

Содержание:

sergof1: Моносыроедение при псориазе, мой опыт.....	1
Reņina: Лечение и самолечение псориаза ("Истории ремиссий...", ч. 32).....	2
Кулинарная суббота: Суп из морковки - рецепт Дж. Пегано.....	3
Reņina: Лечение и самолечение псориаза ("Истории ремиссий...", ч. 32).....	6
Опыт грязелечения псориаза и псор. артрита на озере Эльтон.....	8
бФото, цитаты, афоризмы. Выпуск 161	9
Стихи Александра Максурова (McSure).....	11
Вопросы и ответы: Обострение псориаза при грудном вскармливании	25
Что мне помогает при псориатических очагах на ВЧГ	26
Кулинарная суббота: Свекольный салат с грейпфрутом и козьим сыром.....	27
О нелечении стационарной стадии псориаза (10-летний отчёт)	29
Что дал при псориазе переезд на ПМЖ с севера на юг.....	29
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 162	30
Дж. Лануцца: "Именно моя болезнь сделала меня такой сильной"	32
Такая какая есть: Мой псориаз и Красное море.....	33

sergof1: Моносыроедение при псориазе, мой опыт



1 сентября, 2015

*В нашем форуме, в разделе [Продукты полезные и вредные](#), обсуждается в том числе и влияние на течение псориаза различных систем питания - таких, как сыроедение, раздельное питание, лечебное голодание, безглютеновая диета, вегетарианство и многих других. На этот счёт существуют разные точки зрения, так же как и вообще на саму полезность подобных систем. Однако всегда важен опыт участников по этому вопросу, примером тому - личная история **sergof1**.*

Понимание того, что решение ЛЮБОЙ кожной "болезни" лежит на поверхности и то, что этим страдает огромное количество людей, привело меня решению написать [об этом]. Форум я выбрал первый попавшийся в поиске Гугла.

Мне 42 года, страдал псориазом с 12 лет. Перепробовал всё от мазей, таблеток и уколов до живых рыбок, обгрызающих тебя в аквариуме. Последнее моё "лечение" было в городе Вонн (Германия), где я участвовал на добровольной основе в испытании очередных новых таблеток одной известной фирмы. Что-то реально

приносило, что-то вообще ничего. К 30 годам я чётко для себя понял, что кожных болезней вообще не существует и что кожные врачи - это проходимцы, которые дураят нам голову.

Как мне сказал один китайский лекарь, когда я пробовал очередную грязевую ванну, "лечить кожу - это как гоняться за мухами... а всего-то нужно прибраться в доме и вынести из дома дерьмо".

Не буду тянуть кота за хвост. Любой псориаз, нейродермит, аллергия... лечится питанием. В моём случае это 3 недели + 1 неделю на закрепление. А мой друг детства избавился от псориаза за 2 недели. Я, кроме как случаями своим и друга, похвастаться другими не могу. Статистики у меня никакой нет, но скорость исчезновения меня просто поразила. У меня ещё была мощнейшая весенняя аллергия, но она бесследно исчезла после первого поста (посты я соблюдаю). Мне не стыдно ходить к парикмахеру, в сауну и одевать майку с коротким рукавом.

Питание очень простое, это - моносыроедение. Не буду сильно тут расписывать, в интернете куча инфы, но от себя лично добавлю, что меня шокировало (к слову, я держу Великий пост уже лет 10):

1. НИКАКОЙ слабости, а наоборот - огромное количество энергии.
2. Проблем с туалетом нет.
3. Скинул лишние 10 кг за первые 3 недели.
4. СтоИт.
5. Я активно занимаюсь бодибилдингом. Мой рост 182, вес был 100 кг. На мои тренировки моносыроедение практически не повлияло.
6. Страна моего комфортного проживания - Германия, любые свежие овощи и фрукты круглый год.
7. К примеру, мой рацион на сегодня: Завтрак: 3 банана. Обед: 1 авокадо. Ужин: Сливы, граммов 800***). И в течение дня примерно каждый час яблоко или груша, или ещё что-нибудь.
8. Соотношение воды / жира / костной массы / мышечной массы ПРОСТО идеальны. У меня такие веса есть, измеряют.
9. Периодически сдаю кровь, перед сдачей кровь берут на анализ. Все показатели идеальны. Медсестра говорит, что такое редко видит.
10. Зубы стали реально белыми.
11. Уже прошёл 1 год. Я ни разу ничем не болел и чувствую себя так, как в 20 лет.

После того, как псориаз исчез (через 4 недели), я сорвался на традиционную еду. Жареная картошка и селёдка... длилось это почти месяц. Псориаз не возвращался, но... чувство легкости и энергия пропали. И я решил полностью перейти на моносыроедение, о чём пока не жалею.

НО: Есть одна проблема в моносыроедении - это реакция людей, которые узнают о нём. Они начинают переживать за меня, хотя 5 минут назад осыпали комплиментами "как я хорошо выгляжу".

***) [Кроме слив,] может быть всё что угодно. Любые овощи, фрукты. Самое главное, чтобы без термической обработки - всё, что в живой природе вызывает желание съесть. Поначалу съедал огромное количество, но это не столько от голода, сколько от старой привычки ощущения набитого живота...

Renina: Лечение и самолечение псориаза ("Истории ремиссий...", ч. 32)



3 сентября, 2015

*Избранные сообщения участников форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня **Renina** рассказывает свою "историю лечения и самолечения".*

В 2002 г. я узнала о форуме **psoranet.org**, читала с тех пор портал периодически, но не решалась участвовать все эти годы (а могла бы много забавных историй рассказать про опыты родителей и себя над собой...). Мне было 15 лет, когда псориаз первый раз проявился. Тогда, в 2002 г., я думала, что пишущие здесь люди явно хронически больны... обсуждать своё состояние организма так детально... но я-то буду умнее, удачливее, дисциплинированнее (такие вот подростковые убеждения в собственной исключительности): *"Сейчас все прочту, сделаю выводы и вылечусь! И больше никогда сюда не зайду... а то страшно читать - люди годами с псориазом живут. Это точно не про меня! Говорят "псориаз не лечится", а я вылечусь. Пока почитаю, но не буду писать, чтобы не дай бог никто из города не догадался, кто я, откуда я и что у меня такая болячка..."*.

No comments, в 27 лет забавно вспоминать те комплексы девушки-подростка.

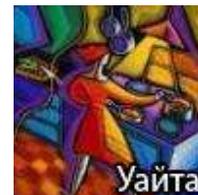
Потом была стадия морального "взросления". Спустя годы поняла, что легче псориаз принять и жить, скорректировав свой образ жизни, чем "бороться", откладывая жизнь на потом ("сначала вылечусь, а потом буду думать о создании семьи") и надеяться, что "вот именно это... это обострение - оно последнее!.. а уж ЭТА ремиссия - навсегда!" И потом расстраиваться при виде свежей порции пятен...

Некоторое истории участников читала подробно и долго в периоды личной паники. Только последние пару лет стала воспринимать псориаз и всё, что с ним связано, нейтральной. *"Оказывается, на форуме нормальные люди! Совсем не ипохондрики. И столько уже испробовали! ... чтобы я фигней не страдала и на разводы не велась... И долгие ремиссии достижимы! и жить с псориазом можно, и с удовольствием жить"*.

Этот проблеск осознания был несколько лет назад. Пришёл сам собой. После этого я наконец-то решилась выйти замуж. Звали давно, но я реально панически боялась, что увидит однажды супруг обострение ПСОРИАЗА - и не выдержит его психика такой картины. Жизнь показала, что ПСОРИАЗ - это вообще не проблема в семейной жизни.

Продолжение следует (ПН 7.09).

Кулинарная суббота: Суп из морковки - рецепт Дж. Пегано



5 сентября, 2015

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

Нежный вкус супа, как мне показалось, получился из-за запечённых морковки и сельдерея. Вкуса варёной морковки нет! К сожалению, пара минусов — приходится готовить задолго до обеда: надо 2 часа запекать овощи в духовке. И опять суп пюре. (Хотя лично я люблю супы пюре).

Я ещё подумала, что если этот суп сделать очень густым, то получится прекрасный гарнир к рыбе. Пряный, нежный, немного (совсем немного) сладковатый. Обязательно попробую (и напишу).



Итак от Пегано :

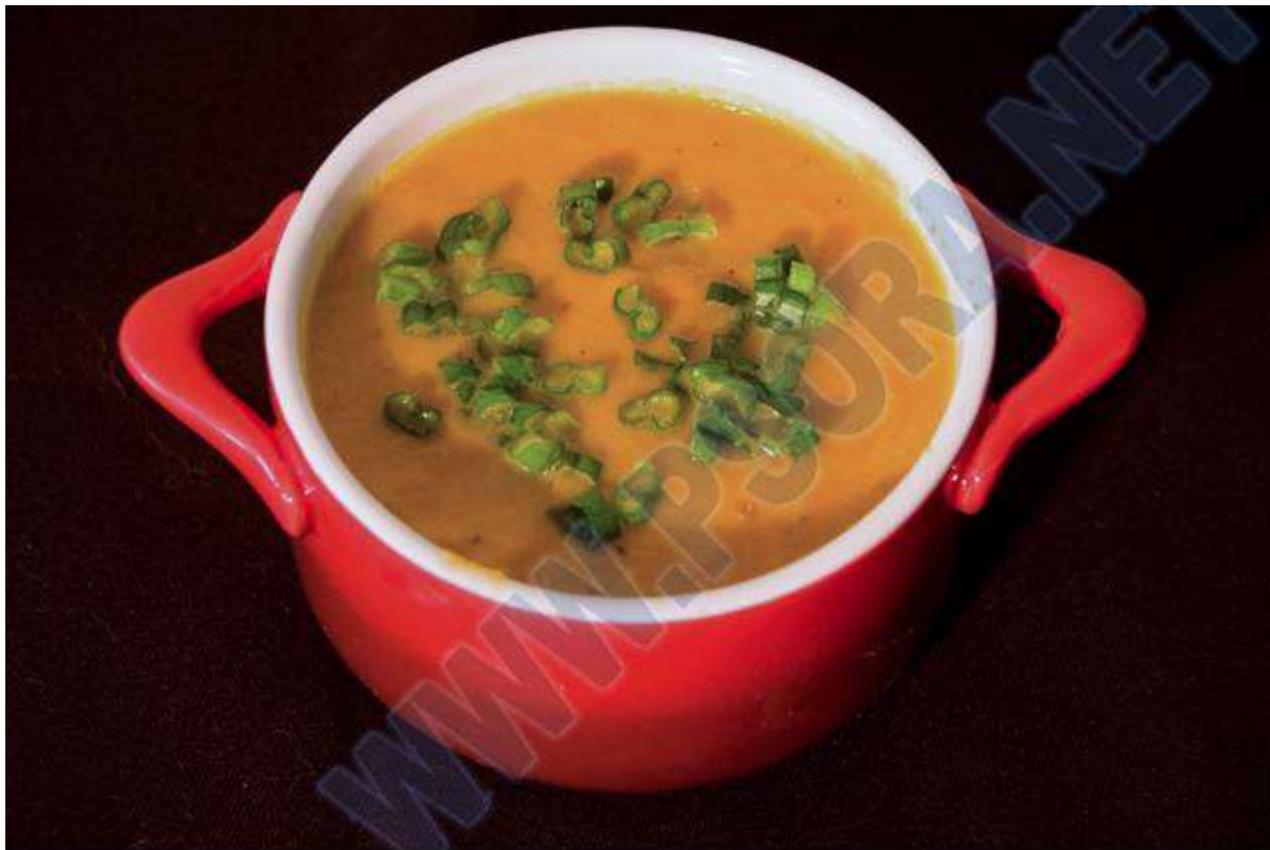
- 4 ст.л. несолёного масла
- 5 больших морковок, очистить и порезать пополам
- 2 стебля сельдерея с листьями, порезать пополам
- 1 большая луковица
- 2 ст.л. коричневого сахара
- 3/4 ст.л. молотого имбиря
- 3/4 ст.л. свежего мускатного ореха (если орех сушёный, то положить меньше)
- 7 чашек куриного бульона
- 1/3 чашки варёной свеклы

- Немного зелёного лука для украшения

Разогреть духовку то 350 °F (180 °C). Положить морковь, сельдерей и лук в форму или в блюдо для духовки. Сбрызнуть маслом и посыпать имбирем, сахаром и мускатом (я просто смешала масло со специями и полила сверху). Добавить 2 чашки куриного бульона, закрыть фольгой и поставить на 2 часа в духовку. По рецепту свежую мелко нарезанную свеклу можно добавить к овощам в духовку. Готовую варёную добавлять позже. (Я использовала варёную).



Достать овощи из духовки, переложить в тяжёлую кастрюлю, типа чугунок (у меня была обычная кастрюля). Добавить варёную свеклу к овощам. Добавить 4 чашки бульона и довести до кипения. Уменьшить огонь до средней температуры и варить 10 минут с полукрытой крышкой. Сделать пюре — если использовать комбайн, то немного остудить смесь; если блендер, то можно перелить суп сразу. Вернуть в кастрюлю, посолить, поперчить. Подавать суп тёплым, не горячим. Посыпать зелёным луком.



Уайта

Renina: Лечение и самолечение псориаза ("Истории ремиссий...", ч. 32)



7 сентября, 2015

В этой рубрике - сообщения участников форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" о ремиссиях и обострениях, о применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня Renina рассказывает свою "историю лечения и самолечения"..

(Предыдущая часть – в предювыпуске)

История лечения и самолечения:

Мой псориаз проявился странно с самого начала. Добившись ремиссии одним путем, второй раз этот же фокус 1 в 1 не срабатывал, будто играя со мной в прятки. Может быть, у кого-то тоже подобное есть\было по жизни?

По форме - каплевидный, много пятнышек по всему телу, которые изредка стремятся друг к другу.

1) В 15 лет обожглась паром, когда готовила суп. И на месте "ошпаренных" мест появились сначала ожоги, а потом непроходящие пятна с шелушиками. Было это зимой, спустя некоторое время после затяжной ангины.

В местной больнице для военнослужащих псориаз ставили со знаком вопроса (?). Лечили витаминами, уколами, давали какие-то успокоительные растворы и мази для кожи (но я их сливала в унитаз втайне от родителей...). Хорошо помогали бабушкины средства - берёзовый дёготь со свиным салом, настойки чистотела, свекольный сок и т.п. Весной делала чистку печени оливковым маслом и травами, соблюдала щадящую диету (без солёного, копчёного, жареного), спорт и танцы 2-3 раза в неделю, летом отправилась на море.

Итог: ремиссия на 2,5 года + 2 дежурных пятнышка около 5 мм.

2) Обострение в 18 лет, после поступления в университет. Длилось почти 2 года.

Пятна были алыми, почти без чешуек, редко чесались.

Дёготь и чистотел не помогли, использовала даже дольше, чем в первый раз. Начала изучать аутотренинги, медитации, читать литературу по саморазвитию, заниматься ци-гуном (не из-за псориаза, а просто по душевному наитию), искать психосоматические причины псориаза.

Проходила сеансы регрессивного гипноза. Щадящая диета стала спутником жизни - без копчёного, солёного, жареного, мало сладкого и т.п.

Пила БАДы, разные... В основном противопаразитарные, лецитин и бифидобактерии. Это краткое изложение.

Спорт - зимой 1-2 раза в неделю. Летом все передвижения на велосипеде + волейбол, баскетбол.

Курортотерапия - Чёрное море, Геленджик. Сеансы массажа и мануальной терапии.

Итог: ремиссия на следующие 1,5 года + дежурные пятна на теле.

3) Обострение на последнем курсе университета, когда много работала (по 12 часов), училась и писала диплом ночами.

Пятна очень сильно шелушились, очень много их было, чесались... По PASI я досчитала до 32.

Лечилась методом, похожим на "Монастырь" McSure, о котором писали на форуме, и аутотренингами. Пила БАДы, те же, что и раньше, но ожидаемый эффект предыдущего раза не пришёл... Диета, спорт присутствовали.

Ещё знакомый с аналогичной проблемой посоветовал тёплое молоко с содой - пила 24 дня, сильно похудела, хотя этого не требовалось... оно перебивало аппетит.

Наружно - сначала солидол и мазь АНТИПСОР (но пошли прыщи), потом лосьоны Джонсонс Бэби нейтральный и оливковое, кокосовое масла. Вдобавок - Чёрное море, Геленджик.

Итог: частичная ремиссия на 6 мес.

Дальше было много обострений осенью-зимой и кратких ремиссий.

В 2014 г., переживая очередное обострение, когда не могла спать от боли и плакала, выходя из душа, я сдалась и пошла впервые за 10 лет к дерматологу. Пошла в надежде и от безысходности. И любимый супруг подкинул мысль: "может быть, тебе с доктором поговорить? а не со мной про своё состояние...".

Поняла, что не надо любимого человека лишней раз грузить размышлениями на тему, какую траву заварить...

Ситуация была такая: питаюсь почти "по Пегано" (без фанатизма, в гостях ем суп с картошкой), спорт есть, травы пью, мажусь маслами и салициловой мазью, второй заход на солидол (снова прыщи), на море езжу каждый год, сплю достаточно, в личной жизни и работе - ОК, но... весь дом в шелушиках, больно одежду надевать, чувство обиды, грусти и отчаяния затмевают сознание.

В теме про гормональные мази уже есть история про то, как доктор помог мне войти в ремиссию, применяя комплекс: капельницы Гемодеза и Эссенциале, UVB-терапия, разумное применение Элокома и, конечно, диета. Ну ещё были сеансы-консультации с психологом на тему жизненных ориентиров и ценностей, это помогло сместить фокус с псориаза и стать ещё спокойней. На апрель 2015 г. PASI - 4,5.

Намерена ввести в жизнь больше спорта и стараюсь держаться подальше от мучного из-за несложившихся отношений с глютенком.. Ну и про беременность задумываюсь... Почитала сайт, прислушалась к гинекологу и наконец-то поняла, что с псориазом тоже можно стать родителем.

P.S. Большое "Ку!" и благодарность "старожилам" пространства форума и его активистам.

Опыт грязелечения псориаза и псор. артрита на озере Эльтон



9 сентября, 2015

В разделе [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержатся отзывы участников форума о действии на проявления псориаза и псор. артрита курсов лечения и просто пребывания в различных санаториях, местах курортов и отдыха. Сегодня о грязелечении на озере Эльтон (Волгоградская обл.) рассказывает Светлана79.



Решила написать свои впечатления о лечении на Эльтоне. Езжу туда уже 3 года подряд, 2013-14-15. Каждый раз в одном и том же месяце, в мае.

Про второй санаторий "Эльтон-2" кто-то спрашивал, открылся ли он. Когда в июне 2015 я уезжала, сказали, что лицензию на него получили и заезд в июле будет первый, а так он был сдан ещё в 2014 году, но проблемы с лицензией были. Нас водили на экскурсию в этот санаторий, условия и проживания, и лечебный корпус - отличные; все ваннны комнаты для принятия процедур (грязь и рапы) и душ - отдельные. Но и цены, говорили, конечно, гораздо выше будут.

Но я лечусь и отдыхаю в санатории "Эльтон", который существует очень давно и многим стал как второй дом. Есть люди, которые приезжают туда на протяжении 10 и более лет. Основной профиль - опорно-двигательный аппарат и псориаз. Скажу за себя: более 18 лет с псориазом, езжу на 13 дней (больше не получается), первые 2 года после Эльтона почти всё проходило, оставалось вообще ерунда и держалась 6-7 мес. ремиссия.

В этом году, к сожалению, похуже, т.к. было сильное обострение весной и из за работы всё затягивала с лечением - дождалась, что присоединились суставы многие, поехала в Эльтон наколотая, как робот двигалась и почти вся в мелких и крупных болячках.

Псориаз почти весь прошёл и суставы прошли, там я забегала и начала пешком ходить до озера. Но по возвращению домой суставы через 2 месяца снова заболели... Бляшки тоже по чуть-чуть пытаются показываться, но я их диетой и мазью Антипсор держу в узде. То-есть вроде и третий год подряд езжу, а всё очень индивидуально - в этом году похуже, чем в предыдущих.

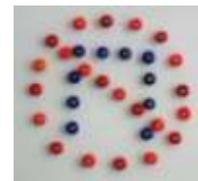
А одна пара была замечательная там, так после знакомства я узнала, что им только после 4-го раза подряд на 21 день помогло лечение - всё прошло, и больше не появлялось уже несколько лет. Но они продолжают каждый год ездить туда. Буду, наверное, продолжать ездить дальше, всё равно результат есть, пусть сейчас и недолгий.

Псориазников там много. А ещё озеро мне подарило замечательную подругу! Мы познакомились с ней в санатории в первый год приезда, она и я приехали из разных мест впервые и последующие годы ездим вместе, живём в одном номере, поддерживаем друг друга постоянно. Будут вопросы, пишите, всем обязательно отвечу. ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 161

11 сентября, 2015

Галерея "Фото участников форума"





"Вот такую картофелину я выкопала...". Фото: Миля

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#161

Львёнок

Человек - это эксплуататор. Эксплуатирует бактерии в своих целях почём зря!

ddSat

... большая задница способствует занятию спортом.

Genka: Прости, help, но общение с девушками только по телефону, эл. почте и прочий эл. факс - это извращение.

help: Как это извращение? Он даже потому и называется "факс", вот я даже со времён видеомэагнитофона "Электроника ВМ-120" точно помню, когда ещё в СССР секса не было, то с кассет сквозь гунявый голос переводчика пробивалось всё время "факс ю". На иностранном "ю" - это "ты", значит, один другому всё время хотел факс послать...

Honeysuckle Rose

Верить или нет - удел обывателя-гуманитария.

energog

Диагноз поставили в 2010 (сам 1978 г.р.) - на голове, в которой мозг, образовалась пара бляшек.

ТайВан

Голова разводит: вот приду домой, как накурюсь, испытаю наслаждение вонючим дымом!

Renina

Спасибо, что пишете свои мысли по поводу моих.

Стихи Александра Максурова (McSure)

13 сентября, 2015

*Четыре года назад от нас ушёл **McSure**.*

*В память об этом ярком участнике - его стихи разных лет (собрал **help**).*



Александр Валерьевич Максуров

"МАКШУРИКИ"

КАНАДСКОМУ ДРУГУ

Пусть не гложет тебя ностальгия,
Переехав от нас в Новый свет:
Хоть в России березки "другие",
Ни хрена в них хорошего нет.

Пусть вокруг лишь китайские морды,
А "свои" не видны - не слышны,
Будь спокойным, надменным и гордым:
Ты сбежал из великой страны.

О тебе она плакать не будет,
Может даже не вспомнит вовек,
Не похвалит тебя Вова Путин -
Человечный такой человек.

Не вольешься ты в братство народов,
Евразийский Союз вековой,
Не побьет тебя банда уродов,
Что гуляет в столице гурьбой.

Не достанут менты на дороге,
Не засудит басманный судья,
И чекист, справедливый и строгий,
Не посверлит глазами тебя.

Ведь работу свою нынче рьяно
Выполняет товарищ майор:
"Кто же выпустил Арзуманяна?"
Вопрошает он всех до сих пор.

Так гони ностальгию и жалость,
Счастлив будь, никогда не хворай!
Доживем кому сколько осталось
Ты в Канаде, я здесь... Бай-Бай!

*Новочеркасск
29 июня 2007 г.*

ПЕСНЯ О ЯСТРЕБЕ

(курсантам военных кафедр технических ВУЗов посвящается...)

Мой товарищ из сил выбивается,
Не на жизнь а на смерть с пьянством борется:

Каждый вечер он так напивается,
Что в шеренги пытается строиться.
Грезит славой, чудак, бонапартовой,
Хочет сделать карьеру армейскую
Иногда, продуваясь за картами,
Что-то мелет про честь офицерскую.

И кричит, алкоголем отравленный:
"Взвод, равняйся! Смирно, дети вы псиные!"
И, столбом замирая затравленно,
Корчит в зеркале рожи звериные.

А потом, выполняя задание
Марширует по комнате, бестия,
Прилагая большое старание
Удержать на ходу равновесие.

Отшагав, в упоении горячем,
Окружен строевыми фантомами,
Он в геройском порыве отчаянном
Женский душ атакует колоннами.

Поборов полудрему безвольную
Просит он, чтоб настроили рацию
И кричит в нашу лампу настольную,
Чтоб прислали скорей авиацию.

И мелькают в мозгу одурманенном
Дым развалин, костры и пожарища...
Но шнуром, припасенным заранее,
Мы с друзьями повяжем товарища.

Он лежит на кровати, поверженный,
Плачет, бьется в истерике истоиво,
Озверев, матюкается бешено,
Нас клянёт, обзывая "фашистами".

Ничего, мол, у нас не получится,
Нам геройства его не сломить,
Просит лишь об одном: чтоб не мучаться
После пыток, его пристрелить.

Мы молчим и вздыхаем сочувственно
Знаем твердо, что он успокоится-
До последнего курса доучится
И его солдафония кончится!

1986, г. Зеленоград

Я не поэт, но только лишь стихами,
В которые вкрапляю словеса,
Хочу я нынче поделиться с вами
Чем в моей жизни стала колбаса.

Вареная, копченая, сухая
С туалетною бумагою и без -
Повсюду мне мерещится родная,
Родной страны родной деликатес.

Живут же люди где-то в заграницах
Где нету нас и где нерусский мат,
Жрут сэндвичи с улыбкою на лицах,
А колбасу им режет автомат.

Политика политикой, но все же
Мерилом процветания страны
Является довольствие на роже
Не только лишь у правящей шпаны.

Но я, чтобы с любимой не расстаться,
Пошел с ней в ЗАГС и вот, в кармане брюк
Лежит российский новый красный паспорт
С фамилией великой Колбаснюк!

Декабрь 1994

Лирическая ботаника

Расцветает радости герань
Белою ромашкою надежд
Розою любви скорее стань,
Посрами нарциссовых невежд!
Но к холодным ветрам не привык
Гладиолус слов, ласкавших слух,
И среди доверчивых гвоздик
Вырастает ревности лопух.

Занимательная агротехника

Зеленеет травка ярким цветом

Недалеко время птичьих стай
В поле этом, солнцем обогретом,
Ты, увы, не снимешь урожай.

Не падут колосья хлебной нивы
Не заплещет хлебная волна,
Нет на нем ни яблони, ни сливы,
Поле это - просто целина.

А на нем легко могли б родиться,
Рожь, овес, люцерна, конопля,
Да, что там, могла бы и пшеница
Занимать подобные поля.

Но у сей земли свои законы
Только лишь трава на ней растет.
Я стою у поля... Стадиона
И считаю метры до ворот.

"КРАТКОСТЬ - СЕСТРА ТАЛАНТА"

Страна берез, воров и самогона
Поныне голос твой - бурлацкий стон,
Скажи, доколе будет шляться у перрона
Германский plombированный вагон ?!
* * *

Чем объяснить тупые лица
При первой встрече с границей ?
Ужель отпустит червя тьма
Пролететь на солнце из дерьма ?!
* * *

С утра в глазах сплошная пелена
И не прочесть ни строчки, хоть и грамотный:
Всю ночь на мне топтались два слона,
А может это даже были мамонты...
* * *

Дармоедовое царство,
Князь пресветлый на дворе...
Это что за государство
Подарили детворе ?!

1988 - 1993

Новый дом напротив нас,
В доме - новоселье,
Поднималось много раз
Алкоголя зелье.
После - танцы да шабаш,
Гости в стельку пьяны
Наполнял второй этаж
Водкою стаканы.
Вплоть до утренней поры
Ширилось веселье:
В дымном чаде топоры
Намертво висели.
Эй, пляши от всей души!
В ритме и без ритма,
Чтоб соседям в их тиши
Сделалось завидно!
Дали волю каблукам -
Боком, верхом, низом.
Стук пошел по потолкам,
Грохот - по карнизам.
Рухнул с треском потолок
На узор паркета
И подумать каждый смог,
Что летят ракеты.
В общем, дата торжества
Вмиг увековечена.
И погубило двадцать два
Человековечера.
Всем строителям - "мерси"
Долг исполнив свято,
Тишину они спасли
Силой сопромата!

1986 г.

За порогом бытия,
В упоении атаки,
Может, бегаю и я
В гнусном образе макаки.

Поселенец райских кущ,
Неудачное творенье,
У соседствующих душ
Вызываю отвращенье.

В нестареющем саду,

Вечно райская погода.
Нарушают красоту
Только пятна на заду
Безобразного уroda.

1992

АВТОЭПИТАФИЯ

Он жил, старательно лелея
Под сенью русской половины
Талант бакинского еврея
В ленивом теле армянина.

Сборник составлен 20-11-2007

г. Новочеркасск

"ГИМН СОВЕРШЕНСТВУ"

Лирика

Александр Максуров

Гимн совершенству

Времена меняются игриво,
А она все также молода:
Совершенством сказочным красива
Нипочем ей возраст и года!

Идеален линий внешних контур,
Стройны ножки и чиста душа,
Так звенит, когда её затронут,
Но не только этим хороша.

Не опишешь все скупую строчкой.
Строчка лишь о главном говорит,
Что под этой хрупкой оболочкой
Сердце очень доброе горит.

Тем огнем вся жизнь её согрета.
Чтоб дела великие вершить,
Понесет поток добра и света,
Мысль во все окраины души.

Восхищаясь ею, как Мадонной,
Гимн пою я только ей одной:
Гимн пою я Лампе электронной -
Детству электроники родной!

1984 г.

Первая любовь

Я каждый день живу одной мечтою
И вспоминаю встречу ту не раз -
Тот дивный вечер, когда мы с тобою
Встречались первый и последний раз.

То не моя вина, что встреч не будет.
В душе твоей пускай живет покой.
Но верь, поэт тебя не позабудет
И этот стих пошлет тебе одной.

Любовь всегда останется загадкой:
Ты для меня вдруг стала в жизни всем,
И взгляд бросая на тебя украдкой,
Я попадаю снова в сладкий плен.

Дальнейшей жизни луч пускай осветит
Твою судьбу счастливую, но все ж
Из нас двоих никто уж не ответит
Чем этот вечер зимний был хорош.

1982 г.

ГРУСТНОЕ

Задвинуты и сдвинуты мозги.
Я в темноте и не видать ни зги.
Не надо слов - бессмысленная мука,
Ведь я оглох и не слышать ни звука.

Я в мире этом
Больше не жилец.
Я был поэтом,
А теперь конец.
Закончен путь.
Проторена лыжня.
Не повернуть.

Живите без меня.
Уйду я в мрак
Где жизни нет.
Где друг, где враг -
На тыщи лет.
Ну вот и все -
Прощайте, все!
Я - колесо
Не в колее...

1986 г.

Раздумья на перепутье

Как это мелко убого и дешево -
Строчек беспомощных месиво, крошево.
Глупость потуг на святое пророчество
А в результате - маразм и убожество.

Крошится, мелется, мается, вертится,
В счастье не верится, в разум не верится.
Самое глупое, самое мерзкое
Жизни болото царит перелесками.

Чем провинился ты в мире нестоящем?
Чем заплатил ты за просьбу о помощи?
В кои-то веки ввязался в сражение -
Как ни старайся, придет поражение.

Смелое, бурное, хриплое, грозное,
Вялое, черное, смирное, борзое,
Грязное, мелкое, вечно уставшее...
Где же, ты - счастье мое загулявшее?

ЭЛЕГИЯ

Я гусиным пером
На бумажном листе
Напишу пару строк
На прощанье тебе.
Догорает свечка
И уходит ночь.
Наша жизнь, как речка,
Нас уносит прочь.
Я повздорил не зря.
Докажу всем, что прав:

Будет утром заря
И дуэль у дубрав.
Догорает свечка
И придет рассвет.
Выйдешь на крылечко -
А меня уж нет...
1987 г.

Зимняя элегия (песенка)

Еще вчера рыдала осень
И проливала слез потоп,
Ну а сегодня ветер носит
Снежинок белый хоровод

Припев:

Метель, метель - зимы подруга
Кружи морозный свой узор,
Мети, мети, шальная вьюга
И укрывай земли простор.

Пусть о любви немало спето
Немало сказано о ней
Моя душа в метель согрета
Теплом любви, любви моей.

Припев.

Укрыты мира очертанья
Укрыты снежной пеленой
И тяжелы так расставанья
И ожиданья встреч с тобой.

Припев.

ЖИЗНЬ

Первая стадия -
Радостный миг:
Счастье открытия
И первый крик.
Первый день жизни
И первый шаг,
Первые мысли
И первый враг.

Стадия "два" -
Разрушенья начало.
Школу едва
Половина кончала.
А инженерам
Не деньги - слова.
Бодрости эра -
Стадия "два".

Третий этап -
Апогей Человека:
На старте гигант,
На исходе - калека.
Первый заскок
И последний оргазм,
Мыслей поток
Окунулся в маразм.

Стадия ЭНД -
Человека поминки.
Кислые лица,
Бардак вечеринки.
Радостный смех
Полупьяных гостей.
Свинство утех
И забвенья костей.

1986 г.

По дороге нехоженых будней
Я иду, удивляясь себе.
Не бросайте меня, добры люди,
У меня будет царь в голове!

Я исправлю и силу и волю
Упаду вновь к ногам бытия,
И в материю, словно в неволю
Может быть и поверую я.

Подождите меня, подождите!
Не бросайте средь голых равнин.
Если в чем-то упал - поднимите,
Я ведь точно погибну один!

Не оставьте меня, не оставьте!

Голова моя будет пуста.
Поднимите, согрейте, направьте!
Не оставьте меня, не оста...

Краеведческое

Наш край, веселый, бесшабашный,
Где только летом дремота,
Ну а зимой и вовсе страшно -
Зовётся просто: Воркута.

Здесь, где убогая природа
Веками чахнет в мерзлоте,
Поют несчастные уроды
Гимн кровожадной Воркуте.

Не будет каторга курортом,
Не станет домом каземат,
Не сделать плац спортивным кортом
Материком архипелаг.

Под толстым слоем штукатурки
Увы, не скрыть трухлявость стен:
Пусть восторгаются придурки
Эпохе псевдоперемен!

Твой вечный герб - кайло с лопатой,
Тобою правит слепота.
И будь ты проклят, враг заклятый!
Будь проклят, город Воркута!

Ноябрь 1994

Через светлые тропы нехоженых лет
Пролагают дороги несмелые люди
И на все перепады один лишь ответ:
Рано ль, поздно ль - но все мы ТАМ будем!

Я не думал о вечности звездных путей
Не мечтал о далеких мирах.
Был бы угол всегда на планете своей
Где живу и где ввергнусь во прах.

Ну и что, если будет изведанным мир?
Не добавит он денег в карман.
Перед вечным уютом обжитых квартир

Меркнет звездных небес роман.

Тля, съедая последний листок,
Не подумает о мироздании -
Я душою и сердцем всегда одинок,
И в беде, и в любви, и в сознании.

И кажется мне иногда,
Что я уже жил в этом мире.
Но долгие те года
Был только мишенью в тире.

В тире безумных желаний
Невежества и нахальства,
В тире бесцельных шатаний,
Предательства и бахвальства.

Тяжесть прожитых жизнью
Мне разум гирями давит,
И я в этом мире лишний,
Когда в нем жестокость правит.

Жестокость к ближним и дальним,
Жестокость без расстояний,
И в сердце закрыты ставни
Участия и сострадания.

Дождусь ли тех светлых дней,
Когда зло уйдет навеки
И люди станут добрей
К бездомному и калеке,

Когда помышленье ко лжи
Станет чумы ненавистней...
И, коль доживу, решил:
Ту жизнь жить последней жизнью!

Год девяностый. Воркута.
Июль. Жара ползет дворами.
Перед глазами темнота
Круги и мухи с комарами.

Природа, изменив обличье,
Свершила в наших мыслях крен:

Пришло тупое безразличье
На смену жажде перемен.

Друзья попрытались в укрытья,
Готовя дальний перелет,
Лишь я, не наделенный прытью,
Все жду, когда Жара спадет.

Прольется Дождь, подует Ветер,
И разбушуетя Гроза..
Забудут многие о Лете,
Когда нажмут на тормоза.

Все будет тихо и пристойно,
Поля покроет белый Снег,
И в нас тогда умрет спокойно
ЧЕЛОВЕК...

Мы в мире этом не случайно
Кто нас послал - совсем не тайна
И цели, в общем-то просты:
Об этом знаем я и ты.
Мир к нам настроен агрессивно.
Я защищен, ты - беззащитна.
За раной рана. Крик души...
Мне проще: наблюдай, пиши,
Не делай выводов поспешных
Живи спокойно и безгрешно
Во благо торжества Добра...
Но надоела мне игра,
В которой правила жестоки,
В которой царствуют пороки.
Во искупление грехов
Распнут немало здесь богов.
Я долго ждал - сгорю мгновенно,
Иду на помощь, рушу стены
Своих укрытий... Солнца луч
Меня достанет из-за туч.
И вот, приблизившись к лучу,
Я гибну... Но я не молчу!

Белым цветом
Окрашен мир.
В мире этом
Живет кумир.

Для меня нет
Других людей,
Белый цвет
У любви моей.
Для нее будет
Смех и цвет.
Будет радость
На много лет.
Для нее всегда
Я отдам
Все, что я собрал
По годам.
Ни к чему мне
Дней пестрота,
Коль в твоём окне
Темнота.
Береги этих дней
Тепло.
Будет в жизни твоей
Светло.

Вспоминаю теперь года
В заурядной моей судьбе:
Как я рвался к тебе тогда,
Как мечтал тогда о тебе.

Для меня был и сон - не сон,
И еда была - не еда.
Просто был я в тебя влюблен,
Я в тебя был влюблен тогда.

Пусть ушли теперь в никуда
Эти дни нашей первой любви,
Но я помню о них всегда,
И ты память о них сохрани.

г. Новочеркасск

Вопросы и ответы: Обострение псориаза при грудном вскармливании



15 сентября, 2015

Продолжение публикации вопросов и ответов о псориазе, его формах и особенностях, о лечении, профилактике, сравнительной эффективности средств/методов, снятии обострений и о многом другом. Отвечают участники нашего [форума](#).

Гость_Алена

Болею псориазом уже много лет. В этом году родила сыночка, кормлю грудью. Раньше пользовалась Скин-капом, а сейчас начиталась о его гормональности и теперь боюсь им пользоваться, да и после повышения цен стоимость в 3000 р. бьёт хорошо по карману (с декретными в 3500). Подскажите, пожалуйста, кто чем пользуется (пользовался) при кормлении грудью? Ремиссии уже долго нет, на море в этом году не попадаем (куда с таким крохой...). Обострение сейчас стало ужасно.

help

Посмотрите здесь - <http://psoranet.org/forum/43/> для начала, возможно, что-то найдёте.

О Скин-Кап ответ однозначен: поскольку риск содержания гормона в нём есть, то и рассчитывать, что "пронесёт" - как играть в лотерею.

Что мне помогает при псориазических очагах на ВЧГ



17 сентября, 2015

В форуме существует важный раздел [Для новичков](#) - он для тех, кто недавно узнал о диагнозах "псориаз" или "псор. артрит", не знает, с чего начинать лечение, для тех, кто только что нашёл форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!". Сегодня участник форума [Immortal_Dragon](#) рассказывает о своих испробованных методах при очагах на волосистой части головы (ВЧГ).

Что могу вам посоветовать, как человек с псориазом более 13 лет + 2 года ПА:

1. Псориаз индивидуален, надо пробовать различные методы.
2. Надо к любым методикам подходить с головой, если не уверены, то советоваться с вашим дерматологом.
3. Псориаз в большинстве случаев нельзя вылечить взмахом палочки, надо подходить комплексно, начиная от питания и заканчивая духовным развитием.

По псориазу на голове. Он у меня и начался с головы, был лет 5-6 только на голове, а дальше хуже.

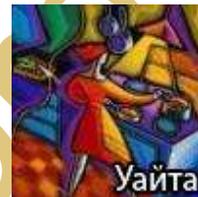
Что мне помогло и помогает:

- [Маски Ами](#) позволяют очистить голову, убрать зуд (после 5 процедур можно идти к парикмахеру). Мой рецепт [Бабушка Агафья Маска основанная на ржаном хлебе и яичных желтках](#) 2 ст.л + Берёзовый дёготь 1 ст. л, перемешать, нанести на голову подождать больше часа, помыться.

- Последнее время я принимаю ванны 1 кг соли + 500 грамм соды, продолжительностью 50-60 мин., из них 10 мин. я погружаю голову в воду, вода 37-38 С. На удивление моя голова сейчас чиста, хотя я с этим бился 13 лет.

- Надо хотя бы почитать Пегано и стараться более-менее придерживаться его рекомендаций. И ещё - если вы с Украины, не смотрите ТВ, только нервы себе раскачаете. Удачи!

Кулинарная суббота: Свекольный салат с грейпфрутом и козьим сыром



19 сентября, 2015

Начать с того, что все продукты и сами по себе очень и очень вкусны. И смесь, оказалось, не убивает вкус того или иного компонента, а наоборот, подчёркивает. Мне очень понравилось! Хотя небольшую ошибку я сделала: свеклу надо было нарезать тоньше. Салат лёгкий и какой-то праздничный...



На 2 порции:

50 г ореха (кедровый или любой, какой вам нравится)

30 г выдержанного козьего сыра

1 грейпфрут

1 большая свекла (я взяла 3 маленьких, но в следующий раз положу только одну маленькую)

4 ст.л. масла виноградных косточек или не "пахучего" нежного масла

Свежемолотый перец

Морская соль

Приготовление:

Накануне запечь свеклу - для чего обернуть её в фольгу и отправить на 1 час в разогретую до 180 С духовку. Остудить.

Свеклу очистить и нарезать ломтиками (тоненькими, почти прозрачными, не как у меня). Грейпфрут очистить и, разобрав на дольки, избавить от оболочки и перепенок.

Свеклу и филе грейпа, а также слегка прижаренные орешки выложить на блюдо. Добавить сыр, заправить салат маслом, посолить и поперчить!



О нелечении стационарной стадии псориаза (10-летний отчёт)



21 сентября, 2015

Интересны, а нередко и поучительны истории участников нашего [форума](#), позволяя сделать определённые выводы (как для себя, так и для других) о поведении псориаза, его лечении и прогнозе. Сегодня "10-летний отчёт" от [help](#) по поводу собственной стационарной стадии.

Как показали долгие антинаучные наблюдения:

1. Стационарная стадия не даёт ответа на активное лечение.
2. Стационарная стадия не даёт ответа на неактивное лечение.
3. Новые единичные высыпания (1 кв. см или около того) в стационарной стадии успешно поддаются варварским методам - полное сжигание локальным ультрафиолетом или вымораживание жидким азотом (ожог/обморожение II-III-й степени). Возможно, лазерная абляция или иное немеханическое уничтожение дермы на этом участке даст тот же эффект (в теории, не проверено). Новая кожа не содержит признаков пятна. Подозреваю, что и химический ожог даст тот же результат, и это основа "эффективности" всяких антинародных рецептов с кислотами. Любые наружные гормоны влияют в отрицательную сторону на новые высыпания, никак не тормозя процесс.
4. Два основных фактора, изменяющих стационарность стационарной стадии и вызывающих колебания внутри стационарной стадии - изменение психологического статуса и всё, что попадает в рот. Остальное - несущественно и во внимание может не приниматься.
5. Попытки активного лечения приводят к увеличению поражения, не обязательно с выходом из стационарной стадии.
6. Регулярный косметический уход за поражёнными местами может дать объективно приемлемый в визуальном смысле результат, а иногда и уменьшить площадь высыпаний за счет разрешения побочных эффектов.
7. Значительные механические повреждения кожи в районе дежурных высыпаний не ведут ни к их увеличению, ни к их разрешению. Однако, постоянные мелкие повреждения (например, расчёсы) под это правило не подпадают.

Что дал при псориазе переезд на ПМЖ с севера на юг



23 сентября, 2015

*Продолжаем публикацию отдельных историй участников нашего [форума](#), которые позволяют сделать определённые выводы (как для самого автора, так и для других) о поведении псориаза, его лечении и прогнозе. Сегодня **Casablanca** рассказывает об изменениях в течении псориаза в связи с переездом на юг.*

Большое спасибо создателям и всем пишущим на этом форуме, потому как вот уже 12 лет живу с этим недугом, и в те моменты, когда особенно плохо и опускаются руки, выхожу в форум, читаю истории форумчан и становится легче - я такая не одна... Спасибо!

Я с севера, но вот уже три года как живу на юге у моря. Просто в один прекрасный или, точнее сказать, решающий день (когда просто "допекло") собрала чемодан, забрала любимую собаку и уехала к морю - жить. Работаю в туризме, поэтому с трудоустройством проблем нет.

На момент переезда, мой псориаз "оборзел вконец": полная эритродермия, тяжесть в суставах, голова, лицо и т.д. Перепробовала всю доступную терапию, включая ремикейд. Всё-таки смена места жительства, думаю помогает, появляется стимул и хочется перемен.

Первую зиму пережила с трудом, надеялась в отсутствие солнца на Мацесту, но, к сожалению, мне она не так что бы пошла, а сероводородный запах и работа с людьми, конечно, несовместимы. Краткосрочно помогал неотигазон, но слезть с него оказалось сложнее, чем пережить обострение (честно, думала, умру: температура, озноб, суставы совсем не слушаются)...

Не буду утомлять долгими рассказами, но сейчас вроде привыкла, псориаз, конечно, морской водой не смылся и солнца южного не испугался, но вот поняла, что я сама стала спокойнее. Жизнь здесь более размерена, а с едой здоровой лучше, чем на севере.

Недавно поняла, что **псориаз изменил свой вид**: если раньше это были толстые, сливающиеся бляхи, то теперь это тонкие розовые пятна, которые в период обострения начинают шелушиться. **Ногти** приобрели нормальный вид и перестало мокнуть за ушами.

К сожалению, обострения по-прежнему есть (обсыпает мелкими папулками, которые сливаются и шелушатся, сходят и истончаются, конечно, но неделя дискомфорта обеспечена), но это не зависит от питания или нервов и происходит, видимо, из-за гормонального фона в "те дни".

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 162



25 сентября, 2015

Галерея "Фото участников форума"



Чайные плантации, нагорье Камерон, Малайзия. Фото: Genka

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#162

Львёнок

Если есть белок в нужных количествах, то все приделанные у мужиков инструменты (руки и прочее) работают нормально.

Catia

Пока человек, имеющий псориаз, курит - хоть испеганься он весь, толку не будет.

Renina

P.S. Звала помощь, а ответил сам help. Ощущение, будто вызвала админа-джина..

energog

Сегодня, когда вышел от дерматолога, был в печали, что в жопе у меня не грибок.

Silikaat

С утра, похмелившись в аэропорту (отличный аэропорт в Питере!) ...

ddSat

А псориаз вонюч. Запах бывает разным - бывает дёгтем, бывает солидолом, а когда подпалишь УФО - палёным поросёнком.

Очередной

Эти модные диеты - яблочные, безглютеновые и т.п. - веяние моды, а псориаз постоянен.

Дж. Лануцца: "Именно моя болезнь сделала меня такой сильной"

27 сентября, 2015

Воскресный материал, близкий к тематике рубрики "Без тени смущения".

(Оригинал - <http://ren.tv/novosti/2015-08-24/britanka-s-tyazheleyshim-psoriazom-snyala-otkrovennye-selfi>)

24 августа 2015

24-летняя девушка показала всему миру, что надо любить себя в любом виде



24-летняя британка Джорджия Лануцца с тяжелейшим псориазом решила раздеться до бикини и принять участие в фотосессии, чтобы прекратить бесконечный поток оскорблений и издевательств, с которыми она сталкивается.

Девушка с 13 лет борется с тяжелым заболеванием кожи, передает *Mirror*. И хотя у большинства людей с этим расстройством отмечаются лишь небольшие красные участки, тело Джорджии покрыто болезненными красными рубцами на 97%.

"Многие люди, увидев мою кожу, сторонятся меня, боясь заразиться. Мне это за долгие годы надоело. Я люблю себя, и считаю, что именно моя болезнь сделал меня такой сильной", - сказала она.

По ее словам, она решила наконец-то показать свое стройное тело, несмотря на пятна, чтобы показать другим людям с тем же заболеванием, что своего тела из-за болезни не стоит стесняться.

Отметим, что псориаз является хроническим неинфекционным заболеванием, которое чаще всего проявляется в виде высыпаний и шелушений кожи, и может развиваться в любом возрасте с момента рождения и до глубокой старости. От псориаза страдает около 4% населения Земного шара.



Такая какая есть: Мой псориаз и Красное море



29 сентября, 2015

*Раздел Курортотерапия... посвящён обмену опытом о действии на проявления псориаза и/или псор. артрита методик лечения или пребывания в санаториях, местах курортов и отдыха. Сегодня о том, как в её случае действует Красное море, рассказывает участник форума **Такая какая есть**.*

Мне 25, псориаз с 13, ремиссии были, но они были не столь долгими, и с каждым новым обострением состояние становилось хуже. Сейчас в периоды обострения псориаз практически везде; сначала мелкие высыпания, которые перерастают в сплошные очаги. Неправильный диагноз вначале, неопытные доктора, неподходящее для меня лечение, наплевательское отношение к здоровью в школьные-университетские годы курение, алкоголь и т.д., и **ситуация есть такая, какая есть**. Знаю, что сама себе тоже изрядно навредила, но прошлого не вернуть.

Море, солнце, а лучше всего именно Египет - это, наверное, единственное (из испытанных, а их очень много) средств, которое очищает мою кожу практически полностью, остаётся только пара бляшек на ногах. В прошлом году была 7 дней, конец августа-сентябрь, приехала туда в очень плохом состоянии, потому улетала домой со здоровым верхом и со всё ещё плохим результатом на ногах. Месяца полтора походила с открытыми руками, потом начались холода, а с ними и обострение. Год его сдерживала в состоянии средней плохости (гладкое, красное, почти без чешуек, но опять же везде). В августе 2015 полетела снова в Египет, на этот раз 12 дней была в Хургаде... <...> Жила одна в номере, наедине с собой (очень полезный опыт), вставала рано, загорала много, в солнцепёк пряталась либо под зонтом, либо спала в номере, много купалась, где-то через день много танцевала в клубах с подружкой, которая работает в соседней гостинице аниматором. Питаться старалась правильно. Не пила, так как не пью уже давно. Смазывалась сначала салицилкой с календулой, потом маслом Джонсонс Бейби.

Улетела из Египта с небольшими пятнышками на ногах, не могла нарадоваться - кожа чистая, загоревшая... Но вернувшись домой, попала в дни плохой погоды, наступила жуткая акклиматизация (с 40 градусов, солнца - в 20, с дождями - это неудивительно). Сопли, першение в горле, сонливость, понос (извините за подробности) - и так две недели, а после этого полез псориаз, да так быстро и так сильно, что через 3 недели после возвращения всё стало в 2 раза хуже, чем было до.

К сожалению нет фото ДО Египта (не делаю фото, от которых саму передергивает. а было всё очень плохо, уж поверьте), но вот фото ПОСЛЕ.

Безумно обидно, [что так не повезло после Египта], но я стараюсь позитивно мыслить. Понимаю, что с этой бякой мне жить и бороться всю жизнь, и что рядом со мною люди, которые знают, что это и понимают, но всё же хочется продлить состояние ремиссии подольше. Сейчас строжайшая диета, вонючка магнийсор, ванны с травами, содой и вера в выздоровление. После достижения результата - хочу улететь в Египет пожить-поработать, подружка поможет устроиться. Может, там псориаз отступит чуть...



www.psoranet.org