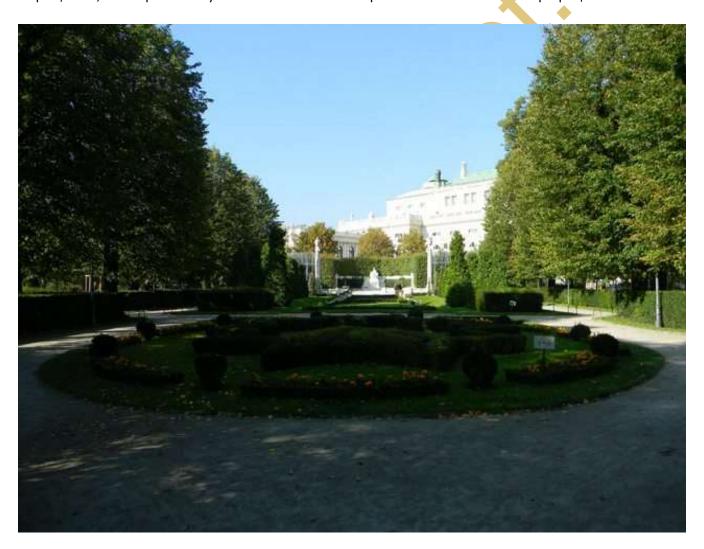
Непутёвые заметки. Вена, ч.2



1 сентября, 2013

Участница форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> Vinogradinka рассказывает о <mark>по</mark>ездке в столицу Австрии.

В маленький кусочек свободного времени мы забрели в Королевский парк. Какая там красотища, чистота, море цветов, много розовых кустов. Боковая аллея завершается памятником императрице Элизабет.

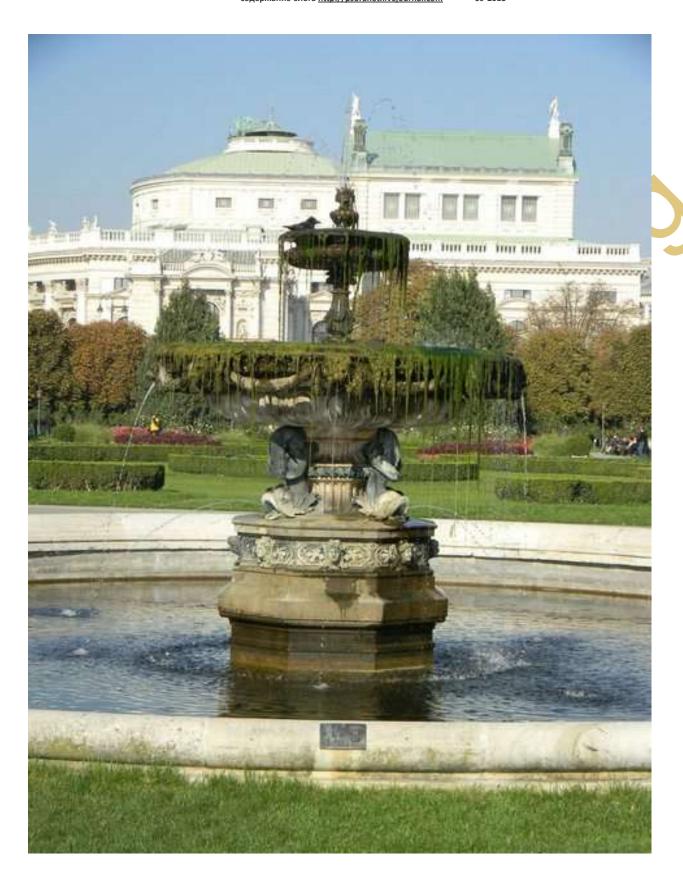




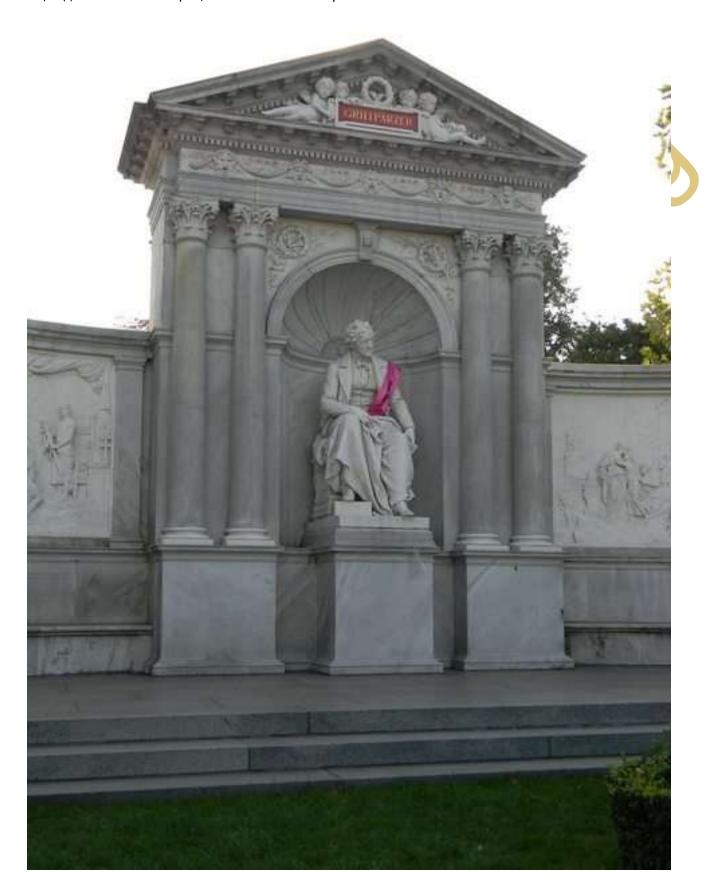








Еще один памятник в парке, только не знаю кому.



Поразило, что на центральной аллее стоят уличные стульчики, чтобы можно было посидеть и отдохнуть. У нас бы эти стульчики потырили минут за десять.







Кто-то уже начал готовиться к Хэллоуину.

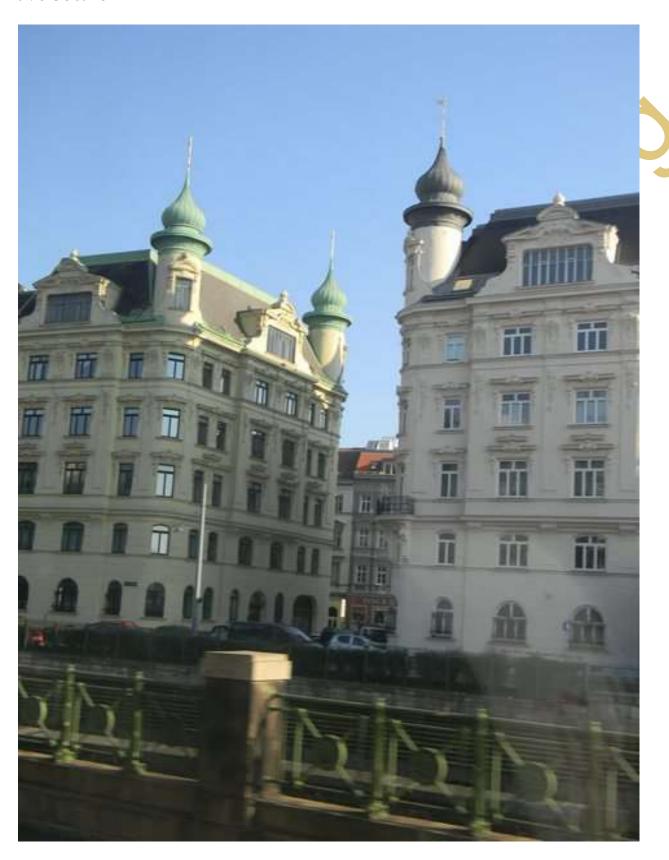


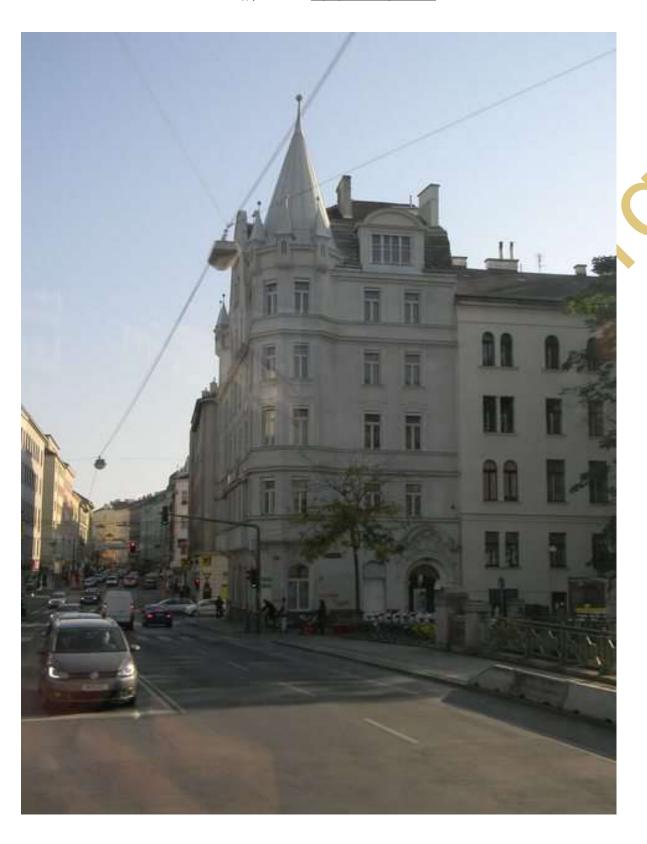
Место для выгула собак. Кстати, что в Вене, что в Будапеште хозяева убирают за своими питомцами. А в Вене вообще перед входами в парки стоят ящики с одноразовыми пакетиками для этого дела.

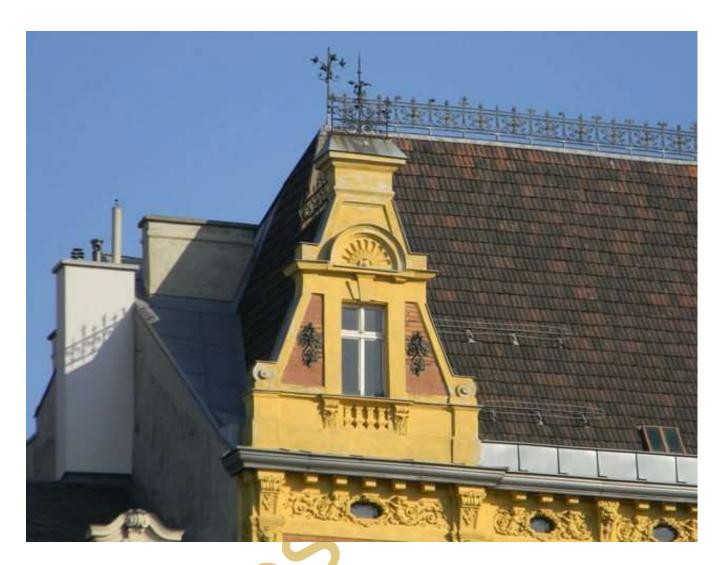




Угловые башенки.







Продолжение следует...

Аlex1965: Лечение псориаза в Абхазии



3 сентября, 2013

Заканч<mark>ивается курортный сезон. Форум <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> накопил большой опыт по курортотерапии псориаза и псориатического артрита. Раздел <u>Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых</u> содержит отзывы участников о курортах и местах, где они побывали, о достигнутых там результатах. Сегодня участник форума **Alex1965** рассказывает о своём пребывании в Абхазии.</mark>



Старая Гагра. Пирс. Пароходик с туристами из Сочи. Фото: Alex1965

Прилетел в Адлер. Дороги, дома (олимпийская деревня) и спорткомплексы в Сочи, конечно, отстроили к Олимпиаде-2014. Но мой путь лежал дальше, в Абхазию. А до неё рукой подать.

До границы добрался быстро на такси. На таможне произошла засада. Перекрыли вход, и я проторчал на солнце 45 минут без движения, стоя в очереди. Очередь собралась приличная, человек 200–250. На абхазской стороне быстро нашёл такси и доехал до места за 500 руб.

Гостиница, в которой я жил, была переполнена. Мест не было, у меня была бронь, поэтому для меня номербыл.

Море и солнце встретили меня ласково. Погода была шикарная, немного облачно.

Бархатные горы Гагры, как всегда, смотрелись красиво, над которыми почти постоянно летали парапланеристы.

Вода в море чистая и тёплая, градусов 26. На солнце на берегу было за 34. С утра и вечером было прохладно, градусов 20, но это хорошо, лучше спалось по ночам.

Вообще спалось замечательно, иногда даже днём часок дрых с наслаждением, как в детстве в пионерском лагере - тихий час.))

Пару раз ночью были грозы, гром с молнией.

В общем, с погодой повезло. Все дни купался и загорал, только в воскресенье 18 августа было пасмурно. Бляшки проходили медленно, но верно. Морская вода и солнце хорошо подлечили мою кожу. Сейчас бляшек нет, остались только следы, которые, надеюсь, со временем сгладятся.

Позже посмотрю фотографии, постараюсь показать. Тереза больше не объявилась. Там трудно с интернетом.

О возможной связи поваренной соли с развитием псориаза и диабета

5 сентября, 2013

Участник форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> **Gregory** :

Интересное сообщение про статью в *Nature* о связи поваренной соли с развитием псориаза и диабета. [Справка: вместе с *Science* этот журнал входит в двойку самых авторитетных общенаучных изданий мира.] Объясняется возможный механизм ускорения созреваний клеток определённого рода.

От себя: давно думал, что общим вредоносным элементом в процессированных продуктах может быть, кроме консервантов и различных добавок запаха/вкуса, обычная соль. Её содержание в этих продуктах иногда чудовищно высоко.

Далее репост указанного сообщения.

Избыток соли может провоцировать диабет и псориаз

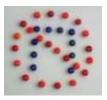
Врачи давно рекомендуют снизить потреблени<mark>е</mark> соли ради снижения риска инфаркта. Но ученые показали то, что у избытка соли есть и иной недостаток - нарушение иммунитета.

Выводы исследователей из США, представленные на страницах журнала Nature, таковы - избыток хлорида натрия, то есть обычной поваренной соли, приводит к ускорению созревания лимфоцитов определенного типа. Из неспециализированных Т-клеток быстрее получаются клетки Т_н17, которые могут в разных обстоятельствах приносить либо вред, либо пользу.

Польза от этих клеток заключается в том, что они обеспечивают дополнительную защиту от патогенных бактерий и грибков. А вред - в том, что такие лимфоциты активно участвуют в развитии аутоиммунных заболеваний вроде псориаза, диабета первого типа или даже множественного склероза; в 2005 году Т_н17 были впервые обнаружены именно при изучении патологических, а не нормальных иммунных процессов. Соль, как показали опыты, не просто ускоряет созревание клеток, но и провоцирует у лабораторных мышей развитие аутоиммунного энцефаломиелита - болезни, схожей с множественным склерозом у людей.

По словам ученых, которые приводит издание ScienceNow, ситуация осложняется еще и тем, что концентрация соли (точнее - уже ионов натрия Na^+) в крови выше, чем непосредственно в тканях. Это приводит к тому, что T-клетки специализируются в T_h17 не там, где это необходимо, а в совершенно ином месте. Возможно, добавляют исследователи, рост заболеваемости диабетом и множественным склерозом не просто так коррелирует с ростом потребления соли - но это предположение требует еще отдельных проверок и дополнительных исследований.

Фото, цитаты, афоризмы



6 сентября, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Абхазия, озеро Рица. Фото: Тереза

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#92

Aly187

... не спать 11 суток или сбросить семью под поезд, а потом переживать из-за этого --- Не предлагать!!)) Что-нибудь более человечное и менее кровожадное, пожалуйста...

A_112

Мне кажется, жизнь тормозит усвоение кальция, а не свекла.

help

Рис, опять же, сиротой свален, нет чтобы к нему ножку куриную положить или "шницель гов. 1x200 гр.". Лобстер лобстером, но и покушать чего надо на обед...

bembya

Я тут второй день, большинство врачей не понимают меня, и следовательно, я тоже!

Надежда39

Ну может, не только толстый слой дерьма, может, что-то и дельное приплыдо.

Stator

На самом деле, идеальные прямые "параллельные" ноги смотрятся гораздо ужаснее.

Охра

... не хочу идти туда, опять видеть их намусоленные физиономии с намёком на профессионализм.

«Золотая» кура на гриле - рецепт Дж. Пегано



7 сентября, 2013

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



Рецепт:

12 ножек цыплёнка

1/2 чашки низконатриевого соевого соуса

1/4 чашки оливкового масла

2 мелкопорубленных зубчика чеснока

1/4 чашки сухого (желательно рисового) вина

2 ч.л. тёртого имбиря

1 ч.л. цедры апельсина, мелко порубленной

Смешать все ингредиенты (кроме курицы) в большой чашке.



Мариновать курицу в этой смеси 2 часа, периодически переворачивая.



Разогреть мангал до высокой температуры, выложить ножки на мангал, готовить часто переворачивая и поливая маринадом до тех пор пока они не пропекутся и приобретут золотистый цвет. Часто переворачивать для того, чтобы не подгорели.

Комментарий:

Смешно сказать, но именно ножки таким способом я ни разу не приготовила. Ни муж, ни я не любим тёмное куриное мясо, поэтому я готовила цыпленка, курицу и даже перепёлок. Рецепт мне понравился, вкус мяса получается с нежным оттенком имбиря и соевого соуса, апельсин почти не чувствуется, а корочка благодаря ему получается приятного золотого цвета.



Приятного аппетита!

Непутёвые заметки. Вена, ч.3



8 сентября, 2013

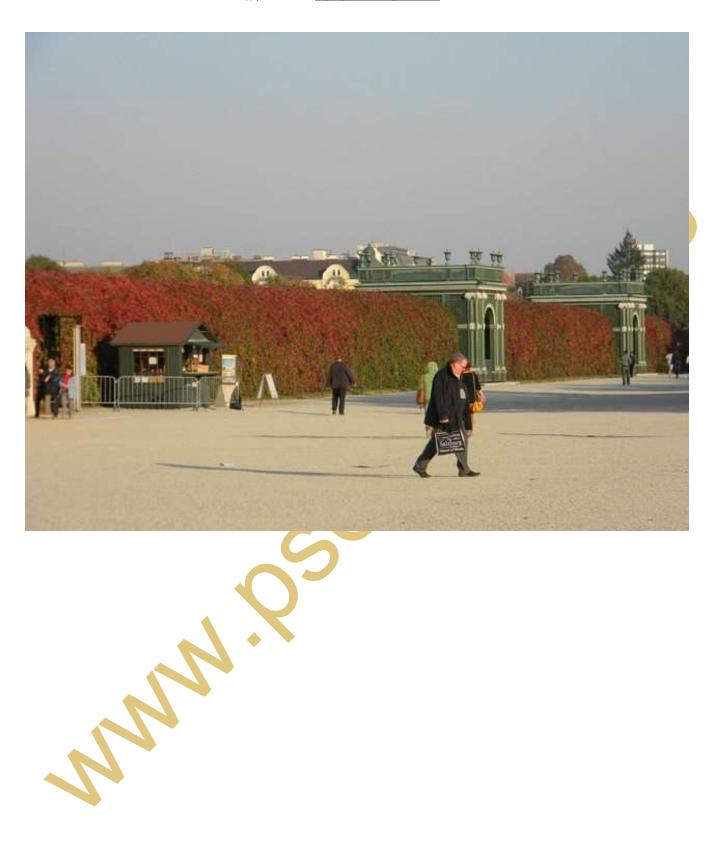
Участница форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> Vinogradinka рассказывает о поездке в столицу Австрии.

Нагулявшись по центру Вены, посетив музей Сисси, попробовав яблочный штрудель и венский кофе, мы соблазнились экскурсией в дворцы Шенбрунн и Бельведер. Откровенно говоря, времени на эту экскурсию организаторы выделили катастрофически мало. На один Шенбрунн с парком можно потратить целый день, и там же находится Венский зоопарк, в который я, к сожалению, не попала. Ну может, в другой раз.

Сам Шенбрунн, один из императорских дворцов - огромное, красивейшее здание, и чем-то по стилю напомнило мне Питер таким, каким я его помню с детских поездок. В самом дворце фотографировать, к сожалению, нельзя. Интерьеры, картины, фото конца 19-го - начала 20-го веков мне понравились, это стоит посмотреть. Но можно смело ехать самостоятельно, покупать билет с аудиогидом, и бродить по залам дворца. На территории дворца и парка очень много туристов, так что фото без людей в кадре сделать нереально.



А в парк вход бесплатный для всех желающих. Аккуратные ровно-геометрические аллеи, подстриженные деревья и кустики, дорожки, посыпанные мелкой крошкой, беседки. Я всегда в таких местах восхищаюсь тем, сколько труда в это вкладывается.





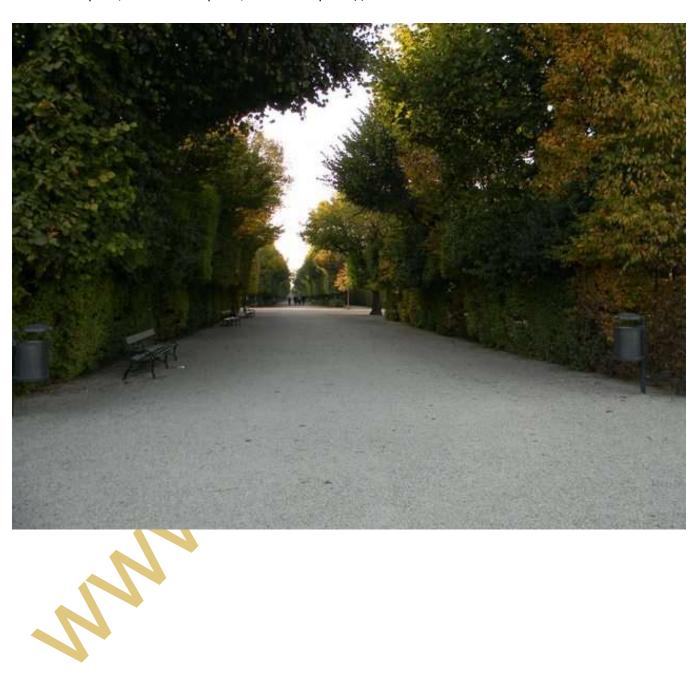
Дворец со стороны парка. Даже не знаю, сколько мы прошли, чтобы дворец поместился в кадре целиком.



Напротив дворца вдалеке виднеется что-то лёгкое-воздушное-ажурное... увы, но мы туда не дошли, времени не хватило.



Аллеи. Наверное, летом там хорошо, тенисто и прохладно. 🥮



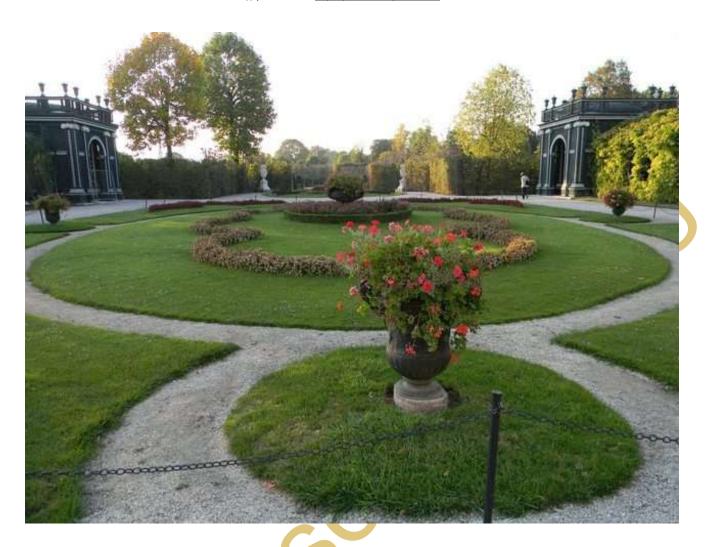


Одна из множества статуй по краям главной аллеи. Греческая или римская мифология, в принципе довольно традиционный выбор.



Много красивых беседок, заросших диким виноградом или чем-то другим вьющимся.





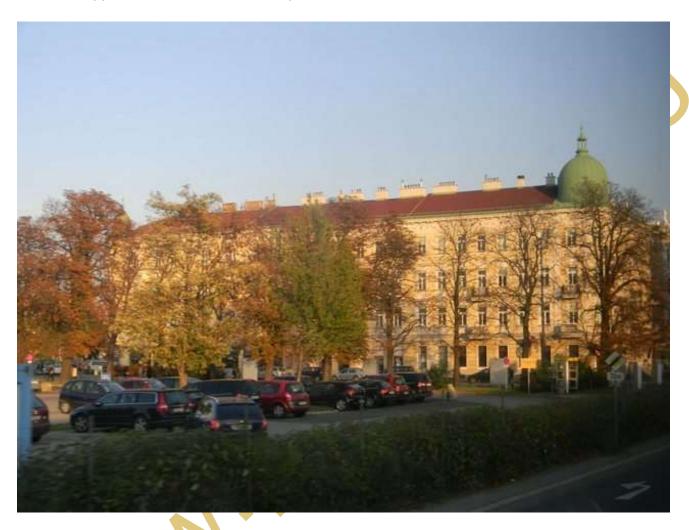
Маленький дворик.



И снова дворец. Это фасад, а нас подгоняют к автобусу (вспоминается цитата из *Бриллиантовой руки* "Цигель, цигель, ай-лю-лю").



И всё. Шенбрунн остался позади, мы едем улицами Вены.





Продолжение следует...

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 14



10 сентября, 2013

Избранные сообщения участников форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> о ремиссиях, достигнутых ими в разные годы, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и причинах обострений, как они им представляются. Сегодня - продолжение историй 2012 года.

svirel

Хочу поделиться с вами, т.к. два последних года общение здесь давало мне моральные силы. У меня псориаз 25 лет, первые 10 лет особо не беспокоил, а дальше становилось всё хуже и хуже. Как и многие, перепробовала всё что. можно. Этой осенью случилось жесточайшее обострение, думала, что перестану ходить. Строгая диета, тиосульфат натрия немного успокоили мою "цветущую" кожу, но руки и ноги были

полностью покрыты жутким панцирем. В феврале взяла отпуск, купила путевку в г. Нафталан (Азербайджан) и с последней надеждой отправилась туда на 2 недели.

Дорогие мои, там действительно лечат и вылечивают! Доктор (главрач Сулейманова Гюльтакин) - удивительная умница! До сих пор в недоумении, почему же врачи не говорят об этом лечении, сплошь гормоны. (Прошу прощения, неправильно выразилась, это здесь врачи сажают на гормоны, хотя можно обойтись и без них). Я как будто сняла лягушачью кожу. Перед отъездом доктор мне сказала: чтобы получить ремиссию на несколько лет, нужно через год приехать ещё раз и, возможно, будет достаточно. Сейчас мне хватает на год. Знаю, как псориаз выматывает, если сможете, попробуйте, я прямо жизнь почувствовала.

Там разные санатории, но меня интересовало лечение с максимальным эффектом. Это - санаторий "Чудесный Нафталан", 60 км от г. Гянджа. Лететь лучше до Гянджа, билет туда-обратно стоил 7600 руб. эконом-класс. Одноместный номер с лечением стоил 850 долл. Под конец лечения я приняла 3 платные процедуры озонотерапии, это 20 долл. С 9 до 16 ч. ходила на процедуры. Сейчас всё хорошо. После того ужаса, как я приехала - уезжала, можно сказать, королевишной. Сейчас на работу в прозрачных колготках хожу. Ура! Доктор и говорила, что действие нафталановых ванн усиливается ещё после лечения в течение 1,5 мес. Вот сижу, смотрю - и всё ещё не верится. Всё идет, как говорила доктор. Теперь даже желания нет что-то ещё испытывать.

applir

Я начала лечение своего псориаза месяц назад. Высыпания у меня по всему телу (очень большие по площади). Схема такая: 3 раза в неделю мажу смесью дёгтя берёзового с мёдом (1:3). Ношу на себе этот весь ужас 1 час. Затем смываю дегтярным мылом. Через час после процедуры наношу настойку чистотела (заготавливала летом - заливаю в банку с чистотелом водку). Настой наношу 2 раза - в тот день, когда не мажу дёгтем. Жидкое дегтярное мыло наношу и на голову, также ношу час. Затем смываю, и вуаля - 2 дня с головы ничего не сыплется, да и с каждым мытьём состояние кожи головы улучшается.

А вообще с начала применения этой схемы лезла на стенку - вавки были красные до ужаса, пекли, трескались, слазили, но поддержка мужа и его помощь творят чудеса. Он заставлял меня мазаться. Сейчас лечение продолжаю с удовольствием, так как высыпания приобрели бледно-розовый цвет, и большинство (внутри их) наполовину состоят из чистой кожи...

Без тени смущения. "Ой, а что это у тебя?"



11 сентября, 2013

В рубрике "Без тени смущения" Мальвинка и Уайта обсуждают стандартный вопрос "Ой, а что это у тебя?"..

Мальвинка

Самое тяжёлое — это найти вторую половинку, имея такую каку по всему телу. Всё время прячась за длинными брюками, длинными юбками, кофтами с рукавами...

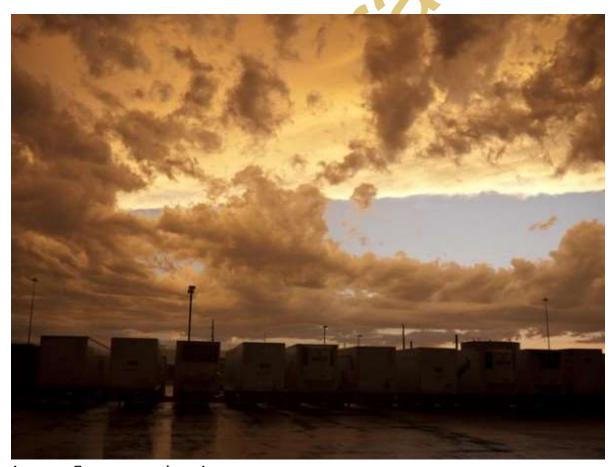
Уайта

Мальвинка, ты не поверишь, вчера на берегу речки меня опять спросили: "Ой, а что это у тебя на локте?" [там розовая нестрашная бляшка <вазелин 24 часа 7 дней в неделю>]. Друг спросил, озабоченно. Я брови подняла: "Да ладно, - говорю, - псориаз, забыл, что ли?" В ответ: "Ах, да-да, а пчелиную мазь ты пробовала?". Ну не смешно? Конечно, я сказала, лучшее средство - ещё бокальчик белого вина и далее - всё! о псориазе забыли...

Фото, цитаты, афоризмы

13 сентября, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Америка. После дождя. Фото: Ігор

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#93

PingWin

В своё время он ничего этого не знал и выходил из голода, просто пожрав

Borman

... планирую извести условно-патогенных-псорагенных.

Уайта

в ушах полный мрак.

Надежда39

Назначения красивой умной дерматологии пришлось послать подальше.

Bezdna

Баба бабе рознь, тем более надувная!

Охра

... может и выдержала бы, если бы кто-то не грыз передо мной вкуснейшую колбасу с наглой ухмылочкой!

wowa1111

От зуда - цетрин или терпеть.

Овощи, запечённые в духовке - рецепт Дж. Пегано



14 сентября, 2013

Перевод из кули<mark>нарной</mark> книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения пс<mark>ориаза п</mark>о методике американского доктора Дж. Пегано.



За несколько часов до готовки замариновать чеснок в оливковом масле.

Разогреть духовку до 200—220 С. Пока духовка разогревается, нарежьте крупно овощи. В миске смешайте овощи с оливковым маслом, настоянным на чесноке, и с розмарином, хорошенько перемешайте. Положите овощи на противень в один слой. Если противень маленький, возьмите второй. Важно, чтобы овощи лежали свободно и в один слой.



Совсем не обязательно использовать именно эти овощи, важно, чтобы овощи были "разрешённые" по Пегано. Мое любимое сочетание: грибы, цуккини, лук, морковка, пастернак, фенхель! Кстати, похожий рецепт (тоже по Пегано) уже у нас тут был - Запечённые в духовке пастернак и морковка: рецепты от Пегано.

Непутёвые заметки. Вена, ч.4



15 сентября, 2013

Участница форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> Vinogradinka рассказывает о поез<mark>д</mark>ке в столицу Австрии.

Бельведер - летняя резиденция принца Евгения Савойского, великого австрийского полководца своего времени. В настоящее время во дворце расположился художественный музей. Дорожка в Бельведер проходит через красивые кованые ворота.



В Бельведере во дворец мы не попали - пожалуй, это единственный ощутимый минус в организации тура. На парк отвели всего полчаса, причём уже на закате, эх-х. А дворец красивый, лепнина, завитушки, и не такой огромный, как Шенбрунн, на контрасте создается ощущение миниатюрности.





Вокруг дворца через ворота в парк.



Вид на Вену из парка. Ох уж эти башенные краны, всё время так и норовили попасть в кадр.





Фонтаны, правда уже не работают, осень...

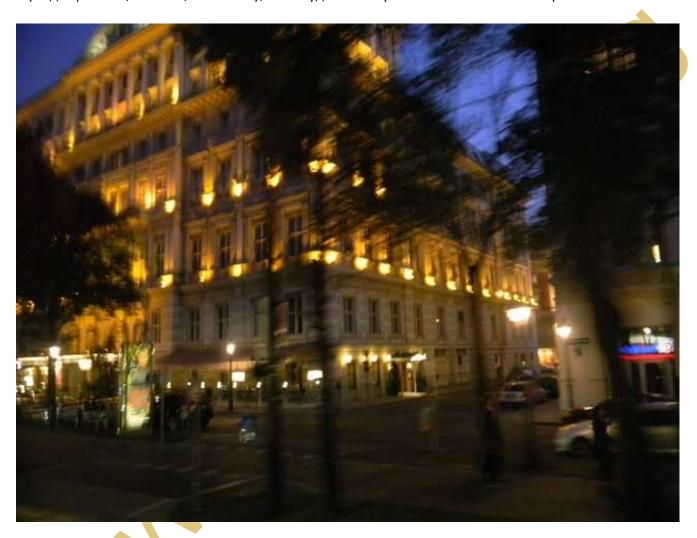




Дворец со стороны парка.



Полчаса пролетели незаметно, стало темнеть и нас везут вечерними улицами города. Мы ещё и в пробку маленькую попали, потому что местные студенты вечером устроили митинг против реформы системы образования. Правда, народ, который гулял по городу самостоятельно, сказал, что полиции было человек 200 на 50 митингующих студентов. Откровенно говоря, вечерняя Вена не сильно впечатляет, Будапешт гораздо красивее, а может, это потому, что не удалось погулять самостоятельно вечером.



А нас ждал ужин в венском хойригере — это такие мелкие кабачки или ресторанчики, в которых продаётся молодое виноградное вино. Причём вино обязательно производится владельцами хойригера, по законам продавать там чужое вино владельцы права не имеют. Очень понравился интерьер, всевозможные интересные штучки по углам. Как говорит Гугл, венок над вывеской означает, что здесь продают молодое вино. Вкусное, кстати...







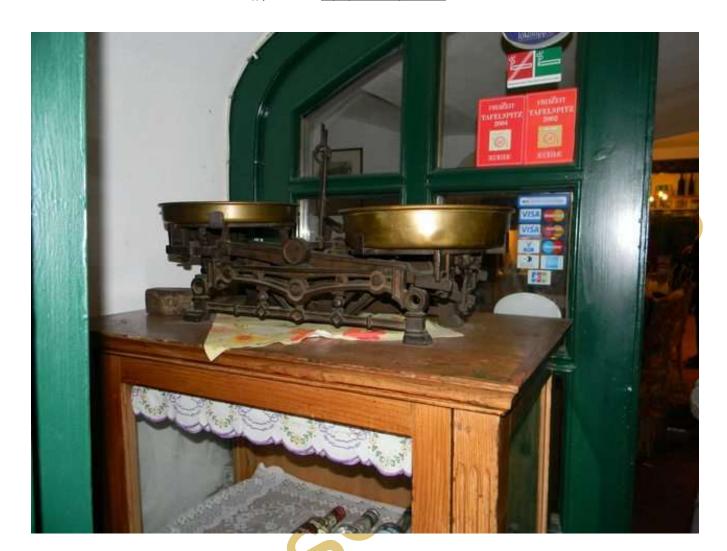




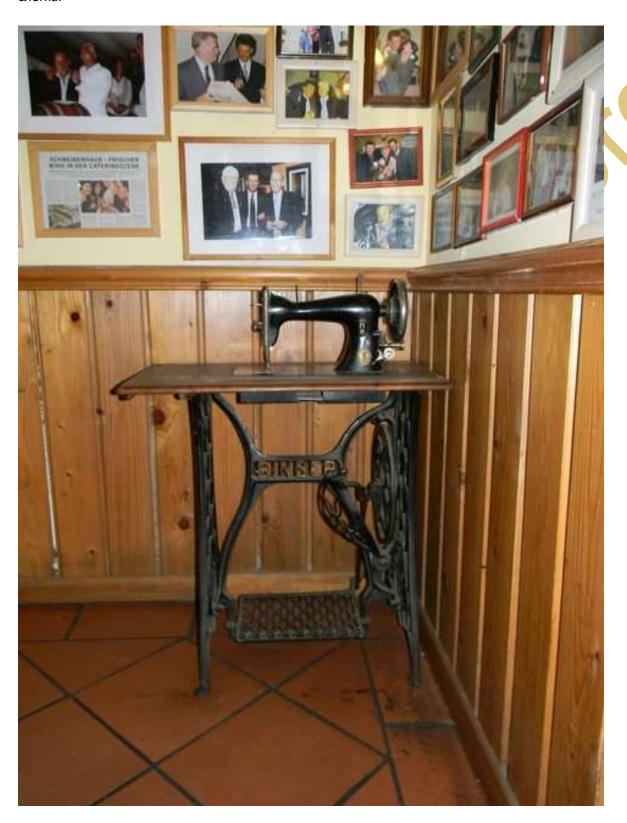








Мимо швейной машинки "SINGER" я пройти не смогла, у меня дома очень похожая, только переделана слегка.



"Культурная" программа. Местный австриец-гармонист пел и играл очень зажигательно, сначала фольклорные песни и мелодии австрийских композиторов, а в конце сыграл "Червону руту". После молодого вина подпевали мы очень дружно. Так дружно и громко, что посетители из соседнего зальчика пришли посмотреть, кто это смог перекричать их "Хаванагилу".



Вот и всё, день окончен, но не рассказ! -

Продолжение следует...

Лечение псориаза в санатории "Березина" (Беларусь)



17 сентября, 2013

В нашем форуме раздел <u>Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых</u> содержит отзывы участников о курортах и местах, где они побывали, и о результатах, достигнутых при лечении псориаза и псор. артрита. Участник форума **Pasha1989** рассказывает о своём пребывании в санатории "Березина".

Недавно вернулся из санатория "Березина" [<u>ссылка</u>], был там первый раз. Псориаз у меня в основном на голове, а также есть (были) несколько бляшек на туловище (ногах). Путёвка была на 18 дней. Хочется рассказать немного о лечении и условиях проживания.

Размещение относительно хорошее, я жил в двухместном номере, есть ТВ, чайник, душ и туалет на блок из двух номеров. Окна пластиковые, мебель немного совдеповская, но для меня это было не очень важно т.к. было ещё тепло и в номере проводил очень мало времени. Питание - заказное меню из 3-х вариантов, готовят там неплохо, 3 раза в день салатики из свежих овощей, питание пятиразовое. Из развлечений: есть теннис, волейбол, бильярд, велосипеды напрокат, дискотека каждый день, есть пляж с лежаками, летом можно позагарать и поплавать, есть беседки на территории с мангалами.

Лечение. Врач назначил мне следующее: укутывание с гелем льна - через день, сауна, грязелечение, ванны с солью, хвойные, с оксидатом торфа - чередуются через день, надвенный лазер - 10 процедур, Кеттлер (что-то похожее на УФО в поликлинике), УФ-расчёска на голову, Биоптрон на лицо. Мне также выдали несколько мазей, которыми нужно было мазаться в определённой последовательности: салициловая, ланолиновый крем - на тело, витаминная мазь, касторовое масло - на голову. Витаминная мазь - это какаято их авторская, они её сами делают.

Результат лечения: на туловище бляшки полностью исчезли, остались только малозаметные пигментные пятна, на голове кожа стала гладкой, но бляшки ещё немного розовые, однако постепенно светлеют (врач сказал, что на голове медленнее проходит из-за того, что я мазал голову гормонами - по неопытности, когда первый раз пришёл в КВД). Мне с собой там дали мази, ими и мажусь уже неделю после возвращения. А также при выписке врач даёт рекомендации по продолжению лечения. Мне, например рекомендовано: ванны солевые, с оксидатом торфа, УФО, Т-гель, касторовое масло на голову сначала, а затем репейное масло, гель оксидата торфа, Бионорм ТБ - подбирать, неуробекс - 1 месяц, пентоксифиллин на 2 недели, эссенцикапс на 2 месяца, цинктерал на 1 месяц, полифепан - на 10 дней. На тело сначала салицилку, что дали с собой, а потом антипсориаз (или пикладол, карталин, нафтадерм - подбирать).

В следующем году снова поеду, лучше ехать летом. В целом отношение персонала приветливое, каждый день, кроме выходных, посещаешь врача перед Кеттлером, он осматривает, корректирует лечение. Врач Эйсак В. Ю. очень внимательный, грамотный и толковый, мой врач в КВД по сравнению с ним - небо и земля!

Псориаз и препараты, селективно подавляющие Т-хелперы Th17



18 сентября, 2013

Согласно современным представлениям, одним из основных механизмов в развитии псориаза являются иммунные нарушения. При этом происходят изменения цитокинового профиля по Th типу. Участник форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> Владимир обратил внимание на появление препаратов, подавляющих <u>Т-хелперы определённого подтипа</u> (продуцирующие противовоспалительный цитокин IL-17).

Владимир

Сегодня был у врача -дерматолога, и больше часа обсуждали новости по лечению псориаза. Оказывается, в Германии идут клинические испытания двух новых лекарств, селективно подавляющих клетки-хелперы Th17. Т.е.мы стоим на пороге создания принципиально новых лекарств которые, надеюсь, потенциально вообще могут вылечить псориаз, а не временно его подавить. Для меня это было хорошей и неожиданной новостью. Кстати, экстракт Гортензии, содержащий Галофугинон - работает, я в этом почти убедился на себе.

Тереза

Да, очень интересно, но смущает слово "почти" и большой список препаратов, который ты применяешь параллельно. Будет ли этот экстракт работать сам по себе? К сожалению, нет возможности проверить.

Владимир

А я устроил проверку на себе. Прекратил приём всего остального и принимаю сейчас только экстракт, глюкозамин и лактулозу. ИМХО - помогает. Мой врач, у которого я наблюдаюсь, весьма удивился улучшениям.

Если действительно наконец появится лекарство, селективно подавляющее клетки Th17, несущие память иммунной системы об аутоиммунных заболеваниях, то просто будет революция в лечении! И еще интересная информация: вышла работа и за неё в Германии дали премию. В этой работе показано, что рост, количество и агрессия клеток Th17 напрямую зависит от количества поваренной соли в нашей еде. Чем соли меньше, тем и количество Th17 меньше, причем в 10 раз.

Фото, цитаты, афоризмы



20 сентября, 2013

Галерея "Фото участников форума"



Строгановка. Солнечные часы. Фото: Martine

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#94

Norma

Ну вот, опять тут про любовь началось, а потом и до "секаса" дойдёт.

wowa1111

А я то футбол, то ночной клуб, то свидание, то работа, которая оплачивается пока...

Janet

Моя подруга детства держала меня на телефоне по полдня каждый день, жалуясь на мужа, детей и на себя за неспособность работать и делать что-нибудь в доме. Я (работая на двух работах) её утешала, уверяла, что дети прекрасные, муж замечательный и грех жаловаться. Но так она меня достала, что в очередной раз я ей сказала, что мне её очень жаль, потому что она никчемная и ленивая, а ещё больше жаль её бедного мужа, которому она не помощница в жизни, а камень на шее. Всё. Больше она не звонит.

Bezdna

Дед, научи какать каждый день с утра, примерно в 7.30.

FROL

... расправился с псориазом за 3 дня - сроки те же, что понадобились для победы над ГКЧП. Несмотря на то, что псориаз сложнее замыслов хунты.

Ina

Псориаз - это на всю жизнь, так что, всю жизнь голодать?

Martine

В Строгановске мужики настолько суровые, что загорают без трусов.

Меню при псориазе на 14 дней. День третий

21 сентября, 2013

Примерное меню по Пегано. День третий. (перевод из книги доктора Пегано)

Завтрак

2 яйца - яйцо-пашот, всмятку или крутые

1-2 тоста из цельнозернового хлеба с оливковы<mark>м</mark> масл<mark>о</mark>м или легчайший слой сливочного масла или другого легкого масла с несладкими доб<mark>авками</mark>

Свежая или замороженная голубика

Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном







Обед

Суп из 8 овощей или салат из овощей Кускус с лимоном и имбирем Бурые шампиньоны на гриле Абрикосовый десерт



Вода или травяной чай



Ужин

Курица запечённая Овощи, запечённые в духовке Салат из шпината с мандарином Вода или травяной чай



Между едой - разрешённые закуски. Не забывайте про 6-8 стаканов воды! (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан).

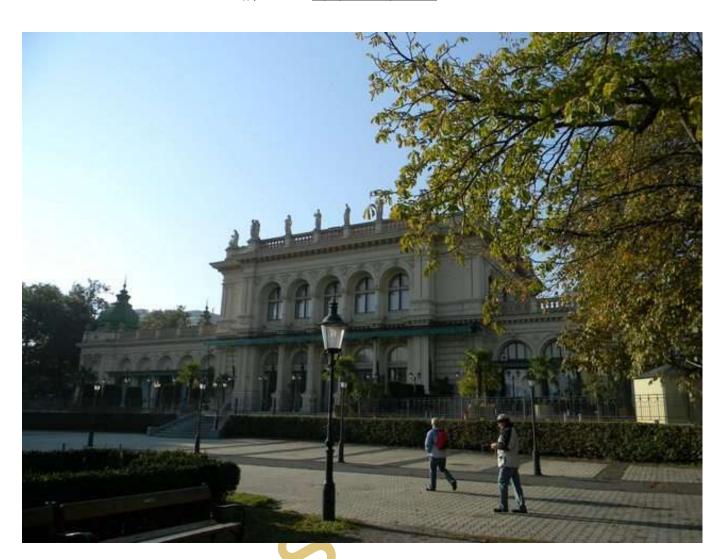
Непутёвые заметки. Вена, ч.5



22 сентября, 2013

Этот день у нас должен был пройти под девизом "Музыкальная Вена". Утром нас повезли на экскурсию, начинавшуюся из парка, в котором расположен венский Курсалон. Очаровательное здание, в котором по вечерам проходят концерты классической музыки.





Рядом с Курсалоном в парке высажены цветочные часики.



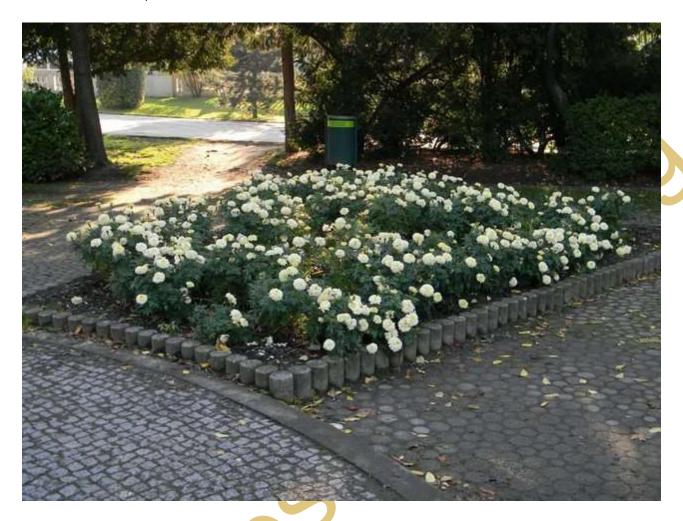
Наверное самый знаменитый венский памятник, "золотой" Штраус, король вальсов.



Родные хризантемки, обожаю такие, темнокрасные.



Но и белые тоже хороши.



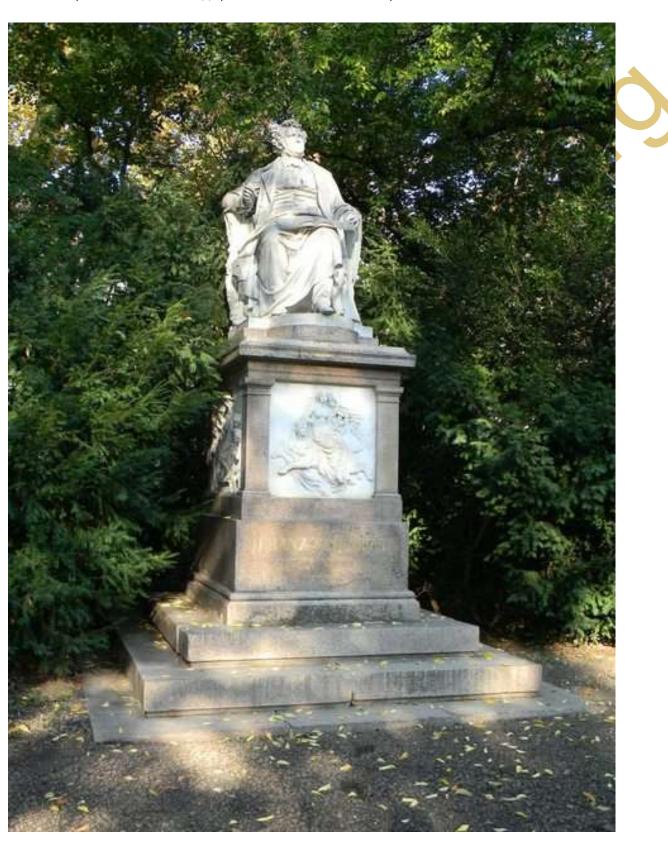
В центре парка маленькое озерцо с утками и белыми лебедями, все они те ещё попрошайки.



И еще Курсалон издалека, почти целиком.



Величественный Шуберт. Наша очаровательная гид рассказывала интереснейшие истории про всех композиторов, вот только моя дырявая голова ничего не сохранила.

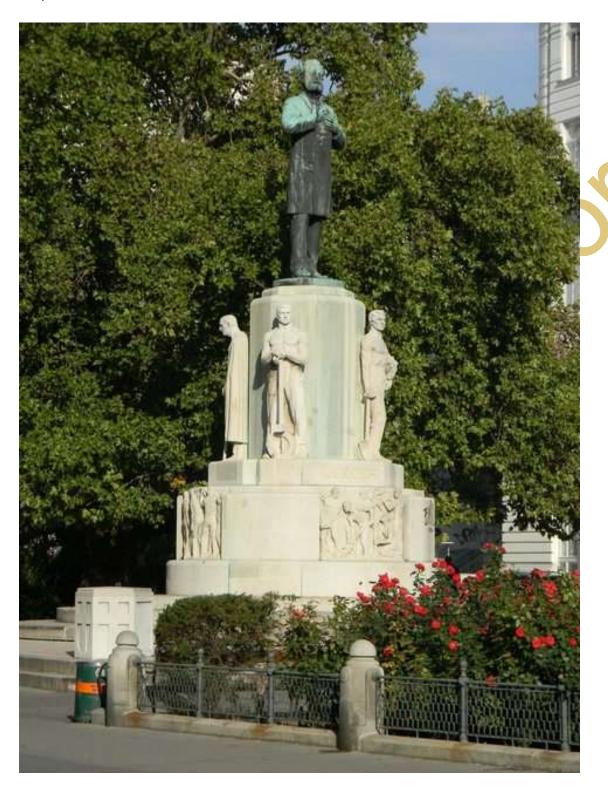


По улицам Вены, как всегда, глазея по сторонам, самое главное занятие в новом городе. 😊





Петр Ильич слегка позеленевший.



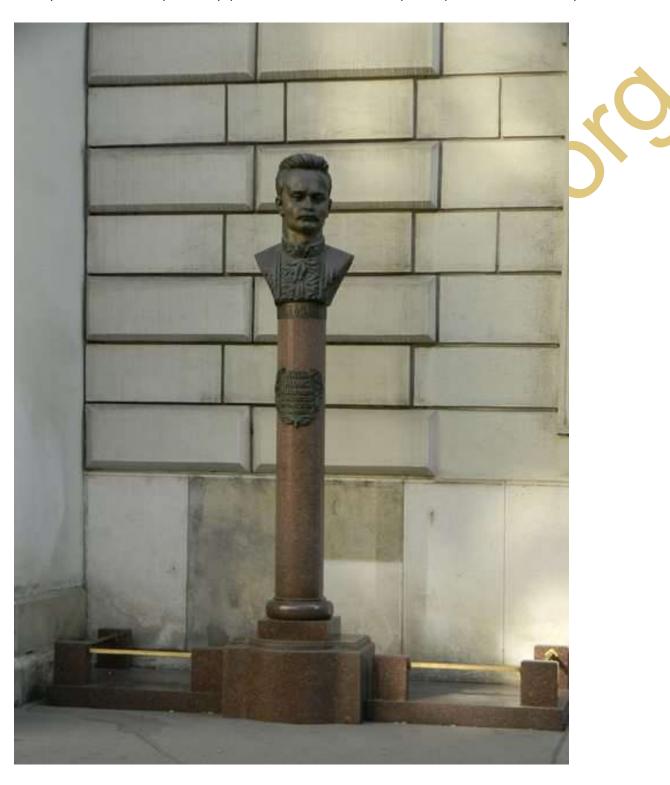
Макет самого центра Вены с Кафедральным собором и крепостными стенами.



Кусочек крепостной стены, толщина офигенная, несколько метров.



А это уже не композитор, а наш украинский писатель, Иван Франко, разве можно было пройти мимо.



Просто красиво, нравятся такие заросшие здания.



Всякие любопытные вывески, очаровательные балкончики и детали на зданиях. Только успевай щелкать.

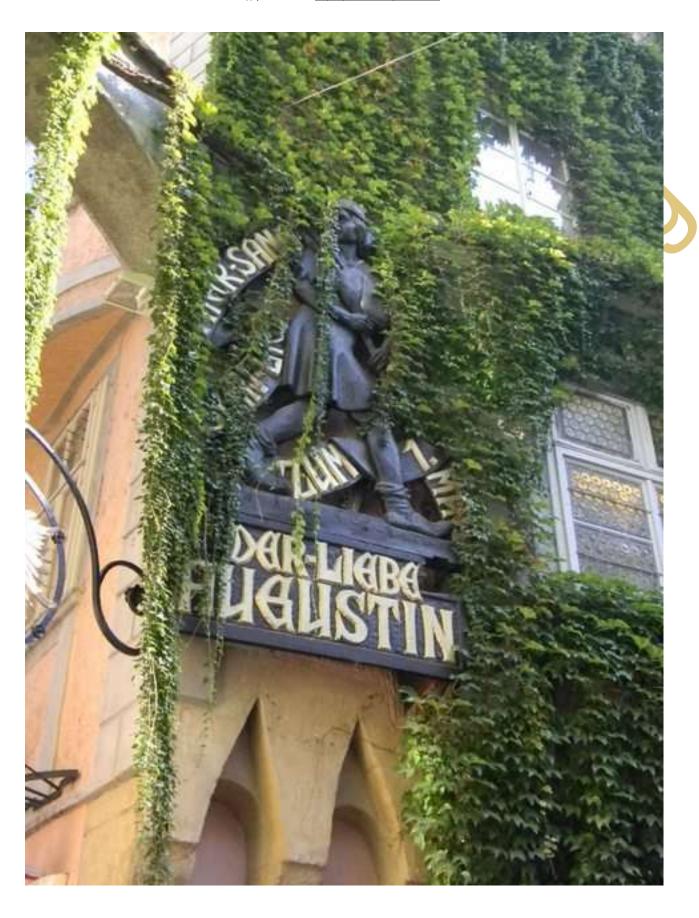




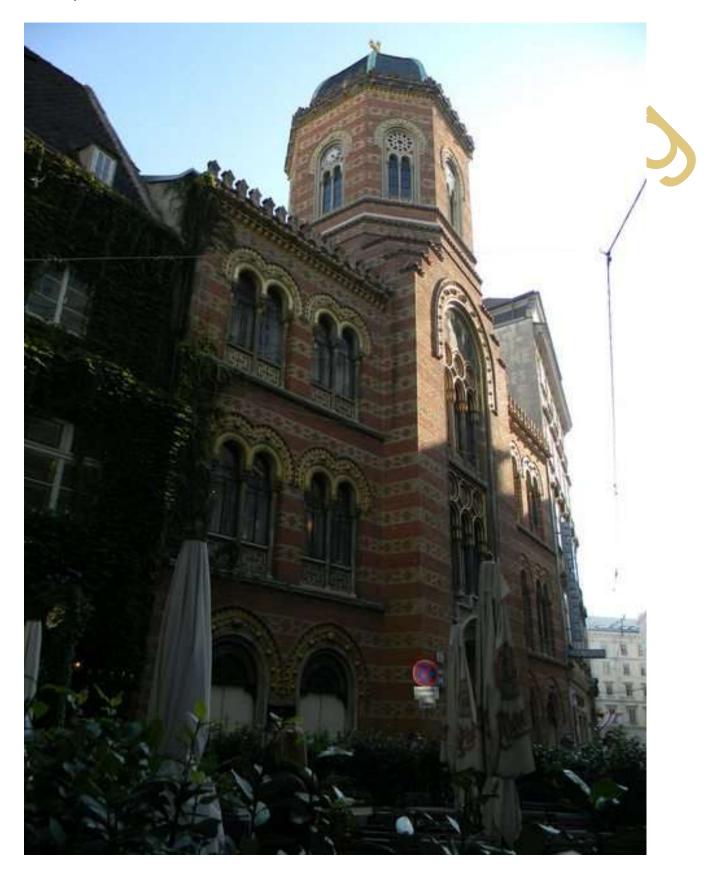
Кто помнит песенку про святого Августина? А вот и он сам. 🚳







Точно не помню, кажется армянская церковь, красиво. Улочки узкие, места мало, а фотик у меня обычный, так что фото пьяные.

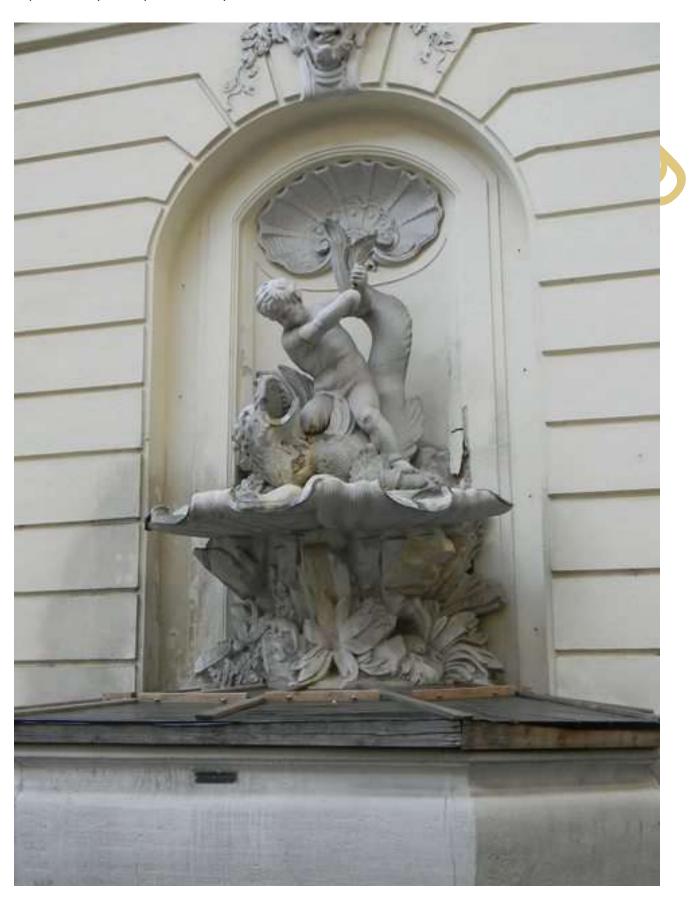


Кажется на этой улочке один из домов знаменит тем, что в нем снимал квартиру Моцарт, только я не помню какой именно из домов. Скляроз.





А фонтанчик уже закрыли на зиму.





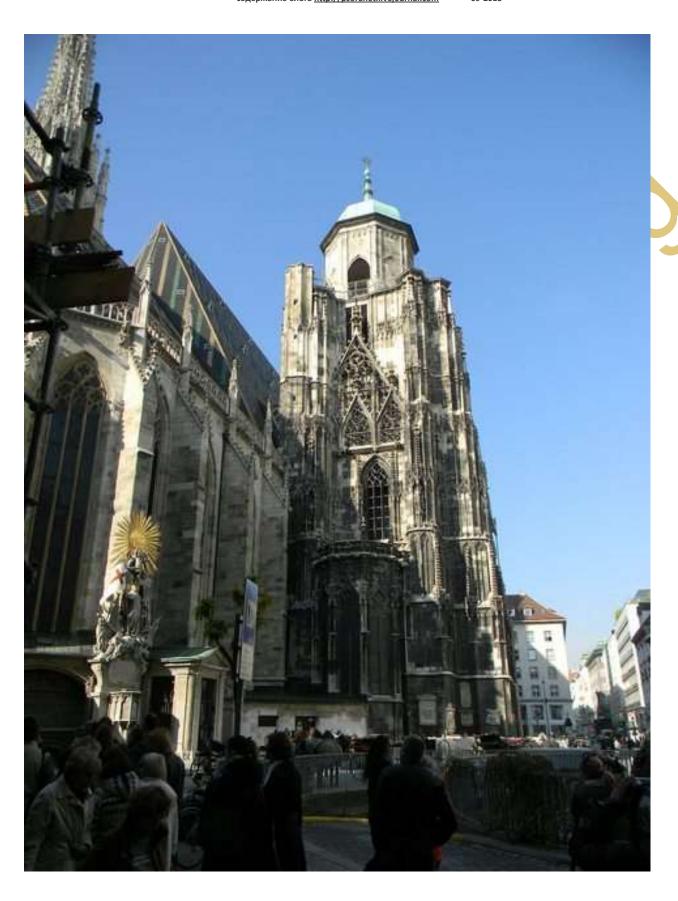
Гербы, гербы, гербы...





Собор святого Стефана, главный собор Вены, сейчас частично на реставрации, был в строительных лесах, так что я только кусочками сфотографировала.





Новое здание в современном стиле напротив собора. Многим венцам не нравится, а по-моему получилось очень необычно, отражение собора в окнах.



И собор в миниатюре, вообще здорово придумано с подобными макетами, чтобы можно было посмотреть целиком.



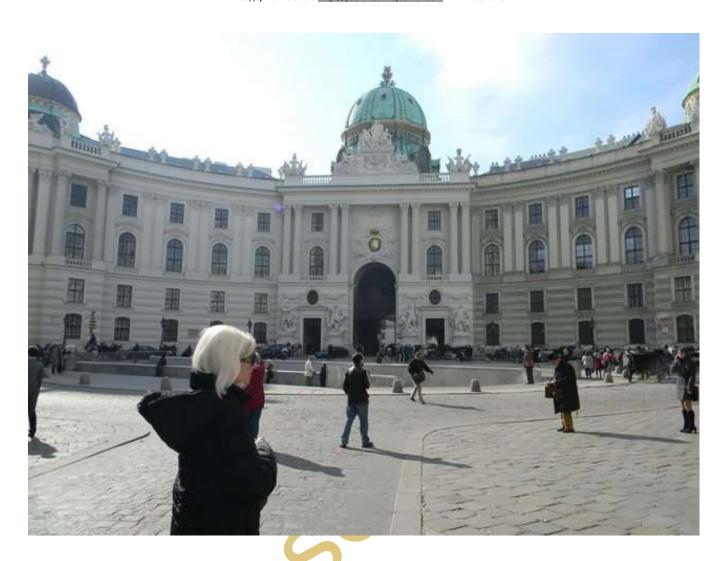
Еще одно здание напротив.



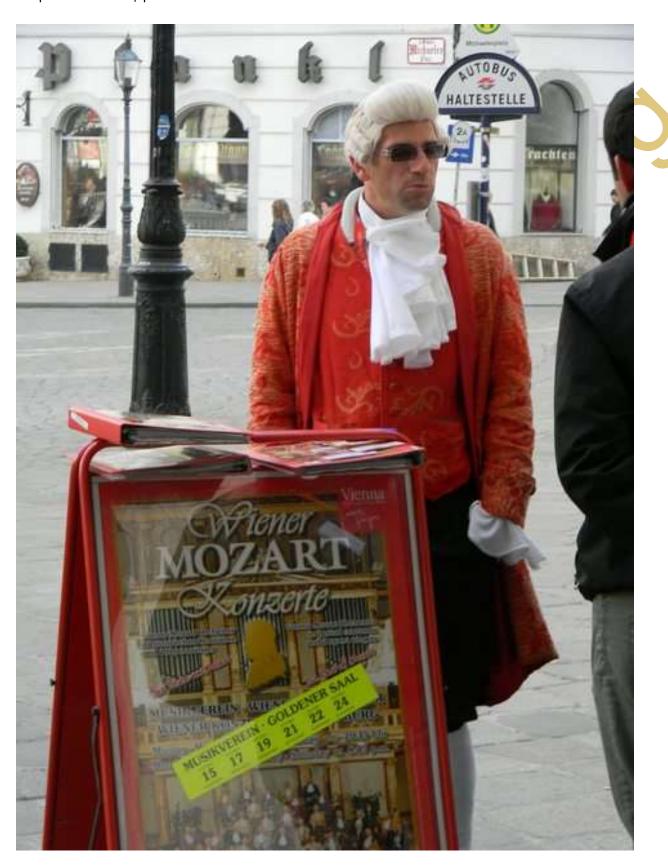
В башнях собора есть две смотровые площадки - к сожалению, мы туда не попали, не хватило времени. Эх-х, может, ещё побываю.

Когда мы обходили собор, неожиданно столкнулись с полицией. Меня поразило как слаженно они работают, как быстро, тихо, вежливо и без проблем они оттеснили толпы туристов, чтобы оградить территорию для посадки медицинского вертолета. Оказалось кто-то из рабочих упал на лесах, а центр города днем весь перекрыт для машин.





Современный Моцарт.



У нас было немного свободного времени, в которое мы как раз хотели попасть на смотровую площадку, но до этого очень хотелось перекусить. Гид нам расхваливала кондитерскую с абрикосово-маковыми бисквитами, но когда мы её нашли, это оказался всего лишь магазин, в котором можно купить с собой красивейшие десерты (наверное и очень вкусные), а вот посидеть у них негде. В итоге мы отправились дальше на поиски, где бы приземлиться не на долго. И добрели до кафе-ресторана Централь. Стильное заведение, классического вида, судя по количеству людей, не бедные работающие в центре местные обитатели ходят туда обедать. А я выпила там чашечку кофе и попробовала творожный штрудель. Что вам сказать, это не передаваемо, я обожаю выпечку с творожной начинкой, но такой вкуснятины я раньше никогда не пробовала. Жаль только, сфотографировать я забыла, слишком проголодалась.

Вопросы и ответы: Зуд при псориазе и др.

(13)

23 сентября, 2013

Вопрос: Как уменьшить зуд при псориазе?

Ответы:

Gap: Ванны с толокном либо Геркулес в марлевом мешочке (подвешиваешь под кран и потом этот мешочек ещё растираешь в воде и по телу). Также ванны из ромашки, чая или фиалки. Внутрь - тиосульфат натрия. Мазь от зуда - Pruriced Creme (фирма URIAGE).

аргус: Ещё одна доступная процедура, на которую моя кожа откликается с благодарностью. Идёте мыться - возьмите с собой мисочку с домашним йогуртом (подойдут и магазинный биойогурт без добавок, кефир, простокваша, нарине), добавьте туда 2 желточка, и вот этой болтанкой, когда помоетесь, обмажьте разогретое тело. Достаточно 3-5 минут, и можно смывать. Увлажнение и питание - отличное, зуд уходит, шелушение снимается...

FROL: Крахмальные ванны + строгая диета + супрастин. Ещё антигистаминные препараты для снятия зуда: супрастин, тавегил, зиртек, фенкарол, кларитин и др.

Silikaat: Смазывать бляшки льняным маслом.

Вопрос: Существует ли средство или метод, навсегда избавляющие от псориаза?

Ответ: Нет.

Вопрос: Что означает часто встречающаяся в форуме аббревиатура "ПГМ"?

Ответ: ПГМ = Псориаз Головнога Мозга. Заболевание, неизбежно поражающее любого участника этого форума. Выражается в спутанности сознания, необъяснимых реакциях на окружающее, склонности к флуду. Как и остальные формы псориаза - неизлечим. Способ распространения и заражения - ментальный, неконтролируемый, опасность заражения при попадании в форум приближается к 100%. Прогноз на дальнейшую жизнь - благоприятный.

Участники форума о лечении в разных странах (2)



24 сентября, 2013

Участники форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" о лечении в разных странах.

ОАЭ

Horka

Если кто видел мою тему в "Историях болезни", то могу подтвердить, что "заграница" лечит плохо. Живу в ОАЭ, среди арабского населения болезнь не распространена. Думаю, именно поэтому врачи никаких способов, кроме гормональных мазей, не знают...

Правда, сдала я кровь из вены на биохимию (норма) и УЗИ внутр. органов сделала (тоже норма). Для порядка взяли биопсию болячки, не знаю, что хотят там увидеть...

А так всё одно - гормоны разнообразные, иногда дайвонекс и фототера<mark>пия ещё</mark> (пока не пробовала). Врач утверждает, что это не то же самое, что солнце.

Была также у врача-немца. Этот вообще кадр... Говорит мне: "Раз гормоны Вам не помогают, приходите ко мне на след. неделе на метотрексат" - так вот просто...

Израиль

Janet

Протопик [такролимус 0.1%] обязательно куплю, уже сегодня попыталась получить рецепт у доктора незнакомого - сумасшедшего без сомнения. Говорит: "Пусть выпишет рецепт доктор, у которого ты была вчера". (?!) Я ему говорю так, чтоб понятно было умалишённому: "Вчера тот доктор выписать не может, он вчера не знал, что я это лекарство хочу, а сегодня его нет и другого доктора я здесь не вижу." Рассердилась я... Если утром проснусь ещё сердитой, подам иски против моих медицинских страховых компаний и этого доктора тоже, за потраченное время (деньги) и моральные страдания, требующие теперь регулярных встреч с психологом (очень большие деньги), ну и ещё придумаю как его наказать...

Надежда39: Мой псориатический артрит, история и накопленный опыт



25 сентября, 2013

В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" часто обсуждаются вопросы применимости как конвенциональных препаратов (в частности, нестероидных противовоспалительных - НПВС), так и нетрадиционных средств и методов при суставных патологиях, обусловленных псориатическим артритом (ПА). Надежда Семёновна (Надежда39) рассказывает о своём опыте сосуществования с ПА.

Моя история применения НПВС при ПА очень большая и с ужасными последствиями. Но - это моя история. Но вместе с НПВС я принимала 27 лет гормоны и 2 года МТХ [метотрексат], всё это разрушило мои мелкие

суставы напрочь:



Фото моих кистей

А с другой стороны, если подумать, то я осталась жива и хожу, хоть и хромая. Но страх перед возобновлением приёма НПВС сидит в моей голове до сих пор. Поэтому я каждый год ездила на море и принимала там лечебные ванны. В промежутках я последнее время принимала курсами пиявки на суставы. Гирудотерапия была очень эффективна для моих суставов на протяжении последних 2-3 лет. В этом году на пиявки, вероятно, пошла реакция псориаза. О-оочень жаль расставаться с моими маленькими помощницами...

И сейчас у меня нет никакого запасного варианта на случай обострений псориатического артрита (ПА). Поэтому я бегаю по платным диагностикам, выискивая провокаторов, надеясь - может и безуспешно - найти что-то, за что можно было бы зацепиться. Мне ревматолог порекомендовала араву, но я сказала, что буду принимать, если аллерголог разрешит. К моей радости, аллерголог в отпуске.

Ударом для меня стал новый диагноз "мастопатия", при которой моё базовое лечение - море, солнце, ванны - получается в запрете. Если ехать на море, то надо бы там быть не менее 18-24-30 дней или ездить 2 раза в году. Моя знакомая с псориазом и ПА (не таким, как у меня, конечно), ездит 2 раза на моря. У меня такой возможности не было никогда. Увы.

Кроме таблеток, существуют и другие методы обуздания ПА, хотя бы временно - до поездки на море-

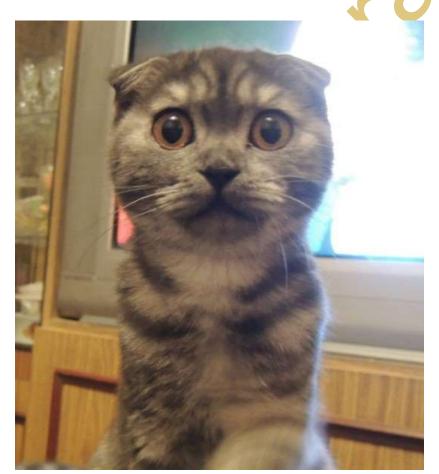
курорт. Можно походить на физпроцедуры в поликлинику или делать компрессы "полуспиртовые" (не спиртовые, чтобы не сжечь кожу), если беспокоят 1-2 сустава. Я просто протираю ватным диском, смоченным в спиртовом растворе сабельника, и обматываю сустав чем-нибудь шерстяным, чтобы было тепло. Лучше эту процедуру делать на ночь. Я делаю настойки на водке - так и получаются "полуспиртовые", а если взять аптечные, то их можно разводить для компрессов, а для втираний разводить не надо. Раньше я пользовалась меновазином из аптеки. Мои знакомые делают настойку из берёзовой коры + семечки кориандра - говорят, помогает от суставов.

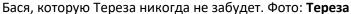
Есть также целая серия мазей в аптеках для суставов, каждый подбирает для себя опытным путём. После намазывания мазью тоже надо сустав укутать шерстяным чем-то для тепла. Не стремитесь выбирать самые сильные мази, оставьте их на запас для будущих лет...

Ещё. Желательно бельё носить из натуральных тканей, колготки синтетические - исключить. Носки без резинок, я срезаю резинку носка совсем, затем верх носка подгибаю и подшиваю. Циркуляция крови в ногах немаловажный фактор для суставов. Одевайтесь тепло, но в то же время не кутайтесь очень.

Фото, цитаты, афоризмы









Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#95

wowa1111

попью немнога водочки с друзьями - покурю - потом сяду на клизьмы.

Ігор

Можно скачать, возможно, в очень далёком будущем, т.е. нигде, скорее всего...

Stator

Всё-таки мы заботимся о вас, женщинах...

Oxic

Английский учить мне совсем не лень, это так интересно.. уж куда интересней, чем пол мыть

володя

Ничего не могу сказать о воздействии наркотических средств на псор. А вот молоко козье пью уже третий год.

Alex1965

... ты сначала нам расскажи, какие в тебе живут гадос<mark>ти</mark>, и и<mark>ди по</mark>том к психотерапевту.

Martine

Женщины загорают отдельно, но совсем рядом.

Печёные яблоки



28 сентября, 2013

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

- "...Ленц начал принюхиваться.
- Печёные яблоки, сказал он растроганно. Кажется, тут подают к печенке ещё и печёные яблоки. Вот это – деликатес.
- Несомненно, подтвердил я, мысленно проклиная себя и его." Эрих Мария Ремарк, "Три товарища"

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 Ц). 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.

Осень, самая яблочная пора! Яблоки мы уже <u>здесь</u> запекали, но печеные яблоки такое удовольствие, почему бы не запечь их по Пегано!

Между прочим фото сделала 27 сентября 2013 года, Торонто, 21 градус тепла, зеленая трава и летние одежды. Красота!

Хороших выходных! Уайта

Воскресный оффтоп. Испания глазами Уго



29 сентября, 2013

Участник форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> .**Уго** — о нескольких эпизодах своего испанского путешествия.

Сразу по приезду гиды предупредили, что надо опасаться: а) русских мошенников, разводящих на бабло и пр., 2) карманников, весьма квалифицированных. Я повидал оба этих сорта.

Первое утро по приезду. Выходим на променад. Через пять минут подваливают русские парень с девчонкой, и начинают что-то втирать про лотерейные билеты, которые они в качестве одолжения просят меня... ну фигня какая-то. Я спрашиваю: "А что, вы тут живёте постоянно? Давно?" — Парень отвечает: "Да уж 5 лет вдали от родины..." — Я говорю: "А русский-то язык не забывается?" — Парень смеётся: "Да нет, ну что Вы!.." — "Тогда иди-ка ты, соколик, на @@@, пока я тебе @@@ не разворотил...". Ну он и пошёл.

С ворами было интереснее. Заехали с женой в супермаркет за какой-то фигнёй. День рабочий, пустота. К нам с вопросом подвалил испанец сразу на стоянке, выяснил — туристы. Потом в магазине два-три человека что-то по пустякам невразумительным лопочут. Сразу подходят с разных сторон. Я и понял, что воры. А они поняли, что я понял — и отвалили. И порезали колесо на машине. Наверное, думали, я полезу колесо менять, отвлекусь, они из машины что-то стырят. А я не заметил, сел да поехал. Сразу вывернул на трассу, тут оно и захлопало.

Замена колеса. Захлопало оно на супер-мега-автобане. Четыре полосы. Обочин нет, ограждение стальное. Трафик адский, скорости 130-140. Я встал на правую, включил аварийку. Знаков треугольных в испанских машинах нету. Жена отошла метров на 50, зонтик красный раскрыла и ну дальнобоев гонять. Они честно снижали скорость километров до 100, аккуратно проезжая в метре от моей жопы (колесо левое). Я, наверное, поставил мировой рекорд скорости замены колеса на Пежо 307.

Ну заменил, съехали с трассы, покурил. Что дальше-то? Грустно без запаски. Звоню менеджеру испанской турфирмы: "Чего делать?" — спрашиваю. Тот говорит: "Ну помнишь, я особо показывал, страховка на колёса не распространяется, заезжай на шиномонтаж, заплатишь полтинник, тебе вытащут этот гвоздь и завулканизируют." — "Какой там гвоздь, — отвечаю, — там 4 прокола ножом." — "Ух ты..." — поражается испанец, звонит в прокатную фирму (местная, не Херц и не Авис) и договаривается посмотреть инцидент завтра. А мне интересно: "Нет, — говорю, — давай адрес, сам поеду".

Приезжаю в гараж. Собирают консилиум. Знание языков у обеих сторон на уровне «Do you cry, Willy?». Выносят вердикт «criminal», и на пальцах объясняют, что платить мне ничего не надо, только резина в

дефиците, поэтому они дадут мне другую машину, Пежо 406, без доплаты. Ну молодцы, спасибо. Только я потом вернул эту машину – полметра лишней длины на забитых парковках ни к чему, и опять взял малявку.

Но воры на мне всё-таки поживились. В день отъезда, как обычно. Выписались в 12:00, до самолета в 17:00 делать нечего, чемоданы в камеру хранения. И пошли гулять. Жена взяла пакет какой-то с объедками, печенье там, булка, пара яблок. Пошли в парк, кормить кроликов и уток. А я простыл сильно, температура, башка гудит. Пришли в парк, я упал на скамейку у фонтана. А жена в лавку какую-то пошла. Я покурил, смотрю – урна метров двадцать от меня. Ну не докину окурок. Встал, поплелся эти двадцать метров к урне. Выкинул, поворачиваюсь – кулька моего нет! – нету моего заветного кулечка с яблоком для кроликов! Полминуты я на него не смотрел – и стырили, уродцы. Знатная пожива.

А так в Испании очень всё хорошо.