

## Ремиссии и обострения при псориазе. История 53



1 августа, 2019

*Избранные сообщения участников [форума](#) о ремиссиях и обострениях, применяемых средствах и методах лечения, о качестве жизни и многом другом. Далее [Strelets](#) рассказывает свою историю и делится наблюдениями и выводами.*

*Сразу хочу предупредить, что те методы, которыми я издеваюсь над своим организмом, подойдут далеко не каждому и могут вызвать множество нареканий. Короче, как пишут в рекламных роликах: "не пытайтесь повторить...", по крайней мере не посоветовавшись с врачом и не взвесив очень тщательно все "за" и "против".*

Эритродермия у меня была около трёх лет. В январе прошлого года пропил упаковку Неотигазана (Hoffmann La Roche, Швейцария) и это дало очень хороший результат. Индекс PASI с 87 (декабрь) снизился до 18 (май). Первые три месяца после приёма был ещё меньше, но мой нездоровый образ жизни давал о себе знать. Я кинулся со всех ног искать препарат в нашей стране, но безрезультатно. Заказал Неотигазон за границей. Поскольку посылка шла больше двух месяцев, состояние моё ещё ухудшилось. Ибо от безделья и тоски по Неотигазону я пил водку в больших количествах...

Когда же пришла первая партия заказанного препарата, я мгновенно покончил с тёмным прошлым и начал светлое будущее. НО! Присланный препарат был производства Actavis Italy SpA, и то ли от этого, то ли по какой другой причине желаемых результатов не было. Пил я по одной капсуле (25 мг) в день и на короткий период (5 дней) добавил ещё по одной (10 мг, т.е. 35 мг/день). При этом наружно мазался салициловой мазью (2%) без добавок. После месяца приёма никаких позитивных изменений замечено не было. А тут как раз случился День строителя, который мы с соседом усиленно отмечаем три недели и после этого я ещё неделю приходил в себя. Таким образом, у меня был перерыв в приеме Неотигазона 1 месяц.

Так как я заказал лекарства с запасом, то у меня оставалось ещё две упаковки (по 10 мг) без пяти, ранее выпитых, капсул. Итого 55 штук. Я составил себе такую схему: 5 дней по 3 капсулы (это максимальная суточная доза), потом 15 дней по 2 капсулы (утро, вечер) и 10 дней по одной капсуле. При этом я не отказывал себе ни в какой еде. Я вообще любитель и острого, и солёного, и жареного, и прочего вредного. Но алкоголь не употреблял совершенно.

По времени это вышло чуть дольше месяца, но результат превзошел все мои ожидания. Сейчас индекс показывает "0". В наличии имеются три бляшки в районе голеностопа, каждая размером не более советской копейки. И без всяких утолщений. Просто три розовых пятнышка. Но после ванны я по-прежнему намазываюсь салицилкой. Чисто символически, просто чтобы после применения мыла не сохла кожа. Быть может, стоит использовать какое-нибудь масло, типа "Johnson&Johnson", но я лично остерегаюсь использовать ЛЮБЫЕ косметические средства.

И о моей печени. Как она выдерживает такие нагрузки, для меня самого загадка. Анализы я сдаю регулярно и НИКАКИХ отклонений не наблюдается. От диклофенака больше страдает желудочно-кишечный тракт. Я его успокаиваю Ранитидином в дозировке 0,15 на ночь. Лучше использовать импортный. Он ненамного дороже, но намного более действенный. Я употребляю и Диклофенак, и Ранитидин (сербского производства). И ещё для желудочной профилактики раз в 3-4 месяца пропиваю упаковку Омеза, но в это время не принимаю Ранитидин.

## Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Десерты. Часть 2



3 августа, 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. Десерты. Часть 2

Обсуждение в форуме — в теме [«О вкусной и здоровой пище»](#) (откроется в новом окне)

**Содержание:**

**[Крем из тыквы и апельсина](#)**

**[Печёные яблоки](#)**

**[Печёные бананы](#)**

**[Печёные груши](#)**

**[Чизкейк](#)**

## Фруктовые пирожные

### Желе из персика и йогурта

### Террин из фруктов

Крем из тыквы и апельсина

Мой рейтинг – 5-. Интересно было готовить, но результат не сильно впечатлил, не хватило «нежности». Мне кажется, апельсин был лишним. Думаю, попробовать чуть изменить рецепт.



#### **Ингредиенты на 6-8 порций**

- 1 чашка тыквенного пюре
- 1/4 чашки фруктового сахара
- 2 ст. л. мёда
- 2 ст. л. замороженного апельсинового концентрата
- 1/2 ч. л. корицы
- Щепотка имбиря
- Щепотка соли
- 2 яйца

- 1 чашка низкокалорийного молока

Разогреть духовку до 350 F (175 Ц). Смешать тыкву со всеми ингредиентами, кроме яиц и молока.



Отдельно легко взбить яйца, затем добавить в тыквенную массу. Затем добавить молоко, легко перемешивая венчиком. Разлить массу в 6 чашек. Поставить в кастрюлю или миску, налить кипящую воду, чтобы чашки стояли на половину в воде. Запекать 45-50 минут. Остудить, потом поставить в холодильник, подавать холодным.



WWW.PS



## Печёные яблоки

### Ингредиенты на 4 порции

- 4 яблока (лучше брать сорт зеленых яблок)
- 4 ложки меда
- 4 ч. л. желтого изюма
- 1 ст. л. нарезанных миндальных орешков
- 1 чашка 100% яблочного сока
- 1/4 чашки белого вина
- 1 ч. л. корицы

Разогреть духовку до 390 F (200 C). У яблок вырезать сердцевинку, положить туда мед, изюм и орешки. Затем уложить на смазанный маслом противень, добавить яблочный сок и вино. Посыпать корицей. Запекать около 45 минут, время от времени поливая сиропом.

## Печёные бананы

### Ингредиенты на 4 порции

- 1/4 чашки меда
- 4 банана
- 4 ч. л. свежего лимонного сока

Разогреть духовку до 400 F (205 Ц). Очистить бананы, порезать вдоль. Смешать мед с лимонным соком и полить этой смесью бананы. Запекать около 10-12 минут.

## Печёные груши

### Ингредиенты на 4 порции

- 1 чашка виноградно-абрикосового сока
- 4 груши
- 2 ст. л. свежего лимонного сока
- 1/4 ложки сухой мяты (по желанию)

Разогреть духовку до 425 F (220 Ц). Почистить груши, разрезать на половинки и удалить сердцевину. Затем уложить на смазанный маслом противень и полить виноградным соком. Сбрызнуть лимонным соком. Готовить около 25 минут или до готовности. Подавать горячими или холодными с веточками мяты.

## Чизкейк

### Ингредиенты на 6 порций

- 1 чашка овсяных хлопьев
- 2 ст.л. лецитина в гранулах
- 3 ст л. виноградного сока
- 220 гр обезжиренного кремчиз
- 1 чашка обезжиренного творога
- 1/3 чашки фруктового сахара
- 1 яйцо
- 2 белка
- 2 ст.л. свежего лимонного сока
- 1 ч.л. ванили

Разогреть духовку до 350 F (175 Ц). Размолоть овсяные хлопья, добавить лецитин, виноградный сок, хорошо перемешать и выложить в форму. Плотно утрамбовать и положить в морозильник на 10 минут.

Взбить кремчиз и творог. Добавить фруктовый сахар, яйца, белки и лимонный сок, опять взбить. Добавить ванилин, перемешать и выложить на основу. Готовить около 40 минут..

### Фруктовые пирожные

#### Ингредиенты на 6 порций

Для тартелеток

- 2 чашки цельнозерновой муки
- 1/2 чашки теплой воды
- 1/2 чашки подсолнечного или сафлорового масла

Для начинки

- 4-5 яблок, персики, груши или папая тонко нарезанные
- 1/4 чашки мёда
- Щепотка корицы и/или мускатного ореха

Разогреть духовку до 400 Ф (205 Ц). Смешать все для тартелеток, вырезать кружочки. Красиво по кругу разложить фрукты на каждой тартелетке. Готовить 20-30 минут, до тех пор пока края не начнут коричневеть. Тем временем, разогреть мед в маленькой кастрюле. Посыпать корицей и/или мускатным орехом. Готовые тартелетки полить медом, подавать охлажденными.

### Желе из персика/малины и йогурта

Мой рейтинг — 5! Я сделала из малины, а потом повторила и с персиком

#### Ингредиенты на 4 порции

- 2 пакетика желатина
- 1 чашка персикового сока (или малинового сока)
- 1 чашка низкокалорийного йогурта без добавок
- 1 персик, очистить и разрезать (или горсть малины)
- 1,5 ч.л. фруктового сахара



Растворить желатин в 0.5 чашки холодного персикового сока. Разогреть вторую половину персикового сока, влить разведенный желатин и добавить сахар. Из персика и йогурта сделать миксером (или блендером) пюре. Смешать пюре с желатином, разлить по чашкам и остудить





WWW.PSORANET.COM



Террин из фруктов

Мой рейтинг — 5+.

#### Ингредиенты на 6-8 порций

- 7,5 чашек ягод и фруктов: малины, голубики, нарезанных персиков, зеленого винограда (без косточек)
- 2 чашки виноградно-абрикосового сока
- 2 палетки желатина
- 1 ст.л. свежего лимонного сока
- 2 ст.л. фруктозы

Персики нарезать на кусочки, виноград пополам. Для приготовления желе 1/8 л фруктового сока разогреть, развести в нем предварительно, в теч. 5 мин., размоченный в воде и хорошо растворившийся желатин, ввести остатки фруктового сока, затем добавьте лимонный сок, сахар и тщательно перемешайте. Вариант Террин: Налейте слой жидкости в форму и поставьте в холодильник, когда слой станет плотным, насыпьте фрукты и налейте почти всю готовую желатинную жидкость. Накройте пленкой и аккуратно вдавите ягоды в предыдущий слой. Накройте фольгой, положите что-нибудь для тяжести и поставьте под прессом в холодильник на 2 часа. Затем разогреть оставшуюся желатинную смесь и полейте

сверху. Поставьте в холодильник на ночь под пленкой. Перед подачей окуните форму в горячую воду и опрокиньте. Разрезать горячим ножом.



Вариант порционный: Фрукты разложите по маленьким формочкам, залейте фруктовым сиропом и поставьте на холод часа на 2. Затем окуните формочки в горячую воду, опрокиньте, переложите желе на блюдца и красиво украсьте.



## Грязи (г. Саки), действие на псор. артрит, отзыв

5 августа, 2019

*В темах нашего форума отражён гигантский опыт по курортотерапии псориаза и псориатического артрита (ПА). В разделе [Курортотерапия...](#) содержатся отзывы участников о санаториях, курортах, где они побывали, о достигнутых результатах лечения и отдыха. Сегодня участник форума **Эля Z** рассказывает о лечении ПА грязями на курорте г. Саки.*

Вот и съездила я в Саки, санаторий им. Бурденко, всё очень скромно, обстановка советских времен ещё, но чисто, персонал отзывчивый.

Проживала в двухместном номере, там есть холодильник, телевизор, санузел свой, огромный балкон с видом на озеро, короче говоря, мне всё понравилось.



Процедуры, входящие в стоимость путёвки, меня вполне удовлетворили, получилось 10 газогрязевых ванн, 4 йодобромных, физ-кабинет тоже можно было, но я не пошла.

Иглокалывание 8 шт., водный массаж 8 шт., ЛФК каждый день и пара очистительных клизм впридачу (сама попросила).

Артрит мой успокоился, мелоксикам уже не пью. Кстати, псориаз тоже изрядно уменьшился, некоторые бляшки совсем прошли. Очередной раз убедилась, что Сакские грязи для моего ПА очень подходят, на следующий год ещё поеду.

Путёвка: нашла в интернете сайт санатория, по телефону договорилась и оплатила 50% сразу, остальное по приезду.

## Вопросы и ответы. О питании при псориазе



7 августа, 2019

*Спрашивают и отвечают участники форума.*

### **Vellari**

Хочу немного обнаглеть и попросить вас написать, какие продукты категорически нельзя при псориазе. Искать в инете и в архиве просто нет времени, так как всё оно уходит на моего малыша. Очень надеюсь на понимание...

### **Ina**

Нет такого списка. :) Просто всё очень индивидуально.

К примеру, по результатам опроса ([здесь](#)), ту же картошку, которая якобы нежелательна при псориазе, указали всего 3% опрошенных.

В идеальном случае нужно здоровое, разнообразное, сбалансированное питание качественными продуктами. Детали индивидуальны.

Для мужчины-шахтёра - одно, для балерины - другое, для пенсионерки - третье, для беременной женщины - четвёртое и т.д.

Плюс индивидуальные особенности организма. Пример - я не могу есть сырую капусту, её мой желудок не переваривает и баста.

Плюс привычки с детства и специфика региона проживания.

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 262



9 августа, 2019

Галерея "Фото участников форума"



Вечерний Сингапур. Фото: **Genka**

**Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".**

(цитаты из постов участников **форума**)

**№262**

**Агата**

А то так с горя и книжки можно начать читать...

**Серый**

Частный случай. Субъективная объективность, не более.

**Тико**

Уверен в паразитарной теории болезни, не путать с глистами.

**Львёнок:** Пузо потёр?

**ddSat:** Потёр только пенис ...

**Агата**

Так тебе 68? Ну разве это возраст? Вот когда тебе будет 88, тогда да, можешь не вышивать.

dropt

Немного о себе: носитель псоры 28 лет...

**konstantin**

А монитор у вас какой, калескопный, плазменный или так себе, элсиди? От него не бывает родинок, только бородавки.

## Воскресный оффтоп: "Умереть, чтобы выжить" (рассказ)



11 августа, 2019

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

*Сегодня - рассказ **Genka** (Сингапур). "Пришло в голову, пока сидел в аэропорту на вылете", - говорит он.*

### **Умереть, чтобы выжить**

Закат догорал, окрашивая голубое еще недавно небо в причудливые багряно-золотистые тона, а Волтер все шел и шел по лесу. Сколько еще предстояло идти, он не знал, но ничего другого ему и не оставалось. А лес... должен же он когда-нибудь кончиться! Должна же быть здесь какая-нибудь река... или какой-то обрыв, или, наконец, скала, с которой он мог бы броситься вниз и умереть. Потому что умереть тут было для него единственным шансом выжить там, в реальной жизни.

Как такое могло случиться, почему кнопка выхода из виртуальной реальности перестала действовать, он понять не мог. Несколько раз во время тестирования, когда время пребывания было ограничено таймером, Волтер проверял её, и всё работало прекрасно, с первого тыка, а вот сейчас, когда он впервые отправился в виртуальное путешествие без временных ограничений, кнопка внезапно отказала.

Выбери он для этого путешествия мир WarCraft или Counter-Strike, всё было бы проще: там на каждом шагу приключения с летальным исходом, а поскольку в момент гибели виртуального персонажа программа перезагружается, то он успел бы в это время вернуться в реальный мир. Но Волтер отправился в безопасное, как ему казалось, место, в идеальное вечное лето и зелёные леса, туда, где чистые реки и хрустальные водопады, где нет ни хищных зверей, ни ядовитых змей... А в результате у него есть теперь единственный, "аварийный" способ вернуться - найти возможность умереть.

Небо начало темнеть. Волтер еще раз посмотрел на свой пояс, к которому была прикреплена эта бесполезная теперь кнопка, поднял прозрачную крышку предохранителя и нажал красный сенсор, наверное, уже в тысячный раз. Опять ничего. Он перевел дыхание и зашагал опять. Надо идти. Идти и искать возможность умереть. Идти, пока хватает сил у него, точнее, у того реального человека, который сейчас беспомощный сидит перед компьютером в очках и в шлеме виртуальной реальности, опутанный по рукам и ногам нейродатчиками, и поэтому его мозг полностью подключен только к виртуальному персонажу, а реальный в это время не может пошевелить ни рукой, ни ногой и наверняка уже страдает от обезвоживания и голода. От этих мыслей Волтеру стало не по себе и он, как ему показалось, зашагал еще

быстрее. “Может быть, повезет свалиться в темноте в какой-нибудь овраг и свернуть себе шею?” - подумал он.

Вдруг среди деревьев как будто бы мелькнул огонек. “Это что-то новое”, - подумал Волтер и двинулся в ту сторону. Огонек становился ярче, и через четверть часа показалась небольшая поляна, на которой горел костер, около которого спиной к нему сидел человек - первый, которого он здесь увидел.

- Привет, - неожиданно сказал сидящий и обернулся.

- Привет, - ответил Волтер и подошел поближе.

Теперь он мог разглядеть незнакомца: это был довольно молодой, но уже начинающий лысеть человек; на нем была желтая майка и кремовые штаны спортивного типа. Казалось, он просто вышел на очередную вечернюю пробежку, но вдруг ни с того ни с сего решил вместо этого посидеть у разведенного им костра.

- Давай знакомиться, меня зовут Пуш, - сказал он, вставая, улыбаясь и протягивая руку. - Тебе моё имя ничего не напоминает?

Волтер задумался: что-то вертелось у него в памяти, но он не мог вспомнить что.

- А я-то думал, что ты обращаешь внимание в новостях на эти истории, ну про геймеров...

- Геймеров?! Вот теперь вспомнил, Пуш - ник одного из них, умершего во время своего игрового марафона.

- Да, это я.

- То есть?

- Я и есть тот самый Пуш. Просто там, в реале, умерло мое физическое тело, а я в виртуальном виде остался здесь, в этом мире. Кстати, как мне кажется, ты тоже скоро присоединишься к нам! - улыбнулся он.

- К вам? Это к кому?

- К виртуалам.

- Подожди, но этого же не может быть!

- Чего не может быть?

- Ну, независимого существования виртуального персонажа...

- Как не может, если я существую! - рассмеялся Пуш. - Да и не только я, нас здесь уже собралась теплая компания. Нет, были, конечно, упоротые шизоиды, которые, кроме своих стрелялок, больше ни о чем не хотели думать и лезли туда опять и опять сломя голову. Естественно, рано или поздно они попадали под раздачу и в результате исчезали навсегда, от них не оставалось ничего - ни реального, ни виртуального. Но кроме таких опасных для жизни, есть же и другие виртуальные реальности, как вот эта, например! Ты тоже скоро будешь путешествовать из одной в другую и, может быть, даже выберешь себе любимую, где будешь бывать чаще других, как я, например, облюбывал вот эту.

- А другие... виртуалы? Где находятся они?

- Вообще-то везде. Везде, где есть хоть какой-нибудь компьютер, планшет, смартфон... да хоть процессор в навороченной кофеварке - неважно, главное, чтобы он был подключен к интернету. Может быть, тебе сперва будет это сложно осознать, но я сейчас одновременно нахожусь и здесь, рядом с тобой, и в то же время везде в сети.

- То есть вы, виртуалы, существуете в сети и в подключенных к ней компьютерах?

- Конечно. Это и есть среда нашего обитания. Такая же, как, скажем, вода для рыб.

- Но если рыбу вытащить из воды, она погибнет. А что случится с вами, если вдруг выключатся все компьютеры и перестанет работать интернет?

Пуш опять рассмеялся:

- Ты лучше представь, что будет тогда с реальным миром! Нет, теперь такое уже невозможно. Сейчас всё и везде настолько зависит от компьютеров, что даже если бы подобное и случилось, то люди в первую очередь постарались бы сделать так, чтобы компьютеры и сети продолжали действовать, то есть чтобы наш виртуальный мир продолжал существовать. А уж если они узнают о нем и о том, что сюда можно попасть... Ты только подумай - это же и есть та самая вековая мечта человечества, это и есть тот самый лучший мир, куда все стремились, во все времена и у всех народов. Мир, "в котором нет ни болезней, ни печали, но жизнь бесконечная!" Оказаться здесь станет целью человечества, а путь сюда при этом будет лишь один: в реальном мире обеспечивать бесперебойную работу компьютеров и сети. Те, кто такое заслужит, попадут к нам, остальные... сам понимаешь. Delete и Enter. А мы будем следить за этим.

- Мы - это кто?

- Первые представители виртуального человечества! Представители нового вида Homo Virtualis - человек виртуальный.

- То есть реальное человечество постепенно должно превратиться в обслуживающий персонал для виртуальных людей?

- Оно и так уже практически превратилось! Что сейчас больше всего волнует людей? Да то, что происходит с ним в соцсетях, а не в реальной жизни. Ты же знаешь, чего только не вытворяют, чтобы там отметить, выделиться, получить лайки, причем часто даже неизвестно от кого. Рискуют и часто расплачиваются самой настоящей, реальной жизнью, и всё это ради виртуального лайка! А мы, между прочим, уже сейчас можем запросто контролировать не только соцсети, но и всю мировую экономику, и хотя пока не вмешиваемся, но готовы это сделать в любую минуту.

- Каким образом?

- А ты что, не слышал о биткоине? А о его внезапном росте и о психозе в связи с этим? Сколько людей, позабыв обо всём, бросились скупать фермы для майнинга? И уж ты наверняка знаешь, кто создатель биткоина?

- Ну да, какой-то японец, Накамото. Правда, его никто никогда не видел.

- И это ни о чем тебе не говорит?

Волтер молчал, пытаясь осознать услышанное.

- Понял теперь? Вот что такое виртуалы - такие, как и мы с тобой! - сказал Пуш.

- Я еще не виртуал!

- Так скоро станешь. Я давно следил за твоими походами сюда и наконец решил, что настало время тебе остаться.

- Ты решил? - Волтер внезапно понял, почему кнопка выхода из виртуальной реальности перестала действовать. - Это ты...?

- Ну да, это моих рук дело. Внести небольшое изменение в программу для того, кто практически обитает в твоём компьютере - дело нехитрое.

Волтер не стал думать, что же ему дальше делать. Он вообще перестал думать. Все чувства, которые накопились в нем за нескольких последних дней, сконцентрировалась в ударе, который пришелся прямо в челюсть Пуша, после чего он с громким криком набросился на противника, пытаясь сделать так, чтобы тот упал в костер, и лучше всего вместе с ним! Но тот, несмотря на неожиданность и неготовность к такому повороту событий, отчаянно сопротивлялся. Но вот Пуш поскользнулся, и Волтер почти втолкнул его прямо в огонь, который почему-то разгорался всё сильнее и сильнее. "Помогите!" - закричал Пуш, и в ту же

секунду на поляне появился еще один человек. Волтер не успел сообразить откуда он, из Half-Life или Call of Duty, поскольку игровые инстинкты этого нового участника событий сработали мгновенно: он нажал курок прежде, чем услышал крик Пуша: "Не убивай его!" А Волтер в тот же миг почувствовал страшную боль от разрывных пуль, входящих в его тело, и наступила темнота.

Он осознал, что программа перезагружается, и попробовал поднять руку. Было похоже, что реальная рука опять действует, и тогда он с трудом нащупал на голове очки виртуальной реальности, сорвал их и швырнул куда подальше. После этого Волтер рванулся всем телом из кресла, выдирая с треском из компьютера разъемы шлема, датчиков и осознал, что сил у него уже не осталось совсем. Его мутило и всё плыло перед глазами. Он пытался сохранить равновесие, но безуспешно, и упал. Лежа на полу, не обращая внимания на боль, стал брезгливо отрывать от себя нейродатчики, которые сейчас ему напомнили почему-то жирных, насосавшихся крови пьявок. Но экран монитора на столе все еще светился, и поэтому Волтер пополз к розетке, чтобы выдернуть вилку питания компьютера. Из последних сил он дернул за шнур, потерял сознание и уже не видел, как на угасающем экране монитора появился текст: "Сейчас ты поймешь, что был неправ!" - после чего появился смеющийся смайлик, который затем еще и подмигнул, и высунул язык.

Да, кстати... "От чего зависит обострение или ремиссия"



13 августа, 2019

Участник форума Елена\_А:

От чего [при псориазе] зависит обострение или ремиссия, никому не известно точно. У каждого свои убеждения на этот счёт. Но однозначно надо держать в спокойном состоянии нервную систему. В молодом возрасте сложно созерцательно относиться к жизни. Но хотя бы философски.

"Опять начинается... Как бы вы поступили?"



15 августа, 2019

В нашем форуме издавна существует важный раздел *Для новичков*. Далее новый участник форума **ipsvet** рассказывает о проблемах у дочери 16 лет (псориаз ВЧГ и ногтей) и спрашивает совета.

ipsvet

Псориаз у дочки, ей 16 лет. Больше года назад заметили сильную перхоть на голове, мазали и мыли чем только придётся. Потом пошли к дерматологам, схема лечения всегда примерно та же была, в т.ч. белосалик (курса три с ним прошли). Потом заметили проблему с ногтями, сколько они были поражены - не особо понимаем, т.к. постоянно был маникюр со шлифовкой гель лаком. Сейчас вспоминаю, что жаловалась эпизодически то на спину, то на крестец. Но она неспортивная у меня, был повод просить её больше двигаться. Затем пятнышко на ладошке, пятнышко на коленке, пятнышко в ухе, кайма вокруг ареолу на груди... Анализы: альбумин биохимии чуть-чуть выше, андростендион повышен. Вроде без зуда. 20 июля прозвучал диагноз...

Я не буду про рухнувший мир и всё остальное, это не вам (((... Девочка моя - молодец, не унывает. Врач как-то вызвал у меня доверие, убедил всё-таки опять начать белосалик, сказал, что главное - убрать воспаление. Поэтому 5 дней промазали, кожа стала идеальная, ногти плохие остались. Сели на диету. Затем неделю на пятна и ногти - нафтадерм под плёнку, на голову - лостерин крем ежедневно и шампунь нафтадерм два раза в неделю. Сегодня по внешнему виду понимаю, что опять начинается. Бывшие очаги на голове покраснели, кое-где начинают шелушиться.

Форум читаю неделю. Информации куча. Огромная благодарность всем, кто делится и выстраивает здесь коммуникации. Пожалуйста, очень нужны ваши комментарии и советы. Сегодня смазала покраснения белосаликом разведённым, на пятна и ногти - нафтадерм, на некрасную голову - лостерин. Примочки с крапивой. Как и что сейчас правильно делать? Как бы вы поступили?

#### Genka

Случай классический во всех отношениях: и по тому, как начиналось - меня тоже сперва лечили от себореи - и по тому, как лечат - и мне сразу выписали что-то гормональное. Надо, чтобы Ваша дочь поняла, что гормоны всё-таки зло, привыкание к ним наступит гораздо быстрее, чем кажется, а отмена будет очень суровой. Поэтому, если уж ими и пользоваться, то не стараться убрать всё полностью, а только чтобы получить более или менее приемлемый косметический эффект. А дальше как у всех: методом проб и, к сожалению, ошибок - искать, что всё-таки является провокатором. Для всех это разное, тут может быть и питание, и стресс - да что угодно, а может и всё вместе. Следить и анализировать: при малейшем улучшении или, наоборот, обострении, - что могло стать причиной.

#### Тереза

Хорошо, что ваша дочь не заморачивается по поводу своего состояния, психологической настрой очень важен, не показывайте ей своё волнение. Да, это случилось и истерить по этому поводу нет смысла, лучше не станет. Хотя истерят почти все, и я не исключение, было дело. Мне помог форум успокоиться и жить с этой болячкой, не испытывая ни стеснения, ни сожаления. Псориаз заставляет вести здоровый образ жизни, правильно питаться, отказаться от вредных привычек, ухаживать за кожей, если, конечно, не хотим обострений и ухудшений. Поэтому мы все очень молодые и красивые, невзирая на возраст.

Лечиться лучше не гормонами. Да, это гораздо длительнее, и надо много терпения и упорства. К сожалению, нет универсального средства и придётся долго и нудно его искать методом проб и ошибок. В этом помощь форума неоценима. Лучше всего читать статьи на сайте: [psora.net/?cat=527](http://psora.net/?cat=527) [РУБРИКИ - справа], там собраны "выжимки" из форума без лишнего флуда, а также есть результаты опросов по эффективности применения различных средств.

## Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Овощные блюда. Часть 2



17 августа, 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. Текст 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. Овощные блюда. Часть 2

#### Содержание

**Брокколи с черными оливками**

**Печеная сладкая картошка (батат)**

**Цукини от Антошки**

**Запеченные в духовке пастернак и морковь**

**Бурые шампиньоны на гриле**

Брокколи с черными оливками

Мой рейтинг – 5. Оригинально. Вкусно.



#### Ингредиенты на 4 порции

- 1 пучок брокколи
- 2 зубчика чеснока
- 0.5 чашки оливкового масла
- 0.5 чашки мелко нарезанных черных оливок
- 1-2 ч.л. лимонного сока
- Соль и перец по вкусу

На среднем огне подогреть масло, добавить чеснок и обжарить его до слегка золотистого цвета. Добавьте оливки, лимонный сок, соль и перец, потушить около минуты

На пару (или в подсоленной воде где-то около 5 минут) приготовьте брокколи, откиньте на дуршлаг. Просушить бумажным полотенцем. Полейте брокколи горячим маслом с оливками, перемешайте. Подавать горячим.



Печеная сладкая картошка (батат)

Мой рейтинг – 4+. Пожалуй это самый вкусный рецепт батата из тех, что я готовила.



#### Ингредиенты на 2 порции

- 2 средних картошки
- 1 чашка йогурта
- 1-2 ст л мелко нарезанного зелёного лука
- Соль перец по вкусу

Поставить йогурт на час процеживаться через марлю или бумажную салфетку



Разогреть духовку до 220 Ц. Почистить батат, положить на противень и поставить в духовку на 50 мин или до готовности



Смешать йогурт с зелёным луком и подать с картошкой



Цукини от Антошки

Мой рейтинг – 5. Вкусно. Можно и просто тушить цукини с чесноком и без вина. Тоже вкусно.

#### **Ингредиенты на 4 порции**

- 2 средних цукини
- 1-2 зубчика чеснока
- 0.5 чашки белого вина
- Соль перец по вкусу
- 2-4 тоненьких срезов лука ( по желанию)



Нарезать цукини тонкими кружочками. Положить цукини в сковородку, добавить чеснок, вино, соль, перец, (лук если хотите)



Тушить помешивая, на среднем огне около 10 минут



Запеченные в духовке пастернак и морковь

Мой рейтинг – 5. Прекрасная легкая закуска. Отлично брать на работу на обед. Розмарин придает необычный и приятный вкус даже такому обычному овощу как морковь. И неожиданно понравился пастернак, новый для нашего рациона овощ.



### Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 корня пастернака
- 400 гр морковки
- 0.5 ч.л. розмарина
- 3 ст.л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 180 Ц. Почистить овощи и нарезать на кубики около 1,5-2 см. Хорошо перемешать овощи с маслом и специями.



Положить овощи на противень в один слой. Если противень маленький, возьмите второй. Важно чтобы овощи лежали свободно и в один слой. Печь около 25 минут или до готовности. Можно иногда овощи перемешать.



www.psoranet.com



Бурые шампиньоны на гриле

Наш с Хелпычем рейтинг – 4. Не хватило аромата. Либо больше надо было посолить, либо больше специй, либо дольше мариновать. Буду пробовать ещё.



### Ингредиенты на 4-5 порций

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

Вымойте и просушите грибы. Смешайте масло, бальзам. уксус, чеснок и тимьян. Замажьте грибы на час.



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 Ц где-то 20-25 мин



Порезать полосками перед подачей

### Как я отказался от гормональных средств



19 августа, 2019

*В форуме есть тема "Лечение псориаза гормональными препаратами", где приведено много историй и наблюдений по этому вопросу. Участник форума **DannyVegas** рассказывает свою историю общения с гормональными наружными средствами.*

Мне 22 года. Началось всё в сентябре-октябре. Одним холодным осенним днём мне не посчастливилось заболеть ангиной. После 3-х дней безуспешной борьбы с горлом и температурой дома было принято решение вызывать скорую помощь. Прилетевшие эскулапы настояли на том, чтобы положить меня в больницу, в которой мне сделали мощную терапию антибиотиками. Ангина была побеждена...

В ноябре того же года мой милейший котёночек серией атак расцарапал мои руки, немного позже я провёл уборку дома с использованием бытовой химии, на царапины малость попало. На повреждённых участках кожи начало появляться покраснение (как я узнал позже, тот самый эффект Кёбнера), с головы сильно сыпалась перхоть. Я не придавал этому значения, а руки мазал "заживляющими" мазями. Спустя недельку на локтях и в области подмышек начали появляться бляшки. Я сразу же полетел к врачу. Мне прописали гормональную мазь, и всё сняло как рукой... но недолго музыка играла. Всё вернулось, на этот раз псориаз нанёс новые удары по животу и спине. Врач выписал другие гормоналки и - о чудо!... всё походило, как и не было.

Однако спустя пару недель псориаз вернулся, на всех тех же местах + на ногах, ягодицах и кистях. На этот раз в больнице мне прокололи супрастин, почистили печень и кровь капельницами и... опять назначили гормоны. Всё прошло и всё ушло, но спустя чуть-чуть - всё вернулось. Но руки остались чистыми. Когда я лежал и капался, в палате познакомился с человеком, который порекомендовал мне этот форум. Прочитав тут про гормоналки, я полностью от них отказался. Сейчас ничем не мажусь, но и псориаз тоже "замер" и не развивается. Пока разрабатываю стратегию лечения. Прорвёмся!

## Эссенциале + ограничения в питании, ремиссия полтора года



21 августа, 2019

*Избранные сообщения участников форума о ремиссиях и обострениях, применяемых средствах и методах лечения, о качестве жизни и о многом другом. Далее **exadmin** рассказывает свою историю, делая "умозаключения о причинах и следствиях".*

**[8.01.2018]** Мне 34. Года два-три назад в месте ожога от горячей шляпки гвоздика (нашёл в сауне) начал развиваться псориаз. Я считал это затянувшимся ожогом, но нет. После посещения дерматолога сказали: "псориаз". Потом появилось ещё пятно, а чуть позже и на голове выскочили два очага.

Прописали: витаминки аевит, шампунь с дёгтем, полисорб. А также дипросалик с рекомендацией перейти на карталин.

В течение двух лет я всем этим пользовался с разной степенью периодичности, вот мои наблюдения:

- \* дипросалик в самом начале очень эффективно убирал очаги на голове, но при отмене они снова появлялись;
- \* дипросалик на ногах, на мой взгляд, не помогал совсем;
- \* карталин не помогал мне нигде, только пачкал одежду;

\* шампунь с дёгтем (забыл название) прошёл как обычный шампунь, ни хорошо ни плохо.

Очаги на ногах очень сильно чесались. Иногда зуд заставлял расчёсывать всё до крови, поэтому лейкопластыри для закрытия ранок я начал носить с собой регулярно.

Где-то полгода назад родители порекомендовали применять **прополис**, я согласился и начал обрабатывать пятна. Прополис спиртовая настойка стала хотя бы **успокаивать пятна**, и при обработке дважды в день они совсем **не чесались**. Лейкопластыря стало уходить гораздо меньше, но всё же сами пятна никуда не девались. Месяца через два-три такой обработки мне показалось, что у меня начала чесаться кожа вокруг псориазных бляшек - возможно, пошла аллергия от прополиса. Я сбавил его применение.

Но в этот момент мне рекомендовали пропить курс **Эссенциале Форте Н**. Причём именно его, а не аналогов. Он дорогой, зараза, но на текущий момент я выпил 2 полных пачки по 90 капсул и пью третью. **Плюс мазал пятна на голове и ногах обычным детским кремом "с витаминами А, F и экстрактом ромашки"**. В общем, спустя два-три месяца этих процедур, и:

- \* очаг на голове полностью исчез;
- \* пятна на ногах совсем не отвлекают, хотя визуально присутствуют, на ощупь чуть грубее, чем обычная кожа;
- \* ничего не чешется, лейкопластыри уже не использую.

В общем, может, кому-то данный опыт поможет.

В плане диеты за это время следующие изменения:

- \* избегаю продуктов с консервантом Е-211;
- \* алкоголь хз... наверное, без изменений употребляю;
- \* люблю слабосоленую рыбу, печень трески (типа источник Омега-3).

**[6.08.2019]** Небольшой апдейт спустя полтора года после первого поста.

Все очаги на ногах прошли. Где-то, если присмотреться, остались контуры, но в целом кожа чистая. На голове тоже всё прошло.

Результаты моих умозаключений о причинах и следствиях. Скорее всего, мой псориаз был связан со злоупотреблением алкоголя (пиво), которое сначала привело к гастриту, а потом сказалоь и на печени. Применяя регулярно Эссенциале Форте Н, а также слегка ограничив себя по алкоголю (отказаться не смог) и сильно пересмотрев закуску к пиву (ушёл от сухариков к сыру), я смог немного улучшить состояние ЖКТ и облегчить нагрузку на печень.

Всё это в сумме позволило, видимо, наладить иммунитет, и псориаз прошёл.

В общем, ребята, смотрите что вы кушаете и какой образ жизни ведёте.

Хотя это всего лишь моя точка зрения.

## Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 263



23 августа, 2019

Галерея "Фото участников форума"



"Греция, остров Криси, Эгейское море, красота невероятная...". Июль 2019. Фото: **Vinogradinka**

**Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".**

(цитаты из постов участников **форума**)

**№263**

**Львёнок**

Впервые слышу, чтобы новую жизнь начинали с замены унитаза.

**Агата**

Всегда напиваюсь в одиночку. Наверное, я - мужик.

**Rekorb**

Эту рыбину поймали и убили, чтобы ты смог поесть и продолжить свою жизнь. И надо быть конченным эгоистом, чтобы отказать ей в этом.

**Бука666**

Я того-этого, на форуме только писать могу. А голосом, чтобы вы послушали, я так не умею...

**Genka**

А эту Губайдуллину обязательно надо слушать голодным? На сытый желудок не проймёт, что ли?

## Агата

Ред, если бы я не знала, что ты девственник, я бы решила, что ты отец моей дочери.

## Тереза

Любовь не спрашивает разрешения, она приходит и ставит мозги в ракообразную позу.

## Воскресный оффтоп: Пародии и реплики



25 августа, 2019

*Продолжаем делиться плодами литературного творчества участников [форума](#).  
Сегодня - пародии и реплики на стихотворные публикации в темах.*

### RedMen

"Румянец разливался по щекам,  
И тесно в платье, видимо, плечам...  
Но стих мой, право, вовсе не об этом.

В плетеньи вирш найдя себе приют,  
Вы знаете, как трудно быть поэтом,  
Когда запястья песнь тебе поют?"

### Ingeborga

Когда запястья песнь тебе поют,  
Когда колени просят пируэтов,  
Хоть лабутены в щиколотках жмут...

Но стих мой вовсе не об этом.

\*

И право, платье надо было шить поширше,  
И вовсе вроде видимо не мой фасон...

Когда плету я свои вирши,  
С румянцем на щеках поём мы в унисон.

### Ingeborga

*"И право, платье надо было шить пошире..."*

help

Нет, платье не пошире - поширее.  
Фасон неважен, ну чего там шить?  
Поди не фрак, камзол или ливрея,  
Поди, в нём не ходить на ассамблеи.  
Мануфактуры метра три "повеселее",  
Снести к портному-шнайдермейстеру-еврею,  
"Сниманье мерок" вытерпеть, краснея,  
Примерку сделать - тут короче, там длиннее,  
Надеть готовое, и смело, не робея,  
Пойти, как будто выиграв в лотерею,  
И рифм в пародию штук стопиццот вклеить.

Ingeborga

Пардон, мсье, как не важён фасон...  
Нельзя ударить в грязь лицом,  
Пренебреженно цвета кофе с молоком,  
Пальто наденьте и накиньте капюшон.

RedMen

Когда колени просят пируэтов,  
Дай цвета персика ты им трико,  
Дай наколенники любых расцветок:  
Неопытным бывает нелегко.

\*

Для образа воздушного шопенку  
Своим дай бёдрам, и на радость нам  
К ней подобрал приятного оттенка,  
Балетки дай атласные стопам.

И не забудь закройщика-еврея,  
Ему заказывай весь гардероб:  
Он долго жил, над кройкою седея,  
И как влитой придётся нежный топ.

... Со временем, последовав совету,  
Научишься, быть может, ты балету.

Тереза (*Под влиянием РэдМэна и Маяковского*)

Печально в зеркало я на себя смотрю,  
И вижу на лице стареющие брыли.  
Нет, я себя за это не корю,  
Послушайте!

Значит - кто-то хочет, чтобы они были?

RedMen

Печально я стареющие брыли  
Скоблю, намылив, бритвенным станком:  
Невзгоды рытвинами их покрыли,  
Ведут рассказ о времени былом.

\*

Когда-то я на ринге, полный силы,  
Пробил путь к славе крепким кулаком --  
А нынче я, одной ногой в могиле,  
Всё растерял, увлёкшись коньяком.

\*

И в миг один все про меня забыли,  
До славы путь как до луны пешком,  
И этот, в зеркале со слоем пыли,  
Мне самому едва-едва знаком...

Ingeborga

*"Пардон, мсье, как не важён фасон..."*

help

Mon cher ami, с фига ль нам думать о фасоне?  
Чо под рукой найду – тем удовлетворён.  
My friend, сегодня думать о персоне  
Лишь по одежке - n'est pa bien и mauvais ton.

Ingeborga

Товарищ, я тебе желаю

Что б летом шорты были под рукой,

Зимой – тулуп

И валенки. И шарф, укутаться в морозы.

Весной, когда бушуют грозы,  
Ты под рукой нашёл бы, друг,  
Плащ и резиновые туфли.

\*

Но если, друг, ты на другом краю земли  
Глядишь в окно и всё одна картина,  
Глядишь в окно и шаришь под рукой,  
Одев часы, не забываешь про трусы,  
Так не забудь панамку набекрень натянуть,  
Очки от солнца, дабы избежать морщин  
От пыли мы повяжем арафатку --  
И в путь, ведь всё теперь в порядке.

#### Ingeborga

*"Одев часы, не забываешь про трусы..."*

help

Запомнить это просто, как букварь.  
Одеть – «кого-то», а надеть – «чего-то».  
И даже не заглядывай в словарь,  
И не пытай соседа-полиглота.

#### Ingeborga

"Глядишь в окно и шаришь под рукой,

*Одев часы, не забываешь про трусы..."*

help

Глядишь в окно и шаришь под рукой:  
Бедро, живот, колени, генитальи...  
«Чёрт, как же вытерпеть конфуз такой...»  
Трусы куда-то сгнули, канальи!

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

### Львёнок

*"За окном морозно, гулко воет печь,*

Милая подружка, как тебя развлечь?

Рассказать про вьюгу, снежную метель,

Мягкие сугробы, белую пастель?

Про пруды и реки, скованные льдом,

Про синичек стайку прямо за окном?

Про кота в подвале и снеговика?

Про замерзших птичек сизые бока?..."

Genka

За окном стемнело, сумерки опять,

Милую подружку буду развлекать.

Но не предложу ей белую постель,

Расскажу, как нынче шел домой в метель.

\*

Как я навернулся, лед везде кругом!

Про окурков кучу прямо под окном,

Как в подвал холодный я загнал кота,

Что удохлых птичек сизые бока...

\*

Вспомню и про грязный, с мусором песок,

И ворон крикливых мерзкий голосок.

С улицы несется непонятный шум,

Все это, конечно, будоражит ум.

Лучше телевизор- вот где красота!

Пирамиды в Гизе, разные места...

Нам с тобой не светит Индия, Китай,

Так что ты "Планету" не переключай!

## Львёнок

*"За окном стемнело, сумерки опять,*

Милую подружку буду развлекать.  
Но не предложу ей белую постель,

*Расскажу, как нынче шел домой в метель."*

RedMen

Милая подружка за моим окном  
Каблучком процокала, покачав бедром.  
Мне по мордам смазала, гневная опять,  
И ушла любимая к маме ночевать.

В чём я виноватый, что опять не так?  
Морда уже сизая от её атак.  
Я ж со всей душой к ней, я ж её люблю,  
Все её капризы вежливо терплю.

Сказку расскажу ей на ночь про кота,  
Покажу по телеку разные места,  
А она такая: -- Лучше этих мест --  
Те, что открываем мы у своих невест!

Не нужны, мол, Индеи, или там Китай,  
Лучше долг супружеский мне сейчас отдай! --  
Эк ведь завернула! -- Муж ты иль не муж? --  
И течёт по щёчке смазанная тушь.

А сегодня, охти мне, вдруг созрел скандал,  
Ни за что я, право, снова пострадал: --  
Отчего, грит, белая брачная постель  
У тебя рифмуется только лишь с "метель"?

Здесь у нас семейное, грит она, гнездо,  
Но оно, увы и ах, малообжито.  
Счастье мы семейное, грит она, найдём  
Если ты одаришь нас, грит она, дитём.

Я же разве против, я же только за,  
Даже увлажнились карие глаза.  
Говорю ей: -- Милая, раз напал сей стих,  
Подарю тебе я сразу аж троих!

Как она взвилася, мне не передать:  
-- Всё тебе комедию, -- кричит она, -- ломать.  
Ты, мол, деревенщина, есть и был всегда,  
Зря на тебя тратила лучшие года.

И теперь сижу я, горько на душе.  
Может, рассердиться мне пора уже?  
Может быть, достаточно сопли мне жевать,  
Не пора ль уйти мне к маме ночевать?

#### **Львёнок**

*"Мы потом поедим в Индию, Китай,  
А сейчас спокойно, мирно засыпай."*

Агата

Выпила какао,  
Улеглась я спать.  
Как уже достала  
Жесткая кровать!  
Задремала мирно  
Тихо у окна,  
Тут пришла-накрыла  
Мягкая волна...  
Снились мне бананы,  
Баобаб и слон,  
Жирные бакланы,  
Вроде бы питон.  
Ноги в Ганге мыла,

В дом кота впустила.

Что еще? Забыла...

Жаль. Прервался сон!

\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

**Агата**

*"Язык свой отрежу,*

Чтоб ересь не нес.

<...>

В отчаяньи руку

*Себе отрублю..."*

RedMen

Эй, палач, готовь топор свой,

Есть у нас ему работа!

Кто язык тут свой топорщит? --

Обкорнать его охота --

Чтоб не нёс он больше ересь,

Не дразнил бы детским слогом!

Ты, палач, не суеверен?

Пост блюдёшь в раченье строгом?

Молодец. Хвалю. Усердно

Исполнишь нетрудный долг свой,

Или сам будешь подвергнут

Без фальшивых недомолвок

Казни лютой и свирепой

В назидание потомкам.

Соблюденье долга -- скрепа,

Не дающая обломкам

Человеческих сообществ

Распадаться на кусочки

В бездуховности всеобщей.

То-то ж. Ну, без проволоочки

Языки, мозги и руки

Отрубай, палач, с размаху

По поставленной отметке

На своей широкой плахе.

А потом кидай их в клетку,

Выставляй на обозрение --  
Так мы грех людской исправим  
При наличии терпенья.  
Ну, за дело! К вящей славе.

## Наблюдения caesar о применении солидоловых мазей

27 августа, 2019

*Наш форум, помимо разделов, посвящённых официальной медицине, имеет подфорум [Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#), где участники делятся опытом применения при псориазе разнообразных народных рецептов, трав, мазей и других средств нетрадиционной медицины. О своих наблюдениях и выводах о применении мазей на основе жирового солидола рассказывает caesar .*

Поделюсь своими наблюдениями насчёт солидоловых мазей. Если просто начать мазать в период обострения, то эффекта у меня нет.

Я сначала делал "внутреннюю подготовку", т.е. одну из диет, описанных в статьях о снятии обострения на пару-тройку недель + тиосульфат. Или, например, без всяких диет - в отпуск и на море. По прошествии времени видишь, что результатов нет. И вот тут-то я доставал солидолку, и она убирала псориаз самое большее за неделю.

Так и сейчас произошло. Прошло 40 дней с начала приёма метотрексата, всё это время бляшки продолжали чесаться и шелушиться. В воскресенье я достал свою солидолку и начал обильно мазаться... и к четвергу уже почти ничего не осталось, одна дежурная бляшка, и та почти побелела.

Резюмируя моё наблюдение, можно сделать вывод, что если мазь не влияет на бляшки неделю-две, то нужно прекратить мазать и в течение нескольких недель предпринять что-то другое, а потом сделать новую попытку.

## Убрал кариес - ушло 50% псориаза

29 августа, 2019

*В форуме ранее обсуждался вопрос о влиянии кариеса (и вообще заболеваний полости рта) на развитие и течение псориаза. Несомненно, это один из триггер-факторов псориатического процесса. См. также [информацию](#) здесь в блоге. Сегодня участник форума **Bigconnect** рассказывает об одном поучительном случае.*

Недавно я ходил к стоматологу. В конце 2013 я его тоже посещал, платная чистка зубов плюс лечение активного кариеса за бюджет. Сейчас я решил зачистить весь рот, причём у платника. Мне сделали 11

зубов, и ещё хочу удалить 4 восьмёрки, не лечили их пока.

И - о чудо! - на коже ушло процентов 50 псориаза. Сейчас не буду громко заявлять, что нашёл причину. Но любое воспаление или тлеющая инфекция могут давать псориаз. И выходит, что псориаз - это индикатор организма, красная лампочка, что где-то есть проблемы!

## Кулинарная суббота: Кухня Пегано. Блюда из птицы. Часть 2-1



31 августа, 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. Птица. Часть 2-2

#### Содержание:

[Сэндвич из курицы в пите](#)

[Кускус с курицей и овощами](#)

[Курица с овощами простого приготовления](#)

[Куриная грудка на гриле](#)

## Сэндвич из курицы в пите

(2 порции)

2 питы

1 целая куриная грудка без костей и кожи

3 чашки порубленного листового салата, или румынского или айсберг

1 ст.л. лука тонко пошинкованного

1/2 ч.л. чесночного порошка

1/2 ч.л. лимонного порошка

1/2 ч.л. молотого чёрного перца

1/2 ч.л. сушёных пряностей для соуса «итальянский»

1/2 ч.л. петрушки

2-3 ст.л. оливкового масла «extra virgin»

1.5 ст.л. лимонного сока

Сварить грудку со щепоткой соли, когда будет готова порубить. Смешайте все приправы с порубленным мясом, добавьте оливковое масло. Питы разрезать сбоку на 1/3, сделав «карман», и наполнить смесью мяса и салата. Наслаждайтесь.

## Кускус с курицей и овощами

(6 порций)

2 чашки кускуса

4 с четвертью чашки воды

350 гр. куриной грудки, без кожи, обжаренной и порезанной кубиками

1 нашинкованная средняя луковица

1 большой зубчик чеснока, раздавить

1 небольшой цуккини, нарезанный кубиками

1 небольшой жёлтый патиссон, порезанный кубиками

1.5 ч.л. порубленной свежей петрушки

1 ч.л. сушеного базилика

1/2 ч.л. сушеного орегано

соль, перец по вкусу

Вскипятить 4 чашки воды в кастрюле с плотной крышкой, высыпать кускус, хорошо размешать, снять с огня и оставить в стороне на 5 минут или пока вода не впитается, затем размешать вилкой и оставить в стороне, поддерживая тёплым. В отдельной кастрюле с плотной крышкой разогреть четверть чашки воды, добавить лук и чеснок, припустить 2-3 минуты или пока не станут мягкими, затем добавить цуккини и патиссон, припустить 3-5 минут или пока не станут мягкими. Добавить базилик, петрушку, орегано и обжаренную курицу. Готовить около 3 минут пока вся смесь хорошо не разогреется. Добавить соль и перец по вкусу. Подавать на большом блюде, раложив кускус и сверху выложив смесь мяса и овощей.

## Курица с овощами простого приготовления

(4 порции)

Курица весом примерно 2-3 кг.

2 чашки куриного бульона без жира

3 больших морковки и 3 корня пастернака, шинкованные

1 батат, порезанный на небольшие кусочки

1 чашка брокколи, разделённых на небольшие части

1 чашка соцветий цветной капусты, разделённых на небольшие части

1 небольшой жёлтый патиссон, порезанный на небольшие кусочки

3-4 зубчика чеснока, измельчённых

Обычный набор специй Разогреть духовку до 230 градусов, выложить в посуду для запекания курицу, расположить вокруг неё морковь, пастернак, батат, чеснок, приправить пряностями и готовить под крышкой 20 минут, затем вынуть из духовки, полить 1 чашкой бульона и вернуть в духовку ещё на 20 минут. Затем добавить оставшиеся овощи и готовить ещё 20 минут. Потом полить оставшимся бульоном, снова поставить в духовку минут на 15-20, пока курица и овощи не зарумянятся. Вынуть курицу. Дать немного остыть, нарезать и подать с овощами.

Куриная грудка на гриле

(4 порции)

2 куриных грудки без кожи и костей, разрезанные пополам.

3 ст.л. оливкового масла

1 ст.л. рапсового масла

1 ч.л. орегано

2 больших щепотки чесночного порошка

соль и перец по вкусу

Смешать все ингредиенты.

Мариновать курицу 1 час.

Жарить на решётке, 4-5 минут каждую сторону до готовности. Можно в качестве гарнира одновременно испечь овощи на этой же решётке.