше так не делала? Куда вкуснее, чем крутое яйцо или даже яйцо в мешочек. Минус в том, что без уксуса остаются лохмотья белка в кастрюле, не все сливается в единое яйцо пашот, но меня это не огорчило.

Прекрасное кулинарное развлечение для детей, кстати. Вместе можно экспериментировать, готовить разными способами. С наступающим учебным годом! С 1 сентября!

Уайта