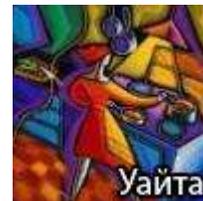


Праздничное малиновое суфле и печёные яблоки



1 сентября, 2012

К лечению псориаза согласно Дж. Пегано. Форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".
Субботние невинные рецепты от Уайты.

С Первым сентября! Вы помните волнение 1-го сентября? Как тебя примут одноклассники? Какие будут учителя? В общем, предвкушение праздника. Мама почти всегда пекла яблочный песочный пирог, в доме стоял какой-то домашне-праздничный запах... Я хотела было угостить вас яблочным тортом, тем более с того времени рецепт существенно улучшился. Обязательно его помещу, но не сегодня. Сегодня лёгкое малиновое суфле. Почему малиновое? Потому что природа сошла с ума, крайне жаркое лето дало нам второй необычно большой урожай малины. Её надо срочно вкусно и празднично съесть. Просто и незатейливо.

Итак, требуется:

- 200 г пюре из малины,
- 4 яичных белка,
- 2-5 столовых ложек сахара плюс 1-2 ложки воды (я сделала с сахаром и без него - и тот, и другой варианты понравились).

Ягоды растереть, белки взбить. Если готовить с сахаром, то лучше сахар прокипятить с водой, сделать густой сиропчик. В пюре из ягод без косточек влить сахарный сироп. Аккуратно смешать с белками. Формочки изнутри намазать сливочным маслом и обсыпать сахаром.



Заполнить формы для суфле на 3/4. Аккуратно провести ножиком вдоль бортика (нашла такой совет и таки верно, суфле лучше поднимается). Поставить в духовку на 200 градусов С, минут на 8-10. Ни в коем случае не открывать духовку в процессе готовки!

Несмотря на то, что малина сладкая, если не добавлять сахар, то получается кислое суфле. На любителя, я предпочитаю сладкое, но если "Пеганю", то кислое съем с удовольствием.



Ну а для праздничного яблочного запаха дома я просто запеку яблоки, всё на глазок. С начинкой можно экспериментировать. Кстати, я люблю такие яблоки остывшими, а муж горячими. Для него яблочки я обсыпаю сахаром и мёда не жалею.





А как вы любите запекать яблоки?
Уайта.

Непутёвые заметки, или галопом по Венгрии. Часть 2



2 сентября, 2012

Рассказывает участник [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) **Vinogradinka**.

Часть 1 "Непутёвых заметок" - <http://psoranet.livejournal.com/80332.html> .

Я уже писала, что обожаю путешествовать и мечтаю увидеть очень много разных мест, городов и стран, но у жизни свои планы на меня, так что пока довольствуемся малым и близким, но от этого не менее интересным и красивым.

Маленький рассказ про кусочки увиденной Венгрии. Я уже была один раз в Венгрии, но это было, можно сказать, давно и неправда, и даже во времена до цифровых фотоаппаратов... Так что эта поездка, прошлой осенью, позволила мне открыть для себя Венгрию снова, а современные фотоаппараты позволяют не считать каждый кадр на пленке, чтобы хватило на всё. Зато как здорово, вернувшись домой, пересматривать сотни фото, снова и снова путешествуя по воспоминаниям...

Будапешт (продолжение)

Снова смотровая площадка, и я снова не удержалась, чтобы не снять парламент.



А это знаменитый цепной мост. Вечером мост завораживает своей изящностью, очень удачно подчёркнутой освещением, а днём впечатляет массивностью. Построил мост граф Сечени, после того как застрял в Будапеште во время весеннего половодья, и не мог уехать из города несколько месяцев. Вообще мостов в Будапеште много, но цепной, пожалуй, самый красивый:

WWW.PS



Пока ехали в автобусе к следующей остановке, щелкала через окно понравившиеся здания. Ну очень много красивых.

www.p...



www.psoranet.com



Базилика святого Стефана. Массивное и в то же время довольно изящное сооружение. Храм действующий, но днем там только толпы туристов, внутри можно фотографировать только без вспышки, так что удачных фото не получилось, да и неловко в храме фотографировать, хоть и не наш.

WWW.PS



Потолок покажу, не удержалась.

www.ps



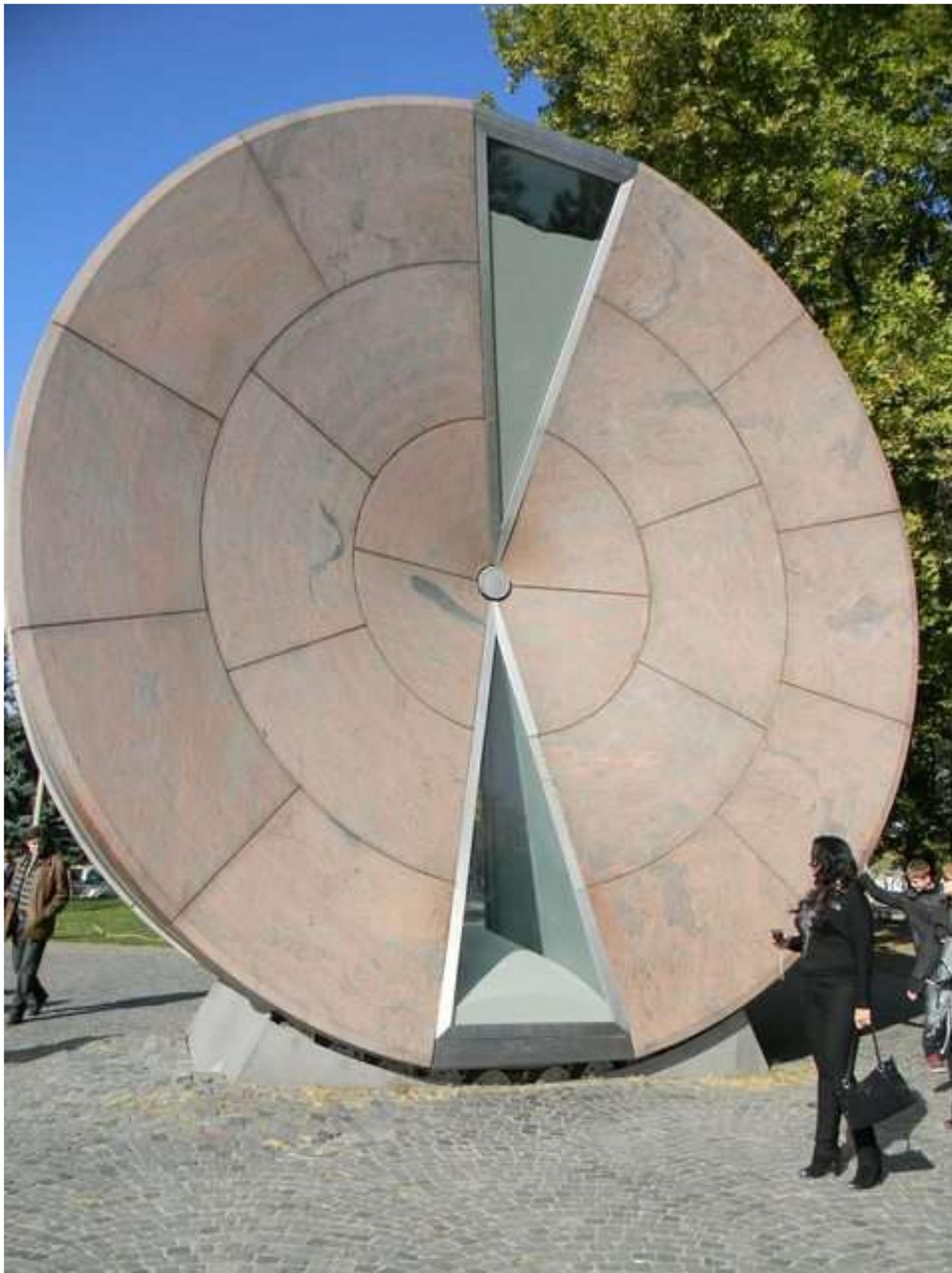
Рядом с площадью Героев есть "танцующий дом", он конечно далеко не так изящен как пражский, но есть в нем свое очарование. А самое забавное, что внутри здания тоже все такое "танцующее". :-D

WWW.PS



А напротив стоят песочные часы, которые переворачивают раз в год. Только нам не повезло, часы не работают, гид сказала, что внутрь попала вода и песок намок, обещают к новому году починить.

www.ps



А это замок Вайдахуняд, так сказать вид сзади. На его территорию мы пошли гулять самостоятельно на следующий день.



Кажется единственный сохранившийся в Будапеште памятник советским воинам. А в одном из соседних зданий находится американское посольство, и они же следят за памятником, охраняют от вандалов. Вот такие игры истории получаются.

www.psoranet.ru



А мы идем туда... Парламент - самое высокое здание в городе, 96 метров, строить здания выше парламента запрещено законом. Очень разумно по-моему, чтобы не портить вид города. :)





Лёва, охраняет вход.

www.ps



Возле парламента один из множества памятников погибшим в 1956 году.



Вид на противоположную сторону Дуная со стороны парламента.



WWW.R



И так, парламент. На входе все очень серьезно, металлодетектор для людей и рентген как в аэропорту для вещей. Наш сопровождающий мальчик от туроператора заранее предупредил, у кого есть с собой ножи, оставляйте мне, если найдут, сразу в полицию заберут. Запугал всех. Что рассказать про сам парламент даже не знаю, это надо просто видеть. При том, что нам показали крохотную часть этого огромного здания, богатство в оформлении впечатляет. Хотя с питерскими дворцами мало что может сравниться.

Макетик.



Потолки - моя слабость (одна из многих).

WWW.PS



А как вам лесенка такая?

www.ps



www.bs



Зал, где хранится венгерская корона.

WWW.PS



www.ps



Сама корона, с покосившимся во время неудачной транспортировки (похищения) крестом. Кто его знает, почему ремонтировать корону не стали.



Зато охраняют корону brave венгры, очень резво махающие саблей при смене караула. 🐝

WWW.PS



Малый зал заседаний.



А это такая продвинутая пепельница для сигар, чтобы парламентарий мог положить тлеющую сигару и на время вернуться в зал заседаний. Говорят, однажды обсуждение было настолько интересным, что сигары у парламентариев догорели полностью. И у венгров теперь есть фраза "это стоило одной гаваны", сказанная кем-то из членов парламента.



На улице парламент охраняют вот такие милые зверушки.

www.ps



Нагулявшись вдоволь по Будапешту мы решили, что было бы здорово и покушать где-то. И отправились мы в ресторанчик возле площади Героев под названием "Паприка". Если будете в Будапеште, рекомендую, милое, уютное заведение, и кормят ну оочень вкусно.

www.ps



www.ps



Мы взяли суп-рагу из индюшатины с какими-то травками, ммм, можно было съесть вместе с ложкой. 🍷

www.ps



А на второе фирменное блюдо "паприка", которое вообще-то рассчитано на двоих, но нас предупреждали про размеры порций в Венгрии, и мы решили взять одно блюдо на четверых, и я вам скажу, что на четверых оказалось в самый раз. :-D

WWW.PS



Насладившись поздним обедом или ранним ужином мы отправились на прогулку по вечернему Будапешту. Автобус ждал нас возле площади Героев, чтобы отвезти нас к Дунаю.

www.pso



www.ps



Там мы прошли по знаменитой улице Вац, старые дома, а в первых этажах современные магазинчики, такая порой неожиданная мешанина стилей.

WWW.PS



Полюбовались набережной, освещенными мостами и ночными видами.



А потом отправились вплавь на парходике по Дунаю, дегустируя местное шампанское и тихо наслаждаясь видами из окна. Ночные фото, увы, оставляют желать лучшего.

Парламент и вдалеке Цепной мост.

www.r



И вот уставшие, но с массой впечатлений, мы вернулись в отель, впереди нас ждал новый день и новые впечатления.

Продолжение следует...

Ремиссия Crusader: Метод "Монастырь" и диета при псориазе



3 сентября, 2012

Практический опыт лечения, достижения ремиссии занимает значительное место на ресурсе "Псориаз? Давайте лечиться вместе!". Как в самом форуме, так и в статьях на сайте, существуют специальные разделы об обострениях, ремиссиях и связанных с ними проблемах. Материалы данных разделов очень важны, ибо демонстрируют пути достижения целей в непростом деле лечения псориаза. Пути эти зачастую сугубо индивидуальны, и приходится иногда перебрать массу вариантов и

схем, прежде чем отыщется, что называется - "своё". Далее участник форума **Crusader** рассказывает о собственном опыте в этом вопросе.

[30.VIII.2012] Мне 18 лет. Хочу поблагодарить всех участников и организаторов данного форума.

Лично познакомился я с псориазом в декабре 2011, после сессии, причина, я думаю - стресс. Сначала были очаги маленькие, я не придавал им значения, ходил в универ. Забеспокоился я, когда псориаз вылез на лице. Пошел в КВД, с диагнозом проблем не возникло. Лечили инъекциями, которые не помогли, прописали гормональную мазь элозон (ГКС мометазон). Мазал только лицо, чтобы можно было ходить на пары, а тело, локти, уши и голову ничем не мазал.

Наткнулся на этот форум, бросил мазаться. Много читал, много узнал, сидел в ожидании последствий, которые не заставили себя ждать. Слезать с гормоналки было трудно, после прекращения на лице стало хуже, начал мешать её с кремом, а потом заменил салицилкой. На лице сперва всё разрослось, плюс началось на лбу и на висках, в остальных местах было терпимо и не так ярко выражено. В общем, виски и лоб представляли собой сплошной очаг псориаза, но ярче всего было выражено там, где я мазал, а именно - нос и вокруг него. С такой "красотой" я, конечно, забил на учёбу и начал составлять план лечения.

В январе первым делом сел на диету, ел одну гречку, овощи и яблоки, отказался от сахара. Очень важным моментом для меня было прекратить общение - подобно методу "Монастырь" от McSure, описанному на форуме, так как общение мне доставляло дискомфорт. Диета помогала, во-первых, остановить или замедлить развитие (не сразу, конечно), а во-вторых, давала надежду на успех. Мазался я только увлажняющими кремами. Это были все принятые меры - диета и крема. Таблеток не пил вообще, инъекций не делал. Во время диеты курил, пачку в день. Алкоголь употреблял до диеты, но отказался от него навсегда (он горький и невкусный).

Так продолжалось до мая. Всё это время не было явных изменений. С января до мая прошло ровно 4 месяца, и в начале мая псориаз начал быстро проходить. Я продолжал соблюдать диету, не загорал на солнце специально, но думаю, что оно тоже благоприятно сказалось. Прошёл псориаз примерно за неделю, осталось только за ушами немного. Сейчас всё так же хорошо, жду зиму, боюсь. На диете до сих пор, с гречки слез в прошлом месяце.

Я считаю, что большую роль в ремиссии сыграл "Монастырь". Я прекратил общение со всеми. Только за продуктами, конечно, сам ходил. Много читал форум, слушал любимую музыку, занялся творчеством, а именно - написанием музыки на компьютере, имею опыт. Очищения организма никакого не проводил. Со стулом проблем не было. Воду пил обычную магазинную. Очень много спал, успокоительное не принимал (сейчас принимаю глицин). Питание - гречка, овощи, фрукты. От соли не отказывался, пил много кефира.

Следовал "Монастырю", пока всё не прошло, то есть порядка двух-трех месяцев, никаких друзей, встреч и т.п. Много размышлял на "вечные" темы. Читал православную литературу, но молитвы не зубрил. В общем, такой вот первый опыт. Быстро от псориаза не избавиться, поэтому, узнав свой диагноз, не стоит задаваться вопросами типа "почему именно я?", "за что?" и постоянно пребывать в мыслях, связанных с этой болезнью.

Средства гигиены при псориазе. Мыло и гели



4 сентября, 2012

В предыдущих заметках из этой серии («Шампуни»: [Часть 1](#) и [Часть 2](#), «Косметические средства»: [Часть 1](#) и [Часть 2](#)) мы говорили о том, что кожа при псориазе нуждается в особом уходе – как минимум мягком и не раздражающем, а лучше ещё и лечебном.

В этой заметке я привела перечень средств гигиены – мыло и гели, которыми по опыту наших форумчан ([форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](http://psoranet.org/) - <http://psoranet.org/>) можно пользоваться при псориазе. От применения средств гигиены не стоит ждать чего-то особенного, хотя на форуме есть случаи, когда псориаз на голове уходил от регулярного применения дегтярного или хозяйственного мыла. Но это всё же исключения. Поэтому основная задача мыла и гелей – не навредить больной коже.

В период обострения псориаза лучше использовать детское мыло без добавок, дегтярное мыло, а также нейтральные, гипоаллергенные детские средства, аптечные средства для чувствительной и сухой кожи. В этот период не пользуйтесь обычными средствами гигиены из супермаркета. Они содержат агрессивные моющие компоненты, красители, отдушки и поэтому могут вызвать ухудшение состояния кожи.

Отдельно расскажу о **дегтярном мыле**.

Учитывая опыт форума, можно сделать вывод, что одним форумчанам дёгтярное мыло подходит очень хорошо, даже имеет лёгкий лечебный эффект, например, уменьшение зуда и покраснения пятен, а другим не подходит, пересушивает кожу и ухудшает её состояние. В данном случае совет, как обычно, один – пробуйте. Только так вы узнаете, что именно вам подходит.

Дегтярное мыло

1. Дегтярное мыло «Невская косметика»:
- твёрдое



- жидкое



2. Дегтярное мыло ОАО «Весна», г. Самара



3. Дегтярное мыло «Клеона»



4. Дегтярное жидкое мыло «Тана»



Мыло

1. Детское мыло без добавок (разных производителей)
2. Хозяйственное мыло (почти чёрное. не менее 72%)
3. Мыло для бани (чёрное) сибирское от Агафьи



4. Кастильское мыло

5. Мыло Шалфей «Клеона»



6. Мыло с содержанием оливкового масла

7. Серное мыло самодельное - 50гр.серы, 50гр.буры, 100гр.кусок детского мыла. Мыло натереть на терке, растопить, добавить воды, порошки, все постоянно помешивать, потопить минут 5, вылить в форму, остудить, нарезать на брусочки, перемотать пленкой и так хранить.

8. Сульсеновое мыло 2%

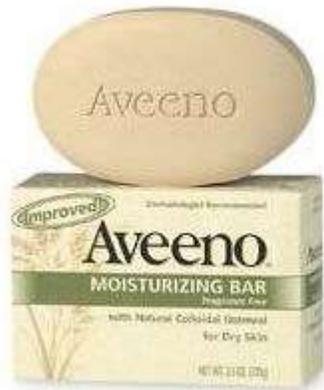
9. Мыло Stix (Австрия) - козье молоко, календула.



10. Мыло Alverde – Грейпфрут с лимоном (Германия)



11. Мыло увлажняющее «Aveeno» с овсом



12. Мыло Psora («Denova»)



13. Tegrin medicated soap for psoriasis (США). (Серия Tegrin производится на основе дегтя, в неё входят несколько видов мыла, шампуни и лосьоны)



14. Мыло Neutrogena для чувствительной и сухой кожи



15. Мыло Psorolin® Medicated Bathing Bar (Индия)

16. Мыло Jonson's baby с молоком и детским лосьоном



17. Детское мыло Vubchen Seife с растительными маслами (без консервантов)



Бывает, что коже склонной к сухости, как при псориазе, твёрдое мыло не подходит. А на мягкие, особенно детские, гели она реагирует положительно. Если вы относитесь к этой группе, следующая подборка жидких средств гигиены - для вас.

Гели для душа и жидкие средства для тела и лица

1. Детское жидкое средство Бюбхен "Средство для купания младенцев" (с ромашкой и розмарином, с ромашкой и пшеницей)



2. Детское жидкое мыло Джонсонс Бэби «Top to toe wash»



www.psoranet.org

3. Гели для душа аптечной серии Eucerin (Эуцерин)



4. Детский гель HIPP для кожи и волос (гипоаллергенный)



5. Гель для душа Псорилон

6. Гель для душа Sesderma



7. Сверхмягкое жидкое мыло для лица Clinique Liquid Facial Soap Extra Mild (без отдушек, гипоаллергенное).



8. Мягкое жидкое мыло для лица Clinique Liquid Facial Soap Mild



9. Гель для душа «Торисрем»



10. Гель Saforelle для интимной гигиены с экстрактом лопуха



Из обычного мыла, которое можно купить в магазинах и супермаркетах, форумчане применяли крем-мыло:

1. Крем-мыло Nivea

- Жемчужная красота,



- с молочком бамбука,



2. Крем-мыло Dove

Дополнительное средство для ухода за сухой кожей при псориазе и атопическом дерматите:
Масло для ванны Linola Fett Ölbad (Dr.Wolff). Форумчанин применял его при токсикодермии в дозировке 2 колпачка на ванную.



Более подробно об использовании мыла и гелей можно прочитать на нашем [форуме «Псориаз? Давайте лечиться вместе!»](#) в темах:

«Дёгтярное мыло» - <http://psoranet.org/topic/1472/> ,
«Шампуни и гели» - <http://psoranet.org/topic/2703/> ,
а также в темах «Косметические средства» - <http://psoranet.org/topic/439/>
и «Псориаз на голове» - <http://psoranet.org/topic/6619/> и других разделах.

В общем, читайте форум, дорогие друзья! Найдёте очень много полезной информации.
Желаю всем здоровья и долгой ремиссии.

Vesna.

Природа и причины псориаза: 7. Обменная теория

5 сентября, 2012

В настоящее время существует изрядное количество различного рода теорий и концепций происхождения и развития псориаза. В нашем журнале уже были рассмотрены генетическая, эндокринная, интоксикационная, антиокислительная, инфекционная и вирусная теории и гипотезы (ссылки - в записи о вирусной теории, <http://psoranet.livejournal.com/79488.html>). Рассмотрим сегодня некоторые соображения в пользу так называемой обменной теории происхождения псориаза.

Обменная теория возникновения псориаза основана на многочисленных наблюдениях, свидетельствующих о различных нарушениях обмена веществ у больных псориазом, в первую очередь - липоидного (жирового).

Многие авторы отмечают диспротеинемию, качественное и количественное изменение содержания в крови свободных аминокислот, нуклеопротеидов, тиоловых соединений, в т.ч. глутатиона, биогенных аминов, остаточного азота, гантоглобина, трансферрина, пропердина. В сыворотке крови увеличивается содержание гликозаминогликанов и церулоплазмينا, что свидетельствует о нарушении биосинтетической функции печени. Отмечено отсутствие на псориазических бляшках и вблизи них жир- и потоотделения; по выздоровлении жир- и потоотделение восстанавливаются.

Результаты гистохимических исследований позволили С. Куте и Э. Нейману (Е. Neumann) считать первичным и определяющим процессом в развитии псориаза повышенную восстановительную активность клеток наружного слоя кожи (эпидермиса). Некоторые специалисты считают, что эпидермис при псориазе находится в так называемой фазе сверх восстановления, в основе которой лежат обменно-питательные расстройства. Д-р Каimei (Y. Kamei) обнаружил значительные нарушения окислительно-восстановительной активности в коже больных псориазом.

В прогрессивной стадии псориаза у больных бывает значительно нарушен азотистый обмен. Ещё классики отечественной дерматологии (А. Г. Полотебнов и др.) установили замедление обмена веществ у больных псориазом. Некоторые считали причиной псориаза накопление в организме токсических продуктов - см. материал об интоксикационной концепции Дж.Пегано (J.O.A.Pagano, 2001). Исследования М.Г. Мгеброва с

сотрудниками также подтвердили наличие у ряда больных псориазом различных обменных расстройств. В прогрессивной стадии псориаза основной обмен чаще повышен; у больных с пониженным основным обменом обычно обнаруживаются симптомы гипофункции щитовидной, половых или других эндокринных желез; у 60% больных псориазом нарушен общий углеводный обмен.

Концентрация свободных радикалов в коже при псориазе превышает их содержание в коже здорового человека в среднем в три раза. По мере выздоровления эта разница исчезает. Наблюдаются колебания концентрации микроэлементов, витаминов, участвующих в окислительно-восстановительных процессах. Результаты исследования тканевого дыхания при псориазе свидетельствуют о развитии гипоксии, отрицательно сказывающейся на течении псориаза. В коже, особенно в псориатических элементах, повышается синтез гликогена, что подтверждается увеличением энергетического обмена с усилением ферментативной активности сукцинат дегидрогеназы, лактатдегидрогеназы, цитохромоксидазы, ускорением цикла развития клеток эпидермиса.

В плане нарушений обмена веществ при псориазе уже давно отмечена несколько пониженная температура тела у больных, что является показателем замедленного обмена веществ. Впоследствии были обнаружены изменения со стороны белкового и липидного обменов. В последнем случае это позволяет некоторым авторам рассматривать псориаз как своеобразный липоидоз кожи или «холестериновый диатез», так как содержание общих липидов и холестерина у больных повышено. Это повышение является первичным и способствует начальным проявлениям дерматоза. Изменение липидного обмена стимулирует ороговение.

Обмен витаминов при псориазе также нарушен, что снижает адаптационные возможности организма. Содержание витамина С снижено в крови, повышено в коже; витаминов А, В₆, В₁₂ – снижено в крови. Аналогичные сдвиги наблюдаются между содержаниями меди, цинка и железа.

Терапевтический эффект безжировой диеты дал основание считать псориаз эпидермальным липоидозом (А. Я. Прокопчук). Умеренное голодание, малокалорийное питание, уменьшая самоотравление организма различными продуктами обмена веществ, ставит больного в наилучшие условия при терапии. Что касается углеводного обмена при псориазе, то одни авторы считают, что значительные нарушения этого обмена лежат в основе псориаза (примерно у 25% больных имеется диабет), другие относят эти нарушения к одному из проявлений болезни. Однако больше оснований полагать, что расстройства обменно-эндокринных процессов имеют значение не как истинная причина псориаза, а скорее представляют собой вторичные изменения, обусловленные развившейся псориатической болезнью.

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 3



6 сентября, 2012

Участники нашего форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" рассказывают о своих ремиссиях, достигнутых ранее или в последнее время, а также о предполагаемых, по их мнению, причинах обострений. Эти сведения представляют существенный интерес, т.к. терапевтические действия разных средств и методов лечения псориаза довольно избирательны, часто индивидуальны, и нередко

имеют различные последствия.

Часть 1 - <http://psoranet.livejournal.com/79137.html> .

Часть 2 - <http://psoranet.livejournal.com/80527.html> .

Сегодня - истории 2008 года.

the Punk

Ничем не мажусь, ремиссия пришла сама по себе. Сменила работу на более интересную, но это уже во время ремиссии. Ремиссия уже пару лет. Не лечусь, пью пиво, курю сигареты, ем всё. В ноябре начала худеть... во мне теперь 75 кг, было 80, цель - 60. Худею по методу Майи Плисецкой - "жрать надо меньше". Поскольку в пиве калории, и от него хочется жрать, то с пивом теперь тоже осторожно. Появлялись розовые пятна - замазывала дайвобетом. Всё. Я лодырь, но мне везёт.

Уайта

Осень опять! Пора бы отчитаться. У меня почти без изменений. Дежурная бляшка появляется/исчезает, лунки (ногти) ушли сами собой. Лечусь вазелином, только в случае, если что-нибудь меня беспокоит. Я стараюсь поддерживать общий стиль жизни, не слишком "раздражающий" псориаз. Еда - смотри Пегано с небольшими отклонениями на выходные и праздники, сон, спокойствие, а в случае бессоницы или дурацких переживаний пью валерианочку или бокал хорошего красного вина.

Вино на мой псориаз почти не влияет, но я стала существенно реже устраивать вино/сырные посиделки. Море в апреле вообще сняло всё, но ненадолго, месяц где-то. Артрит беспокоит больше, чем раньше, но я ищу свою методику (спать в тепле, упражнения и питание).

ddSat

Псориазом болею с 14 лет, началось всё с банальной ссадины на коленке, полученной на игре в футбол, плюс в то время произошло событие, которое в течение нескольких лет давило перманентным стрессом. Лечение у врачей через год принесло только вред, через год лечения получил эритродермию и воспалённую кожу на 90% тела. Лечили стандартными схемами – кучу витаминов в задницу, всякие растворы по вене и гормональные мази типа лориндена и флуцинара, которые мой организм не переносил, была аллергия, в результате которой вся кожа и воспалилась.

Помогла бабка – чего-то там пошептав, дав мешок травы и мази на основе сала и дегтя, избавила меня от псориаза на несколько лет. Так и жил практически без псориаза, но иногда «дежурили» бляшки - то на локте, то на коленке. За 6 лет службы в армии о псориазе практически забыл. После «дембеля» на гражданке получил все виды стрессов и как следствие - ухудшение состояния кожи. Лечился у гомеопатов год-полтора – не помогло, зато я им помог материально. В те годы модно было лечить голодом (РДТ), пролежал 28 дней в клинике под наблюдением врачей, голодал – результатов ноль.

Так и мыкался до 1998 года, пока не встретил своего товарища по институту, по образованию он ветеринар, болеет псориазом, но справляется с ним хорошо. Он-то мне и открыл глаза на режим жизни – питание, сон, стрессы, состояние организма в целом. В 2002 году после сильнейшего обострения лечился по методу, основанному на соблюдении определенной диеты, применении фиточаев и солидоловой мази. Очень хорошо и быстро этот метод мне помог очистить кожу полностью, даже «дежурных» бляшек не было.

С тех пор рецидивы были, но я с ними справлялся. Один рецидив был связан с неумеренным употреблением водки на праздники. С 2005 года алкоголь не употребляю ни в каком виде. Последний

рецидив - лето 2008 года: на Жёлтом море ужалила медуза, вся голень на правой ноге воспалилась и покрылась псориазом, за два месяца убрал применением скипидарных ванн, фиточаев, 7-дневным голоданием и 2-недельным сидением на гречнево-кефирной диете.

Можно сказать, что с 2003 года у меня относительная ремиссия. Считаю, чем проще пища – тем лучше для кожи. Ем в основном каши крупяные, овощи, фрукты, рыбу. Изредка мясо, морепродукты. Из неспецифических продуктов употребляю – лецитин, головку чеснока по утрам, травяные чаи. Один-два раза в неделю - обязательный приём бани с парилкой - по моему мнению, это очень важный фактор поддержания кожи в хорошем состоянии.

izum

Форма псориаза у меня осенне-зимняя, так что каждую осень-зиму было нехилое обострение. Правда, прошлой осенью не был на форуме, и почти год было не до псориаза, да он и поутих как-то... почти не беспокоил, вернее, беспокоил шлем - голова была сплошная корка.

Цитопсор убил то, что не убило море и солнце Египта, так что с конца июля у меня всё чисто, кроме нескольких ногтей (только три осталось поражённых), да и они потихоньку проходят в божеский вид, что радует и даёт стимул не бросаться "во все тяжкие". Диету как таковую я не блюду, но и не наглею, т.е. если спиртное - то максимум 200-300 г (правда, несколько раз переусердствовал, но в целом это не сказалось отрицательно, что вселило некоторую беспечность).

На сегодня - только голова чешется. Как только начинается почесуха на голове, беру из заначки Цитопсор и подмазываю. В феврале бросил курить.

Отдельное спасибо форуму, маме, соседу, коллегам, Господу Богу, спасибо за возможность высказаться, а также, пользуясь случаем, хочу передать всем привет и пожелать здоровья!

Фото, цитаты, афоризмы



7 сентября, 2012

Галерея "Фото участников форума"



"В апреле родители взяли себе вот такое британское чудо. Как принесли, сразу уснула. Так и назвали - Соня. Сейчас уже подросла, своенравная и характерная..." Фото: matrixhasyou

Далее - наша традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе"
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#43

Куся

Первый раз пробую маску Ами - вонища редкая. Какой там уксус! От меня моя родная собака шарахается, попугая закрыла, чтоб не отравить. Что будет, когда придёт муж?

help

Секс старый кончился, а новый ещё "не завезли".

Genka

А на третий день пути я впервые увидел в Шри Ланке светофор. Он не работал, просто стоял как памятник другой цивилизации.

Никита

... доктор выписал направление на анализ гормонов, каких не знаю, наверное, женских

Уайта

Я прихожу в кафе и на чистом русском языке говорю: "Могу я иметь немножко лёд?".

Chelem

Знаю я одну дамочку, которая где-то вычитала, что у женщин, которые бреют лобок, развивается ожирение. И вот она уже лет 10 как перестала бриться. В результате поправилась килограммов на 15, не меньше.

ddSat

скоро на земле будет всего одна граница, индокитайская... и всё, а потом прилетит астероид.

Кабачки под чесночно-мятным соусом



8 сентября, 2012

К лечению псориаза согласно Дж. Пегано. Фору "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".
Субботние невинные рецепты от Уайты

Сегодня предлагаю вам кабачки под чесночно-мятным соусом.

Ингредиенты:

- * Молодые кабачки - 3 шт.
- * Растительное масло для жарки
- ** *Для соуса необходимо:*
- * 1/4 стакана оливкового масла
- * 3 зубчика чеснока
- * 1 столовая ложка порезанной свежей мяты
- * Соль
- * Молотый чёрный перец
- * 1/2 чайной ложки жидкого мёда
- * Сок одного свежего лимона



Нежные молодые кабачки (цуккини) нарезать длинными брусками. Запечь в духовке (или на сковородке, но с очень маленьким количеством масла). Выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло. Приготовить соус: смешать все ингредиенты и прогреть до закипания.



Выложить на блюдо и полить соусом. Вкусно!... Мята дает лёгкий нежный привкус.



Хороших и вкусных выходных!
Ваша Уайта.

Genka: В Шри Ланку к слонам и за чаем



9 сентября, 2012

О своём недавнем путешествии в Шри Ланку рассказывает Genka, участник форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".

Я всегда думал, что Цейлон - это где растёт чай, а Шри Ланка - это страна, из которой прилетала г-жа Сиримава Бандаранайке, чтобы встретиться в Кремле с Генеральным секретарем ЦК КПСС тов. Л. И. Брежневым. И только прилетев в Коломбо и выйдя из самолета в аэропорту им. Бандаранайке, я понял, что Цейлон и Шри Ланка - это одно и то же.

Сразу скажу, Шри Ланка - страна бедная, и поэтому все и везде ждут от тебя чаевые. Но в отличие от других подобных мест, их в наглую не требуют и не отворачиваются, матюгаясь в случае отсутствия таковых. Для примера: в первый же вечер, через 30 секунд после нашего попадания в номер, в него постучали и на мой призыв "войдите" вбежал бойкий молодой человек. С возгласом "Roomservice!", он поправил складки на ещё девственной койке, махнул пару раз тряпкой по мебели, по раковине в ванной и замер. Однако

услышав простое "Thank you", не подкрепленное характерным жестом, он не заставил повторять это заклинание дважды, а с поклоном и с такой же скоростью исчез. Сразу вспомнился рассказ О'Генри о поездке в Нью-Йорк, в котором путешественник потратил 10 долларов на билет, 50 на еду и 1500 на чаевые. Приблизительно так и надо планировать поездку в Шри Ланку.

И вот мы отправились в путешествие. В машине кроме нас ещё гид, он же водитель. Стандартная постановка рук у него: одна на баранке, другая на клаксоне. Последним он пользуется практически непрерывно, а вот поворотник потикал - за весь день и 220 км пути - всего один раз, и то, вероятно, задетый случайно. Тем не менее движение организовано. Явно не по правилам, по понятиям, но все точно знают, кто кому должен уступать.

С чего лучше начать знакомство с Шри Ланкой? Конечно, со слонов! В местечке Пиннавела это можно сделать, не углубляясь далеко в джунгли - там расположен "слоновник", из которого каждый день зверей выводят на речку для купания.





В городе Дамбулла началась культурная программа нашего визита. На следующий день, с утра пораньше, мы забрались на вершину скалы, где расположен один из старейших буддистских храмов. Он был основан в 1 веке до н.э., все его залы - это пещеры, и знаменит этот храм 15-метровой статуей Будды, высеченной прямо из этой же скалы.



Туристов из России в Шри Ланке относительно много, и я сужу не столько по количеству их, встреченных в отелях или при осмотре достопримечательностей, сколько по тому, что во многих торговых точках есть "специалист", который может объясниться по-русски. А в одной из них, торгующей аювердическими снадобьями "от всего", мальчик на побегушках, попрактиковавшись немного с нами в разговорном, признался, что он должен выучить русский для того, чтоб его взяли в постоянный штат этой лавки. Вообще,

по словам нашего гида, больше всего туристов приезжают из Германии, России, Украины и Индии.

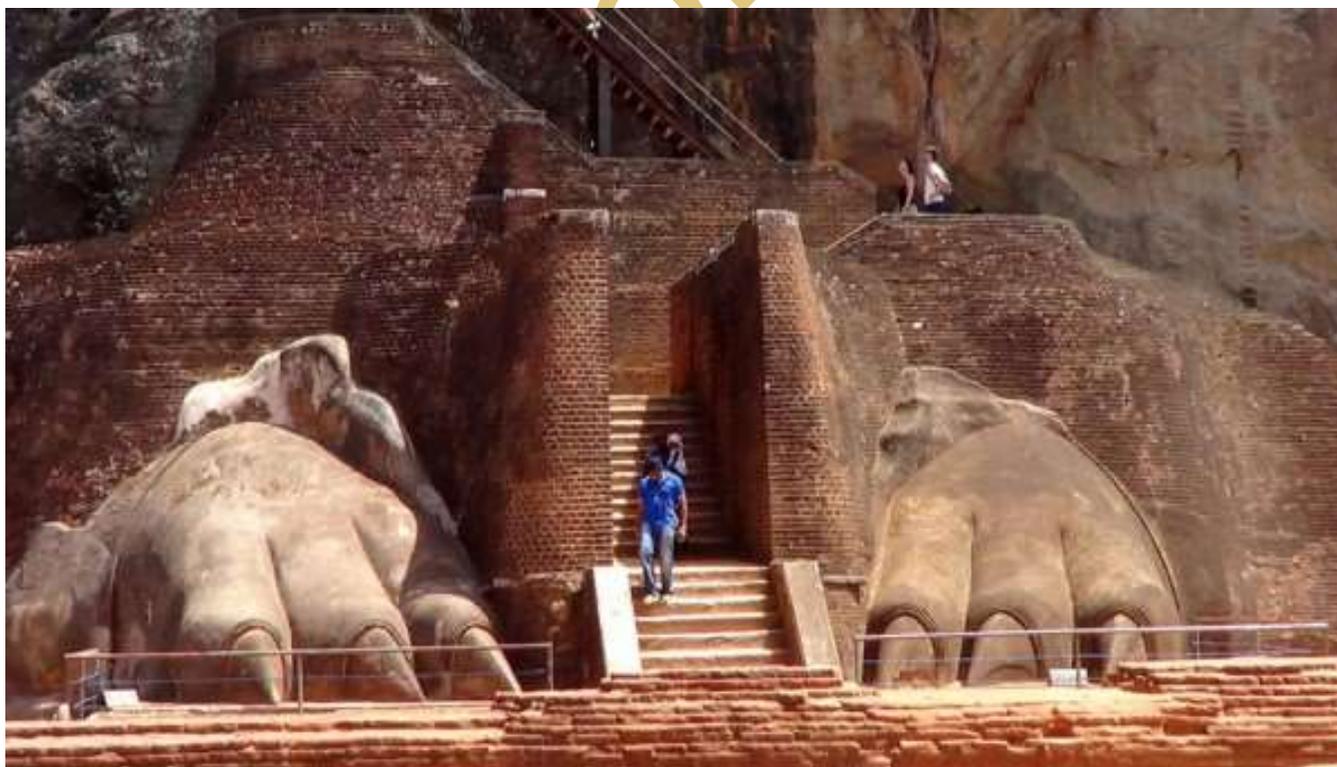
Вот в этом аювердическом шалмане надо мной просто надругались: начали превращать в женщину и им даже удалось сделать это с небольшой частью моего тела. Началось всё безобидно: аювердщик предложил испробовать, как работает их крем для эпиляции, на что я заметил, что для подобных экспериментов на людях у меня есть жена. Но он отклонил мое здоровое предложение под предлогом того, что у жены нечего эпилировать, схватил мою руку и намазал ее какой-то белой мазью. Усвоив на нашем Форуме, что все народные медицины - это туфта, я не стал обращать внимания на эту мазилку, а пошёл гулять дальше по саду, рассматривая такие полезные растения, как бетель и кока. Но через десять минут аювердщик sprysнул засохшую мазь водой, приложил бумажную салфетку, снял её и оказалось, что волос, где была эта мазь, больше нет. Часть моей грубой руки стала белая и гладкая, как у женщины. Я был в шоке, честное слово. Но к счастью, дальше этого не пошло.



А на другой скале тоже был когда-то монастырь, но потом появилась крепость Сигирия - её возвел король Кашияпа, убивший своего отца, чтобы захватить трон. Вероятно, испугавшись, что так могут поступить и с ним, он построил наверху высокой скалы дворец, куда его, его жен и многочисленных наложниц (говорят пять сотен) носили на руках слуги.



На предпоследнем ярусе находились так называемые "Львиные ворота". Они были сделаны в форме лежащего льва. К сожалению, до нашего времени верхняя часть, то-есть морда, не дошла, остались только лапы:



Ещё один знаменитый монастырь - здесь хранится зуб Будды:



Хранится он в семи золотых, вложенных один в другой, ларцах, и вынимают его для всеобщего обозрения раз в пять лет. И творится тогда в этом храме нечто невообразимое, поскольку паломники съезжаются со всего мира.

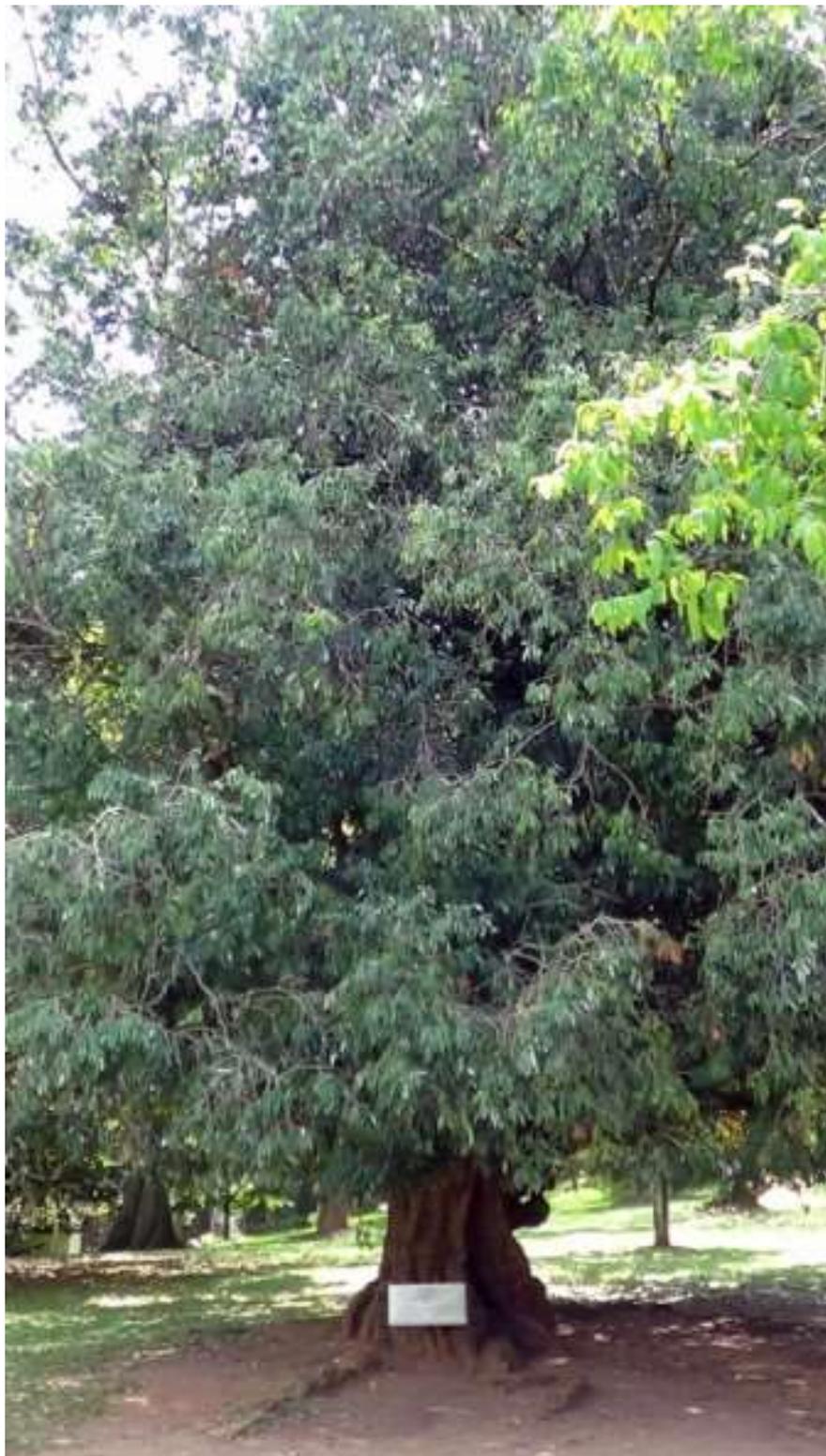
Да и в тот вечер, когда мы туда пришли, народу была уйма. Но посмотреть можно было только на большой ларец, и очередь на осмотр была, как раньше в Мавзолей. Поэтому и сам процесс похож: народ идет, а служитель подгоняет: "Не задерживайтесь!".

Кстати, этот большой храм на фотографии построен сверху старого, то есть храм в храме.

В ботаническом саду города Канди много интересных деревьев. Есть просто причудливые, как это:



А есть - знаменательные: целый участок сада засажен всякими министрами, премьерами и прочими политиками. Вот это могучее железное дерево в 1891 году посадил наследник Российского престола, ставший в 1894 году императором Николаем II:



ret.org

В Канди мы посетили выступление ансамбля народной песни и танца.





И вот наконец - знаменитый цейлонский чай. Плантации в Нуvara Элия на высоте 2.000 м. Куда ни глянь - везде чайные кусты...



www.psof.com

И водопады...



psoranet.org

Конечно, цейлонский чай везде разный, он отличается по вкусу не только в разных регионах, но и на разных плантациях. Имеет значение всё: на какой высоте, на каком склоне - южном, например, или восточном, растёт чай; какой там ветер. Мы пробовали чай на фабрике Glenloch. Там действительно, когда пробуешь, чувствуешь разницу между сортами BOP и BOPF, хотя и тот и другой - просто великолепны!

Там, где ходят люди и можно что-то у них урвать, бродят бандарлоги:



А по пляжу, куда мы спустились с гор, бродят коробейники, предлагая тряпки и часы Ролекс, кожаные сумки и живопись. Местные лонгрены вынимают из баулов плохо срубленные модели рыбачьих катамаранов. С охраной отеля у них, видимо, есть договорённость, и они не подходят ближе некой воображаемой линии, а стоят вдоль неё и размахивают товаром. Если же доводится самому пересечь этот торговый экватор, то естественно, несколько "коробейников" сразу идут на abordаж. Но надо признать, если говоришь: "Спасибо, мне ничего не надо" - отваливают сразу.

Однако стоит проявить хоть малейший интерес "Ой, посмотри, какой слоник!.." - всё, получасовая, как минимум, беседа обеспечена. Продавец будет делать всё, чтобы развить ваш невинный интерес в безумное желание и втюхнуть втридорога то, что в любом шалмане за околицей гостиницы продаётся, как минимум, в два раза дешевле.

*Белеет парус шриланкийский
В тумане моря голубом.
Что ищет он?..
Он рыбу ловит,
Чтобы продать её потом.*



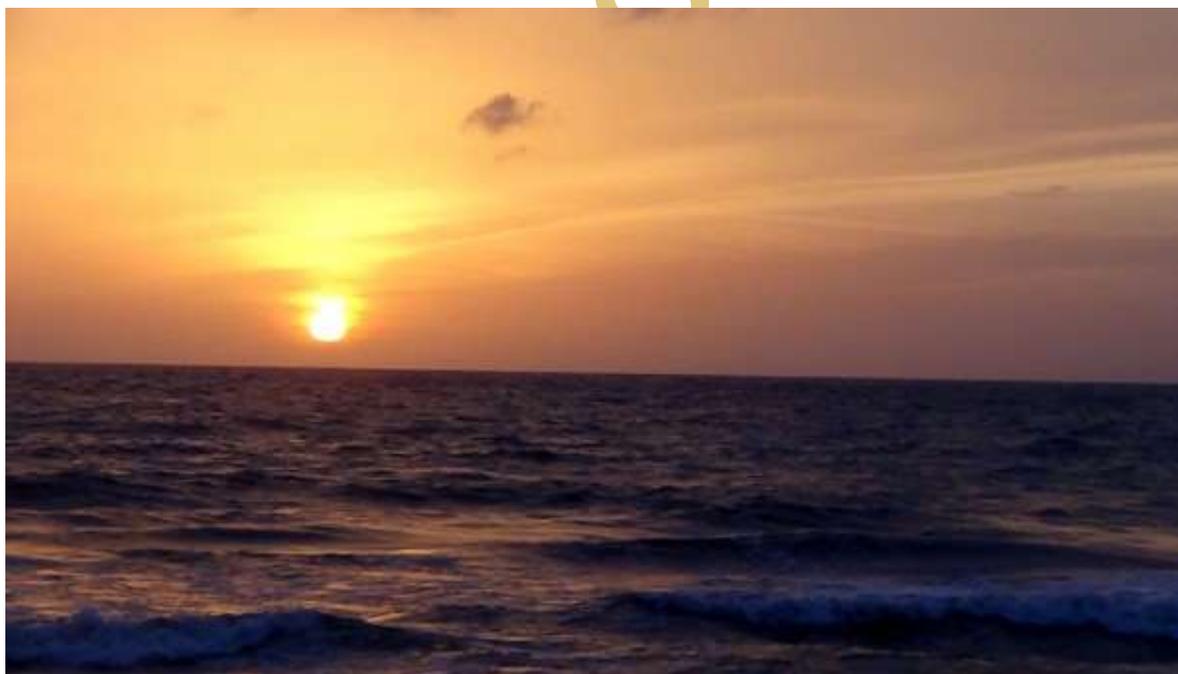
psoranet.org

W

На таких плавсредствах ловят рыбу шриланкийские рыбаки. Внутри места совсем немного, поэтому экипаж обычно сидит на внешнем бамбуковом настиле.



И наступает вечер. Завтра мы отправляемся домой...





www.p
psoranet.org



До свидания, Шри Ланка.

Результаты опроса о псориатическом артрите (1)



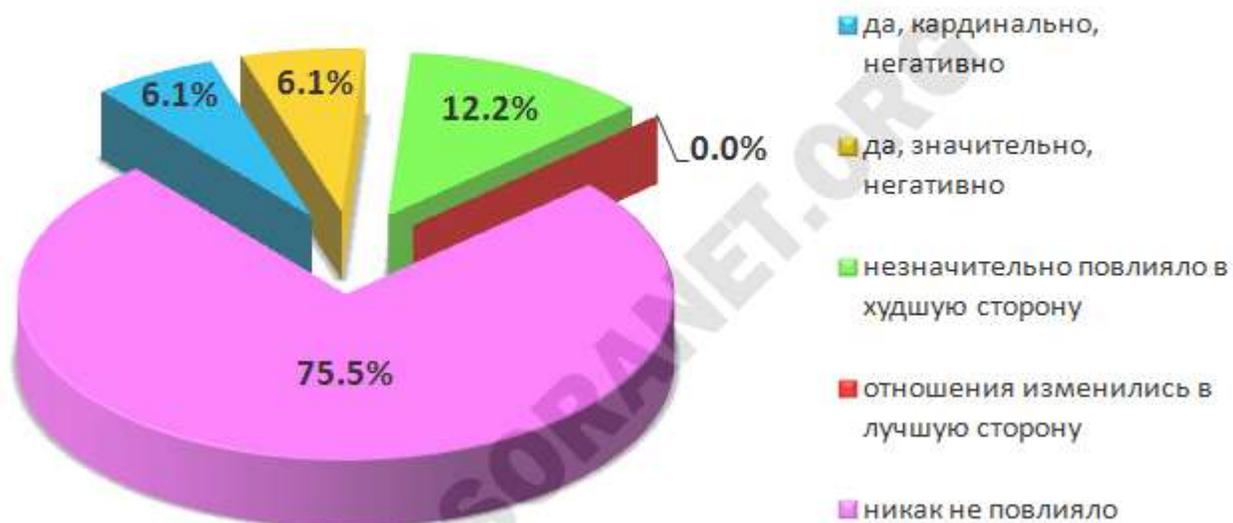
10 сентября, 2012

Опросы, регулярно проводимые в [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#), имеют своей целью объективную оценку различных аспектов жизни людей с псориазом и псориатическим артритом (ПА). При этом важны и изменения качества жизни, и различные клинические особенности при проявлениях псориаза и ПА, и безусловно - сравнительная эффективность различных средств, препаратов, методов, протоколов лечения псориаза и ПА.

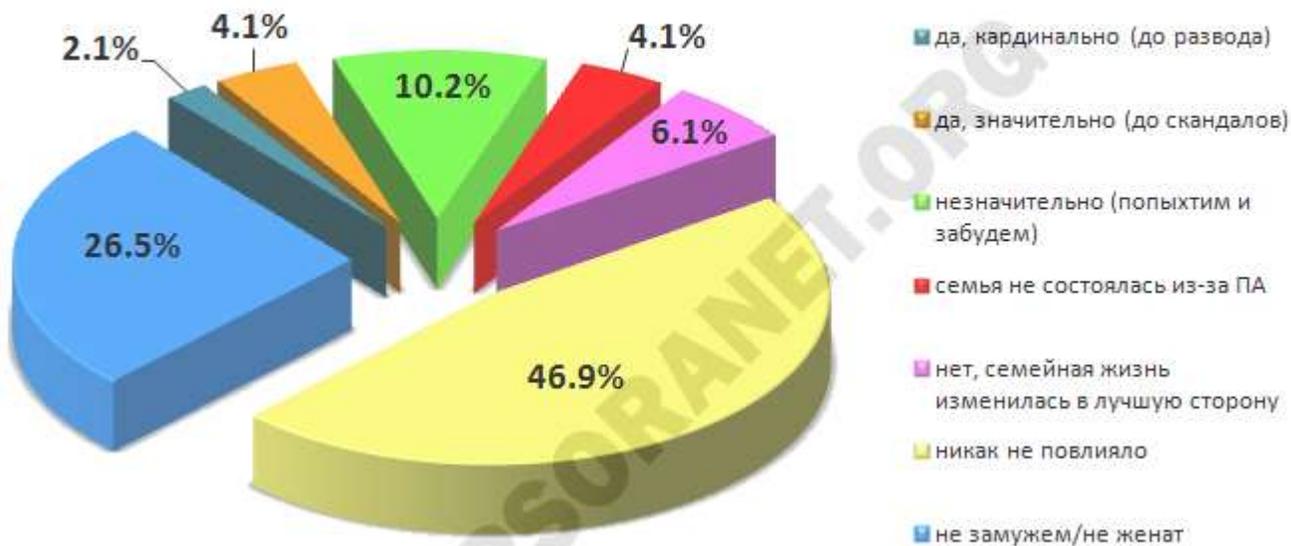
Результаты таких опросов имеют важное значение, поскольку проводятся анонимно для обширной форумской аудитории, что обеспечивает достоверность результатов. Для новичков, впервые попавших на наш портал, эти данные могут служить своеобразным ориентиром при выборе средств и методов терапии. Сегодня приведём некоторые результаты опроса в форуме на тему о псориатическом артрите, его провоцирующих факторах, симптомах, лечении и др.

*(Обработал и представил результаты: **help**)*

Повлияло ли наличие ПА на Ваши отношения с друзьями/знакомыми/секс.партнёром ?



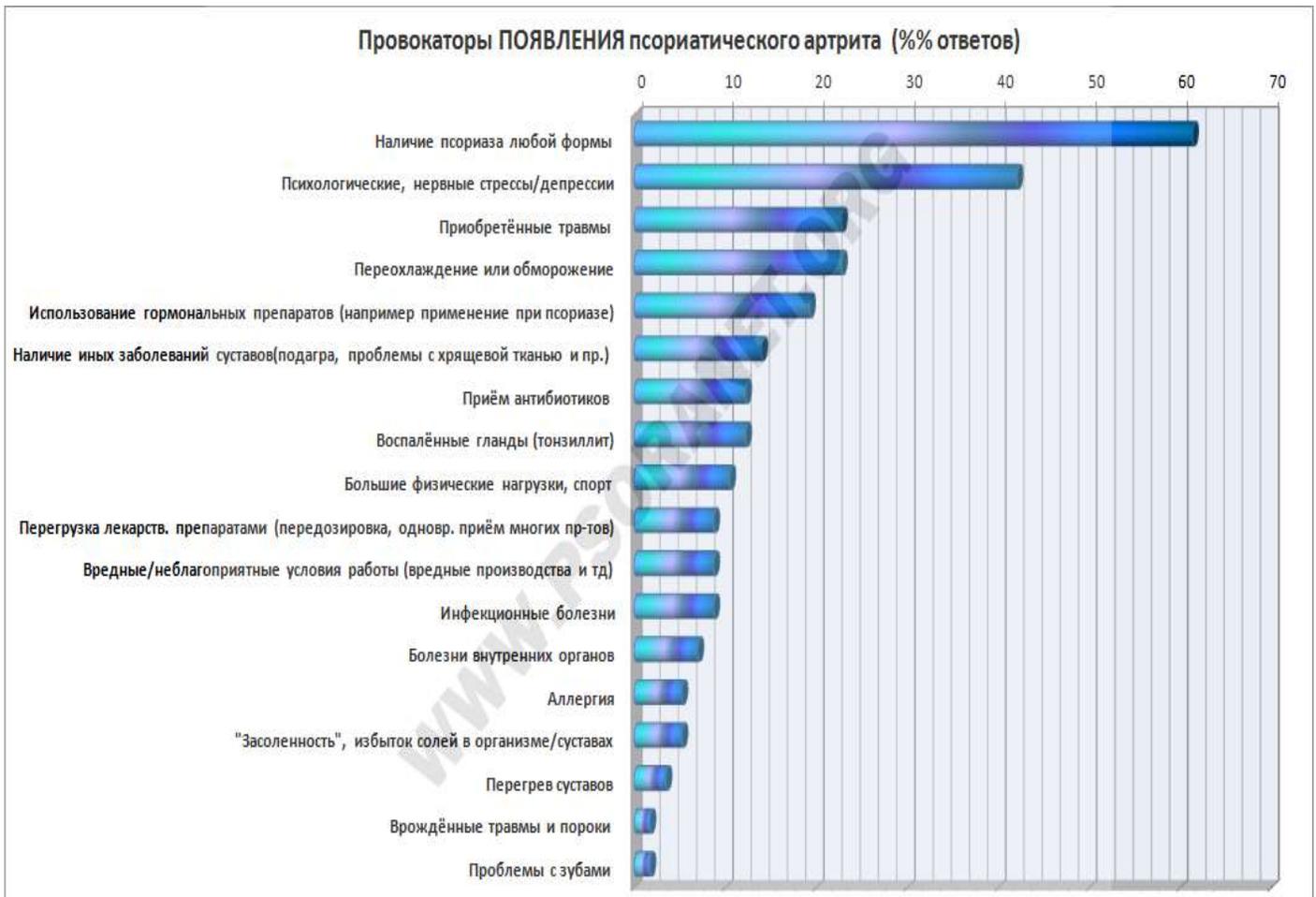
Повлияло ли в худшую сторону наличие ПА на Вашу семейную жизнь (супружество, развод, рождение детей) ?





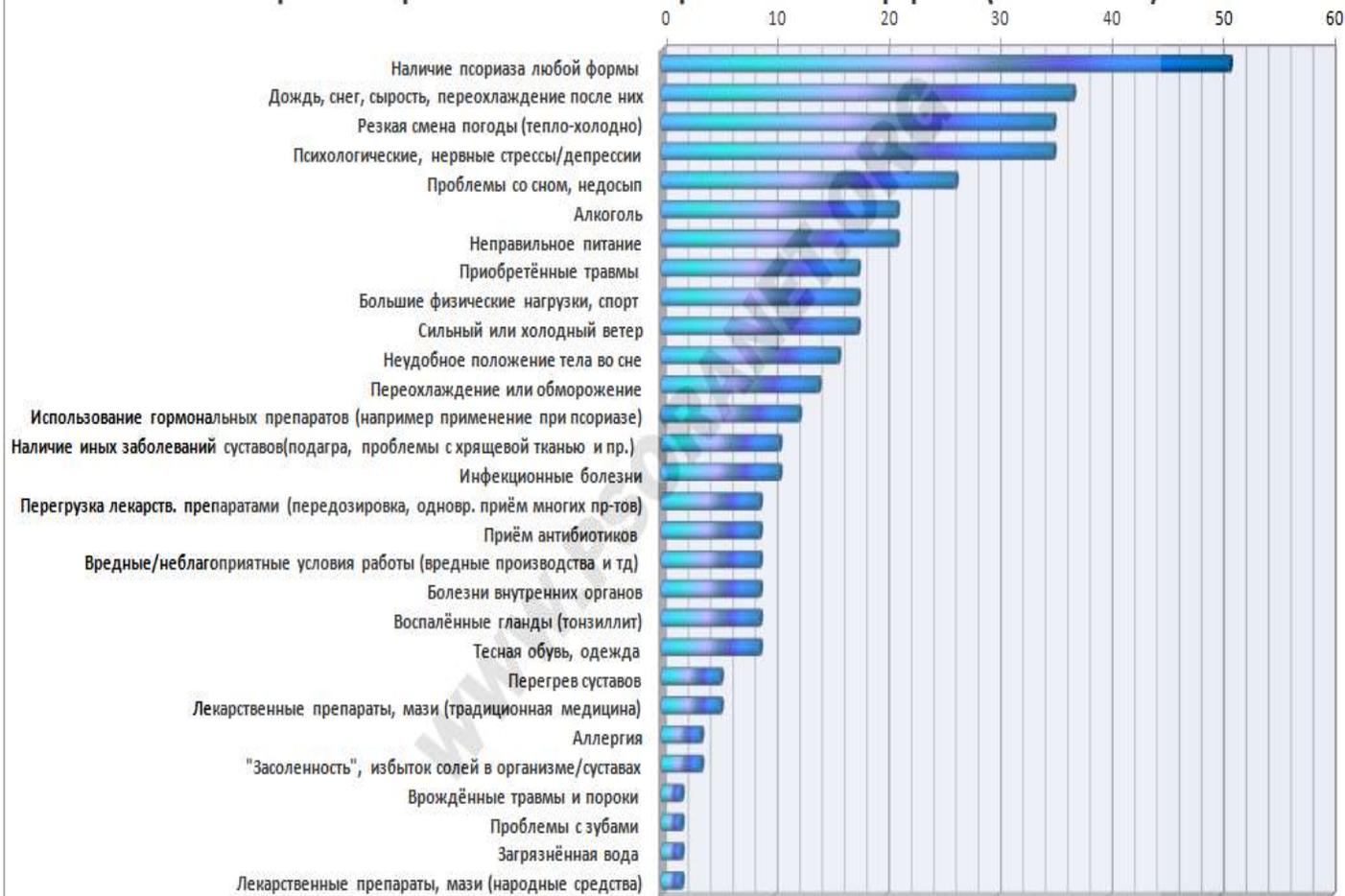
Как повлияло заболевание на Ваше отношение к жизни?





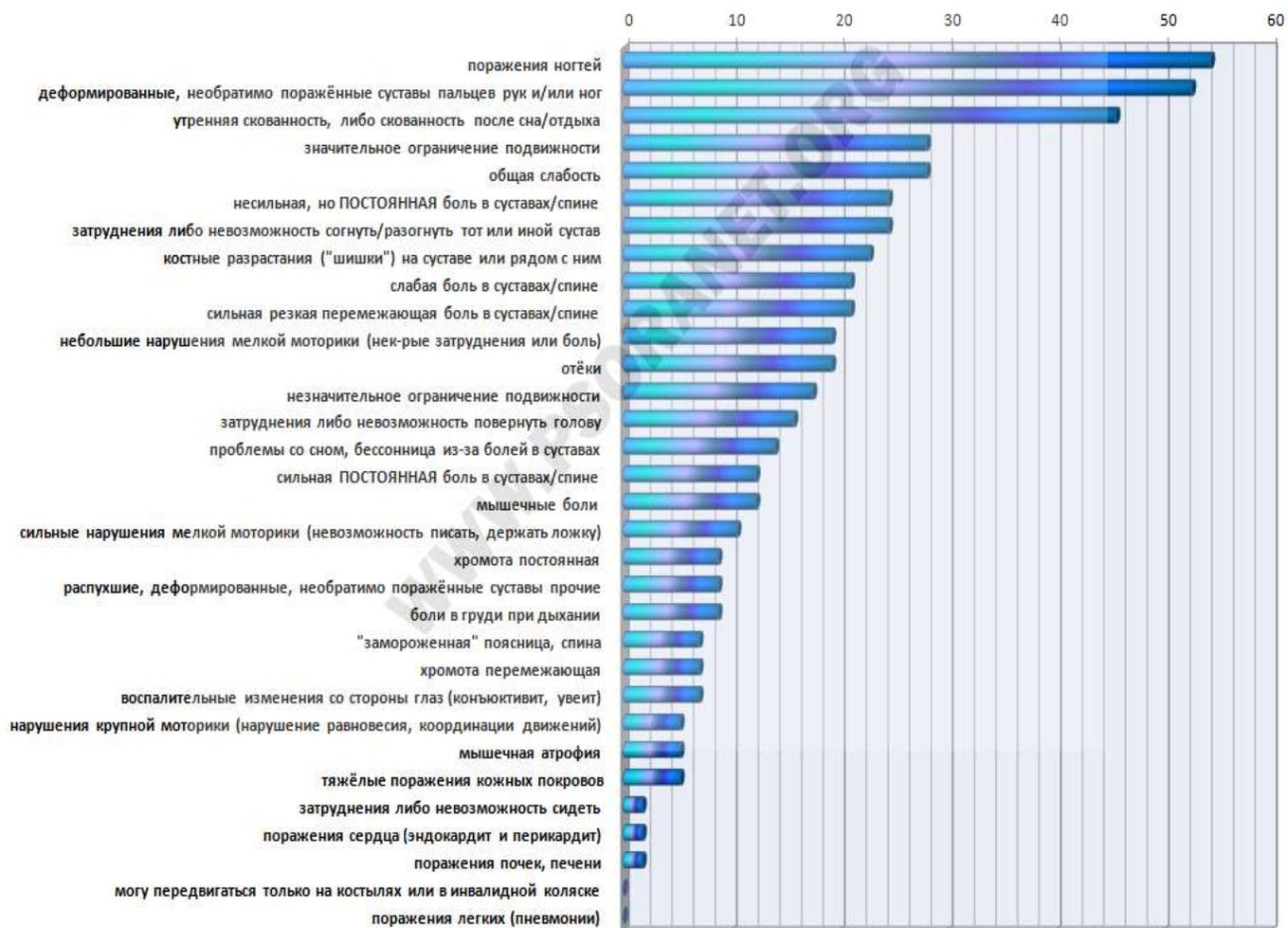
www.psoranet.com

Провокаторы ОБОСТРЕНИЯ псориатического артрита (%% ответов)

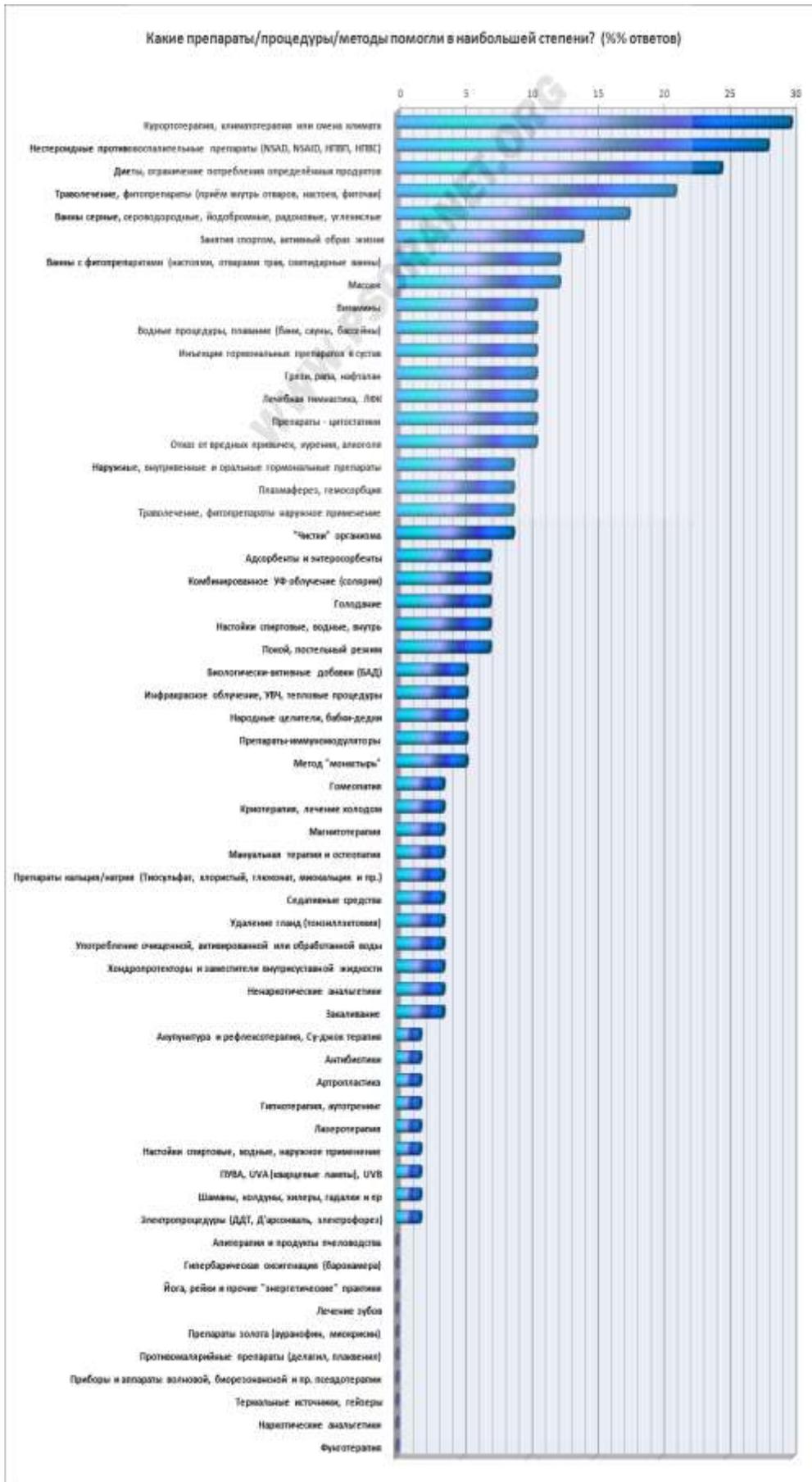


www.psoranet.com

Какие негативные/доставляющие страдания симптомы ПА Вы у себя отмечаете? (%% ответов)



www.psoranet.ru



psoranet.org

Природа и причины псориаза: 8. Иммунная теория



13 сентября, 2012

Существует немало различного рода теорий и концепций этиологии и патогенеза, происхождения и развития псориаза. Этим вопросам уделяется традиционно повышенное внимание на нашем ресурсе "Псориаз? Давайте лечиться вместе!". Здесь ранее были рассмотрены генетическая, эндокринная, интоксикационная, антиокислительная, инфекционная, обменная, вирусная, а также и другие теории и гипотезы, см. ссылки в записи <http://psoranet.livejournal.com/79488.html> или перейдите по метке этиология. Сегодня вкратце рассмотрим, что известно об иммунной теории этиологии псориаза.

Одной из общепризнанных теорий возникновения псориаза является иммунная теория. Давно замечено, что основная генетическая предрасположенность к псориазической болезни обычно реализуется при воздействии на организм провоцирующих факторов, среди которых видное место занимают очаги фокальной инфекции (хронический тонзиллит и др.), способствующие возникновению серьёзных нарушений иммунных процессов.

В последнее десятилетие установлено, что нарушения иммунитета, особенно его клеточного звена, являются ведущим механизмом в развитии псориаза (З.Б. Кешилева и др., 1992; М.М. Левин и др., 1995). Современный уровень знаний позволяет определить псориаз как системную болезнь, проявляющуюся в виде иммунозависимого дерматоза (Ю.К. Скрипкин и др., 1993; А.М. Шутина, 1995). Существует предположение, что развитию первичного псориазического очага способствует повреждение эпидермиса вследствие аутоиммунной агрессии.

Кожа больных псориазом в прогрессирующей стадии заболевания обладает резко изменённой активностью и сверхчувствительностью, что приводит к появлению на местах механического, химического, физического и других раздражений, высыпаний, характерных для псориаза - изоморфная реакция раздражения (феномен Кёбнера). Помимо воспалительных изменений в сосудах и инфильтрата из активированных Т-лимфоцитов и макрофагов, наблюдается также повышение эпидермальной пролиферации кератиноцитов.

Из-за преобладания эпидермальной гиперпролиферации и скопления гранулоцитов причину псориаза долго искали в функциональном нарушении роста кератиноцитов, активности нейтрофилов или обмена арахидоновой кислоты. При псориазе выявлены отклонения иммуноглобулинов, иммунных комплексов, антител, способствующие возникновению микроабсцессов Мунро (небольших скоплений лейкоцитов). В экстрактах псориазических чешуек обнаружены антигенные компоненты, отсутствующие в коже здоровых лиц, а в сыворотке крови выявлены аутоантитела к ним. Это даёт основание рассматривать псориаз как болезнь, в патогенезе которой играет роль аутоиммунный компонент (О.П. Комов, 1974).

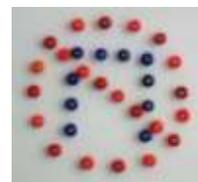
Г.Я. Шарапова (1989) обнаружила повышение циркулирующих иммунных комплексов (ЦИК) в сыворотке крови больных псориазом и установила тесную взаимосвязь между уровнем ЦИК и особенностями клинического течения болезни.

D.J.M.Leung (1995) отметил, что золотистый стафилококк и стрептококки секретируют большое семейство экзотоксинов, играющих роль суперантигенов, способных связываться с белками главного комплекса гистосовместимости тканей на антиген-представляющих клетках-кератиноцитах, Т-лимфоцитах и моноцитах. Эти суперантигены у больных псориазом могут опосредовать активацию HLA-DR на кератиноцитах, инфильтрирующих Т-лимфоцитах и моноцитах. Селективная экспансия популяций Т-клеток локально может приводить к выделению цитокинов, обуславливающих пролиферацию кератиноцитов. D.U.M.Hung et al. (1993) также считают, что псориаз может "запускаться" суперантигенами, например токсинами микробного происхождения. В этой связи отметим, что разновидностью аутоиммунной теории этиологии псориаза может считаться аутоинтоксикационная концепция Дж. Пегано. И так, не подлежит сомнению, что в развитии псориаза значительную роль играют клеточные иммунные механизмы. Однако иммунные реакции разыгрываются в целостном организме, поэтому необходимо учитывать совокупность всех обстоятельств. При этом существенна, в частности, роль наследственных факторов, эндокринных влияний, обменных нарушений и т.д.

Использованные источники

И. В. Хамаганова. «Современные подходы к терапии псориаза» (2006) – <http://www.lvrach.ru/2006/05/4533891/> .

Фото, цитаты, афоризмы



14 сентября, 2012

Галерея "Фото участников форума"



Встреча форумчан, Москва, май 2011. Фото: O`Girya

Далее - наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#44

Kalina

я ещё совсем молода, вот думаю, может купить популярный лошадиный гель, или человеческий такой же..

Chelem

Всё гораздо проще! Он не свинья! Он кабан. Это жена у него свинья, и он её любит.

Iectep

... у меня есть предложение, рассчитанное на чуть позднее время, когда я куплю ещё мешок казеина.

FROL

Рискуно предположить, что презерватив как-то улавливает лишние проценты кортизола.

ikolp

Влез в джинсы, которые купил 9 лет назад, но так и не надел ни разу

Очередной

Вначале поможет, а после как? Всю жизнь с шлангом в заднице?

Durik

Как носы, уши и прочие запчасти передаются по наследству, так и внутренние органы и их состояние.

Курица в апельсинах



15 сентября, 2012

К лечению псориаза согласно Дж. Пегано. Форум ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#).
Субботние невинные рецепты от Уайты.

Найдено на просторах ЖЖ, точнее, подцеплено у Ники. При этом в Пегановских рецептах тоже есть курица в апельсиновом соке. Похоже, что рецепт не новый и довольно популярный. Я попробовала его изменить, но не могу сказать, что я в восторге. Тем не менее поделиться последней фотографией не могу, курица "улетела" с тарелок буквально за 5 минут и я не успела заснять :). Одно могу сказать: если будете повторять - апельсины не жалеть, двух мне не хватило, и я взяла мякоть. Похоже, зря - на мой взгляд, не стоит делать

такую "апельсиновую кашу". Лучше отжать отдельно апельсиновый сок, как рекомендовано в оригинале.

Итак, курица:

- *4 апельсина
- *100 г жидкого мёда
- *2-3 зубчика чеснока
- *1 ст.л. семян кориандра
- *1 ст.л. куркумы
- *Оливковое масло



Растереть или перемолоть семена кориандра. Сделать сок из 3-х апельсинов. Перемешиваем апельсиновый сок, мёд, кориандр, куркуму, оливковое масло, давленный чеснок, чуть соли. Порезанную на куски курицу обмазываем маринадом и отправляем примерно на час мариноваться в холодильник. Затем украсить кружочками апельсина - и в духовку запекаться, как обычную курицу (200 градусов С минут на 35-45).



Хороших выходных!
Уайта.

Непутёвые заметки, или галопом по Венгрии. Часть 3



16 сентября, 2012

Рассказывает участник [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" Vinogradinka](#).
Предыдущие части – в прошлых выпусках.

*Я обожаю путешествовать, мечтаю увидеть очень много разных мест, городов и стран.
Продолжаю начатый ранее рассказ про кусочки увиденной Венгрии. Как здорово, вернувшись домой,
пересматривать сделанные фото, снова и снова путешествуя по воспоминаниям...*

Сентендре

На следующий день часть группы поехала на экскурсию в Сентендре. Это такой маленький уютный городок с узкими улочками, сувенирными лавочками и главной достопримечательностью - музеем марципанов. Но если был там один раз, то второй раз смотреть уже не на что. Так что в нашей спонтанно сложившейся компании все решили остаться в Будапеште и отправиться на самостоятельную прогулку. По пути первым делом мы зашли в торговый центр Арена-плаза, как оказалось почти все магазины в такую рань в воскресенье, были закрыты. В Венгрии вообще магазины закрываются очень рано, часа в четыре, а выходные могут и в два закрыться, круглосуточных же магазинов ооооочень мало. Нашей же главной целью был продовольственный Tesco, который работал. Если будете в Венгрии не пожалейте денег, в Tesco пекут самые разные вкуснейшие булочки, особенно из серии "полезных" зерновых, с семечками и прочая. Ну а мы пошли дальше по улицам Будапешта. И дошли до вокзала, ажурно-воздушное здание, словно игрушечное, очень красивое, только перед вокзалом что-то ремонтировали или строили, заборчики, оградительные полосы и всякое такое все время норовило попасть в кадр.



Здания с угловыми башенками всегда привлекают мое внимание и я их везде фотографирую.



Никто из туристов не знает, что это за памятник такой или сооружение необычное, но все дружно там лезут фотографироваться. Я пыталась вообразить себя на носу Титаника. 😊



et.org

W

Гуляя, мы незаметно дошли до замка Вайдахуняд, посмотрев на часы мы пошли гулять на его территории. На самом деле замок это конечно очень громко сказано, но территория там очень зеленая и ухоженная.

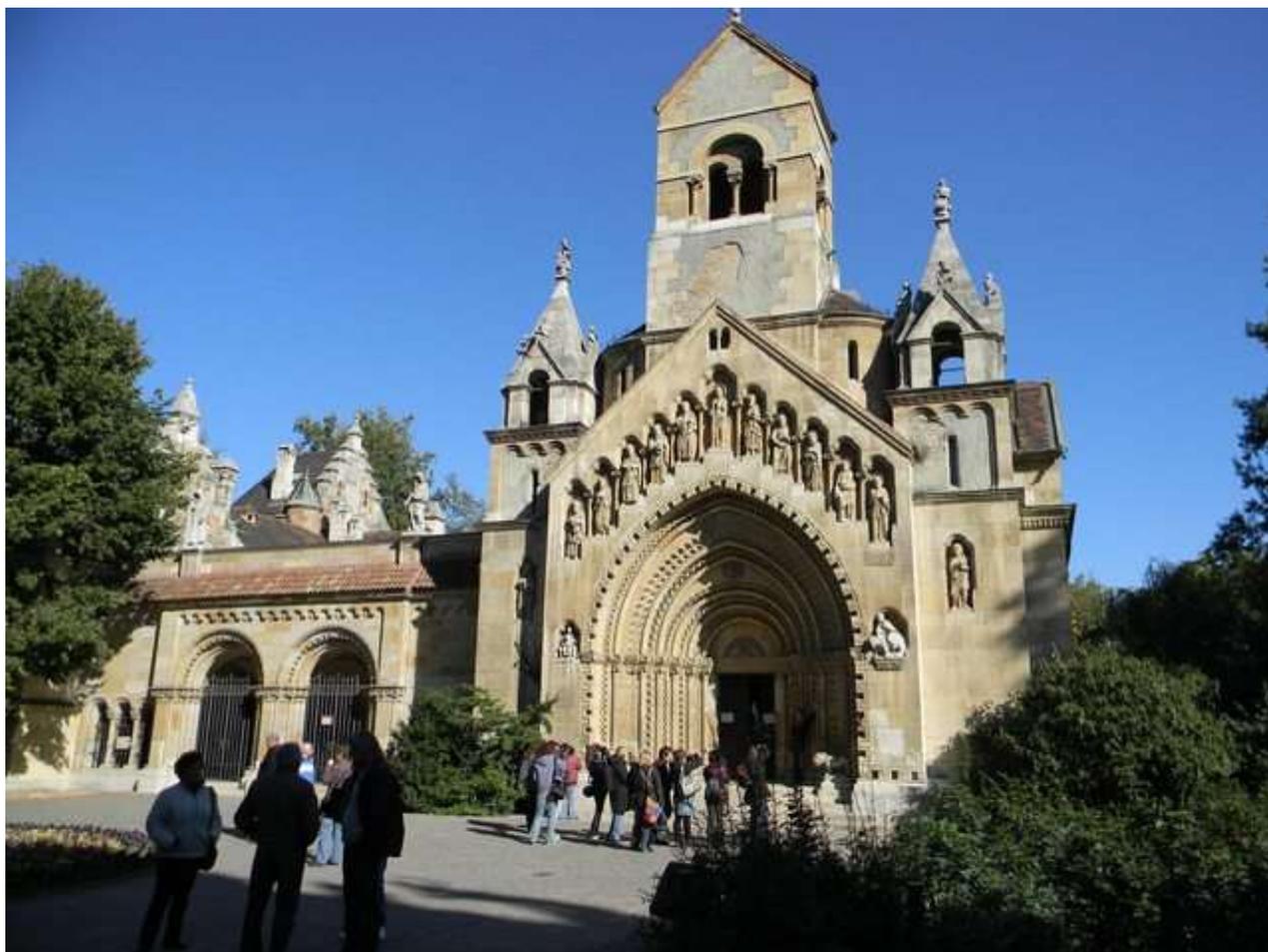




На территории замка установлен памятник Анонимусу. Студенты полируют перо перед экзаменами, туристы просто фотографируются. А я этот памятник отлично запомнила с прошлой поездки, потому что возле него мне разбили фотоаппарат, случайно, и к счастью не в дребезги, но воспоминание осталось.



Базилика на территории замка.



Там в глубине сувенирный магазинчик, в котором я решила купить фотоальбом про Будапешт на русском языке, к продавцу обратилась, вспоминая уроки английского, и в итоге на его вопрос "говорю ли я по-русски" ответила "yes".



..org



19

Нагулявшись, мы покидаем территорию замка и неспешным шагом отправляемся к месту стоянки автобуса, мы покидаем Будапешт и отправляемся в сторону Австрии с остановками в пути.



WWW

А по пути к автобусу неожиданно наткнулись на вот такие забавные средства передвижения.



www.psoranet.com



www.pso

Озеро Хевиз

Всё, автобус, и мы едем на озеро Хевиз. Озеро находится в кратере вулкана, температура воды в озере не опускается ниже 26 за счет термальных источников, которых в Венгрии огромное количество. По слухам купание в этом озере благотворно сказывается на нас, псорианиках и особенно артритчиках. Один минус для меня - надо в купальнике выйти на улицу из раздевалки и потом только заходить в воду. В общем я купаться не рискнула, так что проверить слухи не удалось, да и что изменится за один раз. 😬
А сейчас пока - озеро Балатон, мимо которого нас везли в сторону Австрии. Один из любимых курортов венгров. Я была там в прошлую поездку, красиво, мило, уютно, наверное отдыхать там здорово. 😊



Такие штучки я тоже фотоколлекционирую. :)



Один из входов в купальни на озере Хевиз:



WWW.P

И само озеро, выступила настоящим папарацци, в тени деревьев, сквозь прутья забора сделать несколько фото. 🐝



Курортный городишко возле озера крохотный, словно игрушечный, но очень чистый, ухоженный и зеленый, и ритм жизни в нем такой размеренный и умиротворяющий.
Еще один вход в купальню имеет грозную охрану. :)



W

et.org

Паровозик. 😊



День пролетел незаметно, впереди был ночлег в обычном транзитном отеле, а утром - добро пожаловать в Австрию. Но это уже совсем другая история...

До следующих встреч!
Ваша Vinogradinka.

Псориаз и призыв в армию



17 сентября, 2012

Приближается осенний призыв в армию (в России начало призыва - традиционно в октябре). Многих, у кого псориаз, волнуют вопросы - как будет в их случае? призовут ли их? какие на случай псориаза инструкции у мед. комиссий? Доходит даже до того, что некоторые советуются по поводу "А может, вызвать у себя обострение? - чтоб наглядней было (специально для комиссии, для военкомата)". Сразу можно сказать - делать этого категорически не следует! Вообще все особенности, рекомендации, случаи, весь опыт участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) по этому вопросу отражён в теме "Псориаз и армия", существующей с 2004 года.

*Сегодня участник форума **nebo** расскажет, как обстояло дело в его случае и приведёт другую полезную информацию (ссылки на соответствующие Положения и приложения к ним). А вообще рекомендуется прочесть всю [тему "Псориаз и армия"](#).*

nebo:

Пришла повестка. Побежал первым делом в КВД. Объяснил ситуацию (типа меня призывают в армию, а у меня псориаз: примерно 10 бляшек диаметром по 5 мм по всему телу, на локтях диаметром по 5 см темные пятна по всему телу от старых болячек). Врач отдал мне карточку (обследования за 3 года), сказал идти в военкомат, пройти мед. комиссию и принести акт. Прошел мед. комиссию, причём проходил всех врачей, а потом у дерматолога в военкомате пожаловался на псориаз, показал карточку, он сделал отметки в личном деле. После всех этих врачей пошел в военкомате на "заключение" (не помню, как правильно оно называется), там посмотрели на меня с жалобным лицом и попросили показать, где именно псориаз. Я показал локти и сказал, что везде есть ещё маленькие болячки... типа их мало, потому что я только что прошёл курс лечения. Они мне выдали "Акт" и направление в КВД.

Опять пришел к своему врачу в КВД. Он сказал так: "Всё, что они тебе сказали в районной мед. комиссии военкомата - фигня, главное - областная мед. комиссия, типа там сидят профессионалы, которые реально понимают во всех кожных заболеваниях, их ты там своими г..но-пятнышками не напугаешь" и попросил меня рассказать всю свою историю болезни в подробностях. Я рассказал, как всё было на самом деле (а было и правда хреново). Мой врач в КВД сказал, что я изначально ступил, что мало ходил и отмечался к нему (вывод: ходите почаще в КВД и делайте почаще пометки вообще о всех очагах, так будет лучше). Мой врач забрал у меня акт и направление, и сказал прийти через два дня.

Забрал акт, приехал на областную мед. комиссию и был удивлен - таких, как я, там ещё сидело человек 5. Всех направили строго по болезням (т.е. не нужно было, как в районной мед. комиссии, проходить опять всех врачей), меня, конечно же - к дерматологу. Зашёл, показал локти, врач посмотрел и послал меня за военным билетом, сказал прийти через десять дней в районный военкомат.

Пришел в районный военкомат (с собой обязательно приписной, копия паспорта, и фото - маленькие, типа как на паспорте...отдал всё это), поспрашивали меня: где учусь, телефон, адрес, имя-отчество матери, есть ли водительские права... сказали прийти через 10 дней за военником. У меня при получении военного билета никаких проблем не было вообще.

Короче, все, у кого псориаз: В АРМИЮ (в мирное время) НЕ ЗАБЕРУТ!

И ещё. Самое неприятное для меня было раздеваться при всех в военкомате. сначала комплексовал... а потом, когда разделся, то возникло обратное ощущение... Все на меня смотрели типа: "Мля, повезло чуваку, он в армию не пойдёт...", так что раздевайтесь смело и шагайте по врачам!

А псориаз у меня 4 года. Пробовал всякие народные средства (травы и прочее). Белосаликом и другими гормоналками даже и не вздумайте пользоваться! (хотя, конечно, дело ваше), он мне вообще всю кожу пожёг! Потом вообще жёстко лечился не от псориаза, а от последствий применения белосалика.

Карталином мазался весной 2007, всё лето был чистый, даже купался с друзьями в речке, никто ничего не заметил. Заново началось в январе 2008, вот сейчас есть чуть-чуть, но терпимо, появляется очень медленно. Вот считайте, один раз в год помазался карталином, и помогло на ГОД! (правда, я им мазался на полторы недели дольше, чем написано в инструкции).

Короче, если за псориаз взяться с умом (не бухать, не курить, просыпаться выспавшимся, избегать стрессовых ситуаций), то думаю, вполне реально его сдерживать.

Статья 23 ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА О ВОИНСКОЙ ОБЯЗАННОСТИ И ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ. Написано, в частности:

1. От призыва на военную службу освобождаются граждане:

- а) **признанные НЕ ГОДНЫМИ или ОГРАНИЧЕННО ГОДНЫМИ к военной службе по состоянию здоровья;**
- б) *проходящие или прошедшие военную службу в Российской Федерации;*
- в) *проходящие или прошедшие альтернативную гражданскую службу;*
- г) *прошедшие военную службу в другом государстве...*

В Приложении к "[Положению о военно-врачебной экспертизе](#)":

***** Под распространенной формой псориаза понимается наличие множественных (3-х и более) бляшек на коже различных анатомических областей.**

Отсюда ясно, что если у меня распространённая форма псориаза и отношусь я к первой группе граждан (граждане при первоначальной постановке на воинский учет), то соответственно, рассматривая [таблицу "Болезни кожи и подкожной клетчатки"](#), делаем вывод о том, что я попадаю, согласно указанному выше "Положению о военно-врачебной экспертизе" (пункт 17), в категорию "Д" (*не годен к военной службе*), ну или в крайнем случае - в категорию "В" (*ограниченно годен*) - это при "ограниченной и редко рецидивирующей форме".

Расскажи, как жить с псориазом? Часть 3



psoranet

September 19th, 2012

Закончился конкурс, и вот третья часть фоток с него. Фоток будет больше, и я немного сократил комментарии авторов.

Предыдущие части – в прошлых выпусках.

Все права на фото и комментарии принадлежат их владельцам и NPF.

(Disclaimer: All materials published in this message are subject to copyright of NPF © and respectively their authors and holders. The websites of origin are www.psoriasis.org and www.psoriasisawarenessmonth.org)

Победителем стал этот снимок:



Больше, чем просто кожа.

Это наш папа и мы с братом, мне 12, брату 7 лет. Мы любим папу, который страдает каждый день. Люди не понимают, что это такое для него и его семьи. В его состоянии это не просто шелуха от кожи на полу. Он не может больше работать, псориаз поразил суставы, не может пойти с нами на природу, и временами у него стоят слёзы, потому что не может даже просто сидеть и дышать. Он живет с этим каждый день, и мы проживаем этот день вместе. Он всячески старается сохранить улыбку на лице и быть хорошим папой. Мы

любим его. Пожалуйста, покажите наше фото другим, чтобы они поняли - псориаз - не просто проблема кожи, он ломает людям жизнь. P.S.

Второе место:



Красота в глазах того, кто увидит.

Через боль и страдания стоит помнить одно: бывает и хуже. Не сдавайтесь. E.R.

www.pso



Маленький настоящий мужчина.

У моего сына диагностировали псориаз, когда ему было три года. Сейчас ему пять. Улыбка не сходит с его лица, он не поддаётся, и он самый сильный человек, которого я знаю! r.h.

www.psoranet.org



Откуда у тебя эта татуировка?

У меня псориаз с 3-х лет, а сейчас мне 26. Моя уверенность улетучивается, когда появляется чешуя, симпатичная девушка пропадает под свитерами. Сейчас, когда я не могу позволить себе много тысяч долларов на препараты, которые применяла раньше, я уже 9 месяцев без лечения. Да, это не выглядело так ужасно, как сейчас, но всё же...

Я услышала о вечеринке, смелой и захватывающей, на которую давно хотела попасть, вечеринку без одежды. [underwear party, вечеринка в белье - перев.]. Это как раз то, что надо! Я разрисовала мои пятна, надела мои "Вики" [белье 'Victoria's secret', сленг - перев.], встала на каблуки, и пошла как ни в чём не

бывало. "Где ты сделала эти татуировки?" - спрашивали меня, - "ты круто выглядишь!". И никто не заметил, что половина - это псориазные пятна. A.D.



Боль и радость.

У меня псориаз и псориатический артрит. Мои пальцы с трудом сгибаются, но зато замечательно делают пиццу. Z.M.



В открытую.

Моя дочь борется с тяжёлым бляшечным псориазом с трёхлетнего возраста. Невзирая на разрушительное заболевание, она делает карьеру профессиональной балерины. Она написала однажды "Как артисты балета, мы используем своё тело, чтобы показать красоту. Через движение мы раскрываем себя, показывая силу через грацию... Моё тело покрыто красной сыпью, но танец позволяет мне взять что-то ужасное и сделать из этого что-то прекрасное. Моё тело было объектом большой борьбы, но и научило находить хорошее в плохом, брать что-то некрасивое и создавать из этого искусство". Она великолепный пример стойкости и уверенности. С.Л.



Жить полной жизнью, даже и с псориазом.

Меня зовут Kelly Belanger, я - Miss Florida Sr. Sweetheart, и у меня псориаз. Он появился в 5-м классе, мне было очень трудно в школе, но я научилась держать его под контролем.



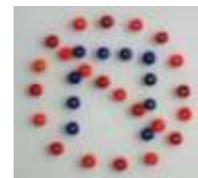
Настоящая красота.

Мой псориаз был моим кошмаром, но после рождения первой дочери взгляды на жизнь переменились. Я не хочу, чтобы она росла, думая, что красота лишь оболочка. Нет, настоящая красота находится глубоко внутри. J.L.

Смущает ли меня псориаз? Однозначно - ДА! Захватил ли он контроль надо мной? Однозначно - НЕТ! Я продолжаю работать, я продолжаю информировать других, я хочу помочь людям жить комфортно в своей коже. Я пытаюсь посмотреть на себя глазами мужа и детей: великолепно - и кожа и всё остальное.

Дискуссию на тему "нужны ли такие конкурсы" можно посмотреть в [этой](#) теме форума.

Фото, цитаты, афоризмы



21 сентября, 2012

Галерея "Фото участников форума"



Моя "процедурная" на Мёртвом море, сентябрь 2012. Фото: А_112

Далее - наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#45

Sosh1221

Нестандартный подход есть в любой стране. Иногда он настолько нестандартен, что попадает прямоком в разводы.

Aly187

я сейчас нахожусь в стадии почти 100 % полусинтетической полуискусственной ремиссии.

Надежда39

С таким папой и сынишка стал разбираться в качестве кашек..

Очередной

Как-то любители панчакармы агрессивно настроены, видно, очищение не полное всё же.

Ingeborga

... заболев воспалением лёгких, можно пойти к дерматологу, и он отменит антибиотики

Ra-eye

У меня есть решение, с которым согласились все духовные составляющие меня, и не противоречащее закону сохранения энергии. Я безусловно поделюсь им с каждым желающим.

chebick

... если ела суп в гостях, и там было немного картошки, я её не выплёвывала.

Баранина в яблочном вине (apple cider) - рецепт Дж. Пегано



22 сентября, 2012

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

Рецепт, который я сейчас приведу, был одним из первых рецептов, переведенных из книги Пегано. Я бы сказала, он не очень удался первый раз. Либо я переборщила с яблочным вином, либо авторы переборщили. Сегодня я приготовила баранину по этому рецепту ещё раз, чуть изменив его "под себя". Все было великолепно до... брокколи. Рецепт шикарный, лимончик и корица, мясо, замоченное в сидре - всё замечательно. Но брокколи явно портит нежный вкус мяса и остальных овощей. Я уже давно пришла к выводу, что брокколи лучше не смешивать с другими овощами при тушении. Из брокколи получится прекрасный суп, один из самых вкуснейших, или чудесная горячая закуска - такая, как брокколи с сыром. Итак, оригинальный рецепт из книги Пегано с моими комментариями.



Ингредиенты на 6-8 порций

- 1,5 кг баранины без костей, очистить от жира и порезать на крупные кусочки 4 см
- 4 чашки яблочного сидра <комментарии: яблочного сидра надо бы в 2 раза меньше>
- 0.5 чашки муки
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 маленькая луковичка, мелко нарезанная
- 3 зубчика чеснока, покрошить
- 3 лавровых листа
- 1 с небольшим чашка куриного бульона
- 0.5 чашки белого вина (по желанию)
- 0.5 ч. ложки черного перца
- 0.5 ч. ложки крупной соли
- 4 колечка лимонной кожуры (2 см на 5 см) <комментарии: лимона было слишком много, я теперь добавила только одну полоску>
- 1 палочка корицы
- 3 чашки нарезанного мелкими кубиками по 2 см пастернака
- Одна с половиной чашки нарезанной морковки
- Одна с половиной чашки нарезанного цуккини
- Одна с половиной чашки брокколи, брокколи разделить на соцветия <комментарии: брокколи лучше не добавлять!>

Замочить баранину в 3 чашках яблочного сидра, например положить в пластиковый пакет с замком. Положить в холодильник на 8 часов или ещё лучше на ночь. Слить маринад, высушить баранину, промокнуть бумажными полотенцами. Посыпать мукой, хорошенько перемешать. Разогреть масло в

жаровне или чугунке. На большом огне обжарить мясо до коричневой корочки с двух сторон. Мясо переворачивать, только когда оно подрумянится с одной стороны. Делать порциями так, чтобы легко было обжаривать и мясо не теснилось. Разогреть масло, положить лук, чеснок и легко обжарить в течении 5-6 мин.



Нарезать овощи.



Положить мясо, 1 чашку яблочного сидра, <комментарии: совсем не стоит добавлять сидр>, бульон <комментарии: не обязательно, можно воду> и все специи. Хорошо перемешать и тушить 1-1,5 часа или до тех пор, пока мясо не станет мягким <комментарии: я тушила всего 40 минут>. Добавить пастернак и морковь. Довести до кипения, закрыть крышкой и тушить 15 мин. Добавить цуккини и брокколи и тушить ещё 5 минут. Вытащить лимон, лавровый лист, положить палочку корицы перед тем как подавать.



Хороших осенних выходных!
Уайта.

Владимир: Что мне помогло при ладонно-подошвенной форме псориаза



25 сентября, 2012

*В нашем [форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#) постоянно затрагиваются вопросы о снятии обострений псориаза и о том, каковы особенности применяемых схем и методик лечения при разных формах псориаза. Эти схемы, методики и отдельные средства испытаны участниками форума, и излагаемый ими опыт очень важен. Тяжело поддаётся лечению, например, ладонно-подошвенная форма псориаза, что обусловлено многими факторами. Если кого-то интересуют вопросы, связанные с этой формой, можно ознакомиться с [соответствующей темой в форуме](#). Сегодня своим опытом делится **Владимир**, проживающий в Германии.*

Псориаз у меня около 15 лет, начался после стресса в семье. Диагноз: ладонно-подошвенная форма (на теле немного, дежурные бляшки, ещё на лице, за ушами и ВЧГ). От времени года ничего не меняется. На кистях рук и на стопах были жуткие разрушения. На остатки ногтей было страшно смотреть. Много глубоких трещин, любое движение - боль, всё в крови, и в крови было всё, чего касался рукой. Ботинки пропитывались кровью до подошв. Постоянные кожные инфекции. Народ шарахался глядя на руки.

Лежал в больницах, в том числе и в Германии. Лечили: ПУВА, фумадерм, неотидазон, дайвонекс, гормональные мази по восходящей. Не помогало ничего. Улучшения, если и были, то минимальные. Многие препараты, средства и методы лечения превратились в свою противоположность. Например, от дайвонекса сейчас только хуже, и что самое удивительное, хуже становится от любого УФ-облучения в любом виде. Я уж не говорю про "гормональные", стероидные мази.

Благодаря нашему форуму стал читать и искать решения проблемы. Сразу скажу, что очень устойчивая к лечению ладонно-подошвенная форма никуда не делась, но всё же удалось ее "успокоить".

Что мне помогло:

1. Отказ от любых гормональных средств. Это было очень сложно сделать.
2. Приём пребиотиков и пробиотиков. Лучше всего подошла Лактулоза, а потом капсулы "Оминифлора-аккут".
3. Диета. Но не суровый Пегано, а просто полный отказ от продуктов, которые у меня провоцировали псориаз - например, любые содержащие кофеин напитки типа колы или обычного чая. Со временем все эти продукты определились.
4. Без чая тяжело, поэтому перешел, по совету врача, на фруктовые чаи с коноплей. Они продаются в Германии в продуктовых магазинах или их можно заказать через Интернет. Например, [>такие](#). Наркотика в них нет совсем, государство гарантирует, а вот конопля издавна применялась при псориазе. Чаи весьма вкусные.

5. Крем на основе конопли и календулы (я покупал [здесь](#)) - "Hanf-Calendula-Handcreme", 100 ml, 10 евро. Это не реклама, есть и другие производители подобных кремов и чая. Мазал кремом кисти рук, иногда по несколько раз в час, в зависимости от состояния. У крема есть и бактерицидные свойства - прекратились инфекции, которые очень доставали на стопах, - там не уберёжешься от попадания пыли и грязи. Псориаз на руках успокоился, и я впервые увидел ремиссию.

6. Еще очень важный и странный момент. Пришлось отказаться от ванн и мытья рук, т.к. мой псориаз лучше не мочить водой совсем. Теперь только душ, и то быстро, никакого долгого лежания в ванне с разными добавками, как было раньше. Для меня сейчас вода, особенно на руки - враг. Чем это объяснить, не знаю; может, естественная защита кожи смывается или что ещё, но я с детства не переносил мыла, просто "передёргивало" всего. Но руки всегда чистые - благодаря крему. В общем, теперь "не моюсь", и стало лучше.

7. Отдых, нервы и сон. Всё это удалось нормализовать, я даже работу поменял на более спокойную и без стрессов.

8. Смена места жительства, и как результат - климата. Сказалось это очень положительно.

New_life: Моя ремиссия на основе диеты при псориазе



28 сентября, 2012

Практический опыт достижения ремиссии занимает значительное место на ресурсе ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#). И в самом форуме, и в Статьях на сайте, и в приложении [Избранные советы и рецепты](#) есть специальные разделы, посвящённые ремиссиям и связанных с этим вопросам. Материалы эти важны и всегда актуальны, демонстрируя пути достижения указанных целей при лечении псориаза, т.к. такие пути в каждом конкретном случае довольно индивидуальны. Сегодня участник форума [New_life](#) поделится собственным опытом по данному вопросу.

Псориаз у меня начался в январе-феврале 2008 года после сильного стресса (ребёнок попал в больницу) и неумеренного употребления алкоголя и прочего на Новый год. Обсыпало довольно быстро - подмышки до низа груди, пах и сопряжённые области - страшно было смотреть: грудь, голень, руки, голова покрыта коркой... Инверсная форма. Прочитанная информация о том, что болезнь является хронической, оптимизма не добавляла, и я на полном серьёзе где-то с месяц примеривалась, с какой бы крыши лучше сигануть... т.к. молодая, совершенно здоровая до этого девушка на глазах превращалась в шелушащееся чудо-юдо.

Слава Богу, я сразу же, на третий день постановки диагноза нашла форум. Меня вдохновил метод лечения FRIL'a, и я сразу же села на его диету - но без мёда, лимона, и пива. Питалась месяца три практически по Пегано - но не ела разрешенных им цитрусовых, зато употребляла отварную свинину и чёрный хлеб.

Помню, что домашние пельмени во время этой диеты казались мне изощренной разновидностью химического оружия - так строго всё соблюдала. Пить бросила окончательно и бесповоротно. Хотя раньше

выходные без пива представляла себе слабо.

Одновременно чистила по-разному организм - пила энтеросгель, бифидоки, тыквеол, бляшки мазала аеколом и детским кремом Бюбхен. Занималась аутотренингом. Сначала на фоне всей этой строжайшей диеты появлялись новые бляшки, а потом как-то резко и быстро стали рассасываться и пропали... совсем. На сегодняшний день (уже год) ремиссия 100 процентов (тьфу-тьфу-тьфу). Причём несколько раз за год интенсивно лечилась антибиотиками - и колола, и пила - на псориаз никакого влияния это не оказало. Соблюдаю диету - можно сказать, что она стала образом жизни. В рационе - кисломолочное, зелёный чай, сыр, каждый день каши, тушёное мясо, курица, овощи, много фруктов и сухофруктов... Не пью из спиртного совсем ничего и не курю, продукты-провокаторы, как-то: помидоры-кетчупы, маринады, шоколад, цитрусовые, алкоголь, торты, пирожные, конфеты, печенье, колбасу, всё копченое- не ем **СОВСЕМ**. Мне это кажется вредным, а потому - невкусным.

Надеюсь таким образом продлить ремиссию лет на двадцать. Кстати, мой родной дедуля, как оказалось, заболел псориазом в 60 лет на фоне стресса, года три помазался гормоналкой, и всё у него бесследно испарилось. Про диеты и прочее он никогда не слыхивал, и преспокойно живёт уже 15 лет, про псориаз не вспоминая. Надеюсь, мне это передастся по наследству...

Добавления [New life](#):

Вот уже и полтора года 100% ремиссия, ттт. Даже на свой день рождения не выпила ни капли, не съела ни кусочка тортика. Каша, кефир, курица, овощи, фрукты... Можно сказать - мастер самоистязания.

О Пегано. В его диете и режиме меня смущает разрешение на цитрусовые (цитрусовые для меня - яд), а также всякие специфические рекомендации с оговорками, заморочки по отдельному приёму продуктов и др. У меня свой особый рацион - что-то наподобие гипоаллергенной диеты [см., например, [здесь](#)]. Родные, друзья и коллеги знают, что определенные вещи (много всего) я не ем и не пью ни при каких обстоятельствах, даже на праздниках. И на работе кстати, тоже все знают, от чего я так усиленно спасаюсь.

Два рецепта брокколи



29 сентября, 2012

К лечению псориаза согласно Дж. Пегано.
Субботние невредные рецепты от Уайты.

Два рецепта от форумчанок "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)".

Суп-пюре из брокколи

Рецептом поделилась **Ina**.

Мои комментарии: готовить суп из брокколи всегда приятно, как ни готовь? всегда вкусно! Главное, чтобы брокколи было значительно больше, чем других овощей. Мое любимое сочетание: брокколи, морковь, лук, грибы. А теперь и рецепт от Ины будет в ходу. Очень понравилось! Чеснок не чувствуется, он придаёт

супу ненавязчивый оттенок чего-то домашнего.



500 г брокколи
1 небольшая луковица
2 дольки чеснока
Натёртый сыр (необязательно)

Лук нарезать, чеснок раздавить, всё посолить и сварить в небольшом количестве воды. У меня было немного куриного бульона, который я развела водой.



Обязательно сделать суп-пюре (или ещё его называют крем-суп). Суп пюре посыпать тёртым сыром (по желанию).



Брокколи в соевом соусе

Рецептом поделилась **Norma**.



250 г брокколи
1 стол. ложка оливкового масла
1 стол. ложка соевого соуса
Сыр (по желанию)

Брокколи моем, разбираем на мелкие соцветия, кладем в форму, смазанную 1 стол. ложкой оливкового масла. Сбрызгиваем соевым соусом (1 ст. л.), можно долить чуть водички на дно около 100 г, и ставим в разогретую до 250 градусов (можно сильнее) духовку на 20 минут. Затем посыпать тёртым сыром - и ещё на 10 минут в духовку.



Мои комментарии: изумительно вкусно, соевый соус великолепно сочетается с брокколи. Попробовала такой вариант (брокколи и соевый соус) первый раз, и сразу понравилось. Запечённый сыр подходит

замечательно, но можно и без него, если строгая диета.



www.pso

et.org