

СОДЕРЖАНИЕ:

Кулинарная суббота: Кабачки, фаршированные грибами	1
Вопросы и ответы. Совместное применение антибиотика и МТХ.....	4
Отзыв о действии протопика на проявления псориаза	5
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 213	6
Воскресный оффтоп: "Просветление" (рассказ А_112).....	8
Вопросы и ответы. Как вы скрываете пятна на лице?.....	9
История болезни (гормоны, солидолки и др.) и советы с форума	9
Кулинарная суббота: Гречка в горшочках с брынзой, грибами и кабачком	12
Вызывается ли псориаз недостатком магния в организме?	14
О разводах. Не новости.....	15
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 214	17
Соль-Илецк. Арбузная столица России.....	19
Псориатический артрит, мой опыт и советы.....	35
Renina: О роли эмоционального напряжения в развитии псориаза	37
Кулинарная суббота: Салат из коричневого риса с морковью и сельдереем - рецепт Дж. Пегано	37

Кулинарная суббота: Кабачки, фаршированные грибами



2 сентября, 2017

Простой и хороший рецепт кабачков.



Кабачки помыть и очистить от кожуры, затем разрезать на половинки. После этого вырезать мякоть кабачков, чтобы из кабачков получились «стаканчики».

*



Кабачковые «стаканчики» необходимо отваривать около 5 минут.



Затем необходимо сделать начинку. Для этого нужно шампиньоны почистить и мелко порезать, затем обжарить на сковороде. Отдельно пожарить измельчённый лук, всё перемешать и добавить нарезанную петрушку. Добавить соль и молотый перец,



Начинить этим кабачки, сверху на кабачок положить натёртый сыр. Затем кабачки с начинкой поставить на противень и запечь.



Хороших выходных!
Уайта

Вопросы и ответы. Совместное применение антибиотика и МТХ



4 сентября, 2017

*Спрашивают и отвечают участники форума, тема о метотрексате.
(см. также ЖЖ-пост: Обобщение моих знаний про метотрексат)*

uswik

Принимаю метотрексат (МТХ) 15 мг - инъекции. Сейчас заболела непонятно чем, терапевт прописала пропить курс антибиотиков, так как температура уже неделю. Так вот вопрос: МТХ отменять при приёме антибиотиков или нет? - конкретного ответа от терапевта насчет МТХ я не получила.

help

По меньшей мере странно и малоосмысленно назначать "какой попало" антибиотик при заболевании "непонятно чем".

Совместное применение антибиотика и МТХ зависит от его (антибиотика) типа, срока применения, дозировки и времени применения МТХ и других важных факторов. Этот пасьянс может разложить только лечащий врач. Там есть какие-то уловки в виде разнесения по времени, снижения дозы, временного перехода на другой препарат и др., но кроме вашего врача, фиг кто сможет выбрать, что делать. Формально рекомендуется прекратить МТХ на время приёма антибиотика (а оно редко превышает 2-3 недели), но на практике как-то комбинируют и выкручиваются.

Отзыв о действии протопика на проявления псориаза



6 сентября, 2017

Отзывы о действии мази Протопик (ДВ такролимус = иммунодепрессант) уже были в нашем блоге - см. здесь. Сегодня участник форума **Tenko** делится собственным опытом. См. также тему форума.

Небольшой отзыв о протопике.

До него мазала солидоловой мазью, которая помогла разбить основную бляшку на маленькие. Перешла на протопик. Все коросты ушли - и по телу, и на лице, и на голове (хотя там почти не мазала!). Всё лето проходила спокойно с открытыми руками - кайф... :) Но остались пятна на месте бляшек.

Из минусов: если мазать в ушах, то потом есть небольшое жжение (точнее, как будто жарко немного), однако на других частях тела такой реакции нет. Через три месяца на старых местах стали чуть появляться очажки.

Фото ДО и ПОСЛЕ:

*



Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 213

8 сентября, 2017

Галерея "Фото участников форума"*





Грибное место. Фото: **Stator**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

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

№213

Stator

... псориаз - это как перебродившие огурцы в бочке. Затыкаешь одну дырку, а он находит другую.

Львёнок

Дуб пришёл в мозг неспроста!

ddSat

... задумайся над вопросом: "Есть ли жизнь после биопрепаратов?"

Ingeborga

Сухость глаз можно *не чувствовать*, она проявляется покраснением и прочими неприятными *чувствами*.

prozaik

Биологические препараты - это вещества, которые берутся из живых организмов, а конкретно мышей и людей. Существует биовещество с 1999 года.

Львёнок

А совсем не мыться мне не подойдёт. Я же не кот... у него и без мытья всё блестит.

Борец

Физиопроцедуры - даже не знаю, как и объяснить... ложишься на кушетку, ноги ложишь в две такие круглые штуки, врач включает, 15 минут - и домой.

Воскресный оффтоп: "Просветление" (рассказ А_112)



10 сентября, 2017

Продолжаем публикацию литературных произведений участников форума. Сегодня - рассказ-притча [А_112](#), отчасти навеянный его многочисленными путешествиями на Восток. Тема форума - [Народное творчество](#).

Просветление

Много лет назад, потеряв жизненные ориентиры, я отправился в Индию за поиском смысла жизни. У меня был билет авиакомпании Хава Йоллары в один конец. В те далекие времена билеты еще не продавались онлайн и, чтобы улететь в магическую страну, нужно было сперва попасть в билетную кассу в Ленинграде. Почти все свои деньги я потратил на авиабилет и визу, и в Индии был очень стеснен в средствах, часто ночуя на полу вокзалов; в автобусах, в которых я, накрывшись пледом на последнем ряду, зайцем проезжал за раз несколько штатов; на ступенях древних храмов на берегу реки Ганг. Я бродил по местам, о которых читал только в эпосах. Ел пищу, отдаленно похожую на рецепты Адираджа Даса. За пятьдесят дней у меня скопилось два чемодана просветления и пора было вернуться домой. К сожалению, на стойке регистрации мне сообщили о перевесе, и меньший чемодан пришлось оставить провожающему меня индусу-кшатрию. Он обещал привезти мне его, как только поедет в Россию. Второй чемодан был намного больше, самое ценное просветление я сложил именно в него, но и тут вышла осечка - чемодан был безвозвратно утерян при стыковке. Индус же не привез мне мой маленький саквояж, а просветлился сам, став Брахманом.

Я понял, что самое слабое место в просветлении - это логистика. Никогда не знаешь, сколько единиц багажа позволят погрузить в самолет, и никто не сможет гарантировать, что чемодан не потеряется в пути. Ручная кладь - это тоже очень рискованно. Самолеты из магических стран всегда заполнены не только искателями, но и рядовыми туристами. Мне известен случай, когда искатель твердо помнил, как положил в ручную кладь найденное в Индии просветление, а выйдя из самолета, обнаружил в своей сумке только чей-то пакет из duty-free с двумя бутылками акционного Jack Daniel's.

Непонятки с багажом и ручной кладью привели меня к мысли о строительстве собственного космического корабля. Сутками я медитировал в Интернете, пытаюсь найти мастера космического кораблестроения. Все глубже в своем подсознании я погружался в старые ветки форумов в поисках хоть какого-нибудь сигнала. Я уже было отчаялся, но все же нашел его - выпускника кафедры Русской литературы Факультета промышленного и гражданского строительства. Прямой потомок кузнеца Илмаринена, он обладал

сокровенным знанием созидания летательных аппаратов, описанным в 51-й руне эпоса Калевала. Эта руна всеми считалась утраченной, однако семья Мастера сохранила в памяти не только саму руну, но и сборник чертежей. Со слов Мастера, последний корабль, путешествовавший по Млечному пути, был построен Илмариненом более трех тысяч лет назад. Все остальные прототипы, созданные последователями эпического кузнеца, не вылетали за пределы Северной Карелии.

Карелы-людии из села Видение, говорившие на забытом наречии, срубили в глухой тайге сооружение из сосновых бревен, и Мастер начал в нем свое творение. Не покладая рук, он целую зиму строил для меня заветный корабль, черпая вдохновение в северном сиянии, волны которого причудливо складывались в очертания духов древних монастырей, затопленных в этой местности по приказу Екатерины 2.0.

Когда строительство было окончено, Мастер обучил меня управлению кораблем и науке выбора сгораемого топлива. Месяцами я летал по Вселенной со скоростью 220 километров в секунду, быстро сжигая в двигателе корабля запасы сухих березовых и ольховых дров - просветление было неминуемо и я стал Бодхисаттвой Емелей.

Вопросы и ответы. Как вы скрываете пятна на лице?



12 сентября, 2017

Спрашивают и отвечают участники форума, тема "Уход за кожей лица...".

Ириночка Валерьевна

Девочки, поделитесь, как вы скрываете пятна на лице?

Если тональный крем, то какой? И как вы выравниваете кожу от шелушения?

А то для меня это целая проблема! Пятнышки у бровей, у крыльев носа и по контуру роста волос.

морошка

На лице очень хорошо помогает убрать или пригасить высыпания мазь Протопик 0,1. Это аптечное средство, довольно дорогое, но очень экономичное и эффективное. Не гормональное. В обострении помогает.

История болезни (гормоны, солидолки и др.) и советы с форума



14 сентября, 2017

*Истории и вопросы от участников нашего форума о средствах и методах, применяемых при псориазе и псор.артрите. Сегодня **Ириночка Валерьевна** рассказывает о личном опыте достижения ремиссии и просит дать совет о действиях в нынешней ситуации обострения.*

Ириночка Валерьевна

Вот решила написать о своей истЕрии болезни. Псориаз лет с 13, а сейчас 33. И всё плохо.. (((. Началось всё в переходный возраст, собственно, я и не знала, что это псориаз, да и родителям не говорила, думала, типа диатез какой-то, само по себе проходило, само и появлялось, но совсем не беспокоило, было несколько пятнышек на пояснице. Так продолжалось года 4. Потом было резкое ухудшение, расплзался псориаз по телу нещадно. Конечно, пришлось сходить в больничку, а там - гормоналка... но на тот момент я стала студенткой, и денег особо не было на мазь и, к счастью, на хорошее питание тоже не особо хватало. Питалась в основном крупами и чаем. И сейчас я понимаю, что это мне и помогло! Наступила ремиссия!

До 20 лет я вышла замуж и родила сына, и вот после родов, примерно через полгода, начался кошмар!... Огромные высыпания по всему телу, процентов 70 было поражено, лечилась всем подряд. В основном гормоны, другой информацией я не владела.

Доверяла врачам, но в больнице не лежала, ребёнок был маленький. Гормоны - короткие ремиссии - депрессия - более сильные гормональные мази - ремиссия ещё короче - более подавленное состояние. Замкнутый круг, из которого не видела выхода... Не хочу сказать, что всё-всё было плохо, у меня хороший, понимающий муж. Он никогда не обращал внимания на пятна по всему телу, на всю шелуху, которая сыпется во время обострения, по крайней мере не говорил об этом. В целом всё было хорошо, но псориаз добавляет осадка в жизнь. Как-то был случай: сыну было года 4 и в садике рисовали маму, так он нарисовал маму в ярко-красных пятнах на руках и ногах. У меня тогда первый раз случилась истерика по поводу этой болезни! Еле успокоилась и решила лечь в больницу. Лечение стандартное: уколы, капельницы, кварц, гормоналка. Помогло... на время нахождения в стационаре! Ровно через сутки после выписки начали появляться пятна, хотя лечение продолжила и диету не нарушила. Но одно нарушение было: бессонная ночь, на фоне исключительно гладкой кожи..) А самый большой плюс от больницы был в том, что я познакомилась с девушкой, у которой псориаз с детства, и она открыла мне глаза на эту болячку. Рассказала про солидоловые мази, про обязательную диету.

И вот после больницы, когда началось очередное обострение, я решила отказаться от гормональных мазей раз и навсегда - резко, и это спровоцировало сильнейшее обострение. Заказала Карталин, и с огромной верой начала им пользоваться. Мазалась каждый день: сама наносила спереди, стояла голышом час, чтоб мазь не стиралась, потом ложилась на живот, а муж мазал спину, ну и всё остальное. Через месяц, когда муж начал мазать спину, сказал: А что мазать, всё прошло! Я сама и не заметила! Моему счастью не было предела!!! Наступила ремиссия продолжительностью года 3. Небольшие пятна гасил Карталин. Ещё хочу добавить, что строгой диеты не придерживалась. Больше ничего не принимала. Просто жила в своё удовольствие: ездила на море, гуляла в платишках... Потом Карталин перестал помогать, мне кажется, у него сменился состав, прекрасно понимаю, что солидоловые мази не вызывают привыкания. И связать с чем-то другим не могу. Карталин не помогал, но новых больших высыпаний не было, просто не уходили старые. И это мне не мешало.

Родился второй сын, и конечно, после родов, как я и ожидала, началось обострение. Но к нему я была готова! Купила Магнипсор, и он действительно мне помог! Дал 3,5 года спокойной жизни! Рецепт снятия обострения был такой: ванна с солью (пачка соли на ванну) – 20 минут, высыхала сама, не вытираясь и не смывая соль. Потом солидоловая мазь на ночь. И так каждый день. Дня через три ничего не шелушится, просто пятна - красные, гладкие. Через пару недель бледно-розовые, а далее начинают появляются участки

здоровой кожи в центре пятна, а в итоге бледно-розовый ободок по контуру. Потом и он проходил! И вуаля - ремиссия готова! Продолжала солевые ванны, но уже через день. И если что появлялось, то мазала мазью.

И вот теперь "наши дни": Магнипсор тоже уже не помогает... Сильное обострение! Не знаю, за что схватиться, что делать! Опушены руки, полное отсутствие духа... Обсыпаны полностью спина и живот, волосистая часть головы, локти, задняя поверхность бедра, колени. Ужас!

Сейчас на диете: без паслёновых, без жареного и мучного, 2 литра воды в день, бляшки мажу солидолом и жирным детским кремом, солевые ванны, но не помогает! Чем дальше себе помочь, не знаю, точнее, не знаю с чего сейчас начать...

ddSat

Всё хорошо! стакан наполовину полон. :)

Начни со своего настроения и отношения к сложившейся ситуации. Первое - это позитивный настрой и оптимизм, а потом уже "химия" в виде еды, мазей и проч.

Терпение, псор не прыщик, а диета начинается (если начинается) действовать ох как медленно.

По "намазу". Не помогает Магнипсор, а к мазям тоже есть привыкания, попробуй родственные мази - Магнипсор-С или Цитопсор, там состав маленько другой, вдруг...

С чего началось обострение? Нервы? Погода? Еда?

Ириночка Валерьевна

Вот с настроением как раз и проблемы: нету его совсем.

Раньше начинается осенью обострение, и сразу начинаю его гасить - виден результат и настроение приходит в норму! А сейчас всё стоит на месте, точнее, не стоит, а постоянно и ежедневно ухудшается, несмотря на лечение.

А обострение началось, как всегда, просто наступила осень, холод, дождь...

Думаю, нужен какой-то дополнительный стимул, толчок моему организму... вот и ищу...

ddSat

"... наступила осень, холод, дождь" - вот первый положительный факт. Обычно после осени и зимы наступает весна и лето, чем не стимул?

Получается закольцованный цикл: чем хуже кожа - тем хуже настроение, чем хуже настроение, тем больше портится кожа.

Надо его разорвать и всё начнет налаживаться.

Есть возможность куда-нибудь слить на неделю-10 дней от мужа, детей, стирки, готовки, уборки, работы и т. д.? Какой-нибудь пансионат или санаторий? Может быть, на дачу, в гости к маме... ну придумай свои варианты. Это будет толчок организму.

Мази на солидоловой основе во время обострения помогают мало или вообще не помогают, поэтому тебе представляется, что настало привыкание, ... ими надо стационарную стадию мазать.

Ириночка Валерьевна, относись ко всем советам на форуме с приличной долей скепсиса, люди пишут под радостной эйфорией, когда кожа очищается от чего-либо, хотя иногда бывает не понять, отчего это произошло...

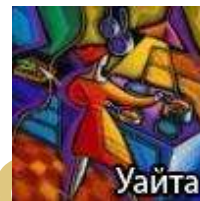
Ириночка Валерьевна

Эйфорию я испытываю, когда читаю, что люди очищаются и ведут нормальную жизнь!

Конечно, во всё верить глупо, но я ведь когда-то не верила в солидоловые мази, а они облегчили мне десяток лет жизни!!! Просто сейчас что-то пошло не так... Вот и читаю, анализирую, думаю, мечтаю, вдохновляюсь...

Хорошо, что нашла этот форум - <http://psoranet.org/> - читаю и понимаю, что я не одна... В моём окружении нет ни одного человека с псориазом, только тут полное понимание.

Кулинарная суббота: Гречка в горшочках с брынзой, грибами и кабачком



16 сентября, 2017

После приготовления кабачков с грибами у меня осталось немного кабачков и много грибов. Стала искать, что же приготовить, нашла рецепт гречневой каши с кабачками и грибами. И в последний момент я вдруг решила положить сверху кусочек брынзы. Это было почти гениально! Брынза изумительно подошла ко всем ингредиентам!



Итак, нам потребуются:

- кабачки (уже слабо проваренные в предыдущий день),
- грибы жареные с луком,
- немного свежей петрушки,
- гречка,

- брынза.

Точное количество не знаю, делаем "на глазок".



Варим гречку, всё, кроме брынзы, перемешиваем.



Раскладываем по горшочкам. Кладем брынзу и ставим в духовку, пока брынза не расплавится. У меня духовка была холодной, поэтому на приготовление ушло минут 20.



Приятного аппетита!

Уайта

Вызывается ли псориаз недостатком магния в организме?



18 сентября, 2017

В разделе [Дискуссии](#) обсуждается всё имеющее отношение к этиологии, патогенезу, триггерам, лечению и профилактике псориаза и псор. артрита (ПА). Сегодня участник форума [ViktorS](#) описывает результаты употребления воды с цитратом магния.

См. также [тему форума о роли магния](#) при псориазе и ПА.

Похоже, случайно найден ещё один способ лечения псориаза. У меня он стал проходить в результате употребления магниевой воды (с цитратом магния). Но происходит это не быстро.

Был у меня псориаз на голове - давно, на теле - время от времени. Занимался разными методами очистки организма - на псориаз это не повлияло.

Но в итоге начал пить воду с [цитратом магния](#).

Начал в марте с.г. И заметил, как на голове стал псориаз проходить, начиная от лица. Сейчас голова полностью очистилась. На теле бляшки тоже проходят - они уплотняются, перестали шелушиться. Уверен, что они скоро исчезнут совсем. Ноготь на ноге тоже получше стал выглядеть.

И возникла мысль - может быть, псориаз и вызывается недостатком магния? Всего-то?

О разводах. Не новости



20 сентября, 2017

Нерегулярно пиша (писа, писав, как правильно?) о разводах, я как-то больше внимания уделял разным снадобьям и аппаратам, обделяя такую немаленькую область, как методы, «системы», и разные «открытия», неожиданно снизошедшие на авторов. Ну, вот водил трамвай 20 лет, и вдруг придумал, как псориаз вылечить. Часть этого хлама в интернете, часть циркулирует в виде разнообразной рекламы по радиотелевизорам, ну и печатные издания не отстают. Коснёмся признаков развода на деньги в части разнообразных «простых, но эффективных» методов лечения псориаза.

Часть этих признаков повторяют предыдущие, но сохраним их для целостности картины. Итак:

1. Самое главное. Информационные технологии пробрались в каждый тапок и каждую сковородку. Нет никаких проблем найти способ изготовления тапка или материал третьего слоя пятислойной сковороды. Это означает только одно: никакой метод не существует в изоляции, о нём должны знать, о нём должны говорить, писать, публиковать статьи и научные (или, хотя бы околонуточные) работы. Понятное дело, журнал «Здоровье», издаваемый клубом железнодорожников, в эти публикации не входит. Если о методе ничего не найти в рецензируемых профильных изданиях, их архивах, научных журналах или отчётах конференций – это повод насторожиться, высока вероятность, что перед вами – развод. Проверьте другие признаки.

2. Отзывы. По тем же причинам, что и в предыдущем пункте, чудесно исцелённые не могут молчать, они не в вакууме. Тем более, если «методу 5 (15, 55, 355) лет». Кто-то в тематических форумах, группах, соцсетях и сообществах должен об этом написать. И таких должно быть дохрена. Если этого нет, перед вами развод. Масса однотипных отзывов на сайтах и в рекламах самого же метода стоит ноль и в расчёт не принимается. Чаще всего они выглядят просто смешно, поскольку их пишут те, кто «не в теме», по традиционной схеме: «У меня с детства было ...(вставить название..., что только не пробовал(а) за многие годы (идёт список из википедии), и вот случайно наткнулся(лась) на метод (варианты – подруга подсказала, в поликлинике подсказали, сосед с тем же заболеванием посоветовал... и т.д.). Сначала я не верил(а), но постепенно всё прошло и прочие бла-бла-бла., всем рекомендую, адрес найдёте сами.» Это мусор, можно пролистывать дальше. И, более того, если он есть и его много, то можно на этот метод больше время не тратить. Это развод. Найдите два-три популярных среди пациентов ресурса, посмотрите там. Нет отзывов – проходим мимо. Отзывы докторов тоже стоит поискать, и тоже стоит быть с этим внимательным. Почти любой развод содержит «интервью с заслуженным врачом всея Волги и Енисея» и какую-то фотку или ролик с этим самым врачом. Небольшой поиск покажет, что тот же «доктор» рекомендует, чем лечить псориаз, и с той же лёгкостью, чем лечить геморрой. Причем, часто на шее у него на фоне белоснежного халата фонендоскоп, нафиг не нужный ни дерматологу ни проктологу. Если даже доктор «профильный», стоит поискать, что он ещё «рекомендует», встречаются разные неожиданности.

3. Не объясняется суть, принцип работы метода, всё скрыто за туманными фразами «авторская

разработка», «уникальная методика», «традиционная народная медицина», «древняя чототам», «секретные/кремлёвские/космические/шаманские/бабывангины рецепты из подвалов КГБ и Генштаба Бронетанковых войск». Чудеса на коленках давно закончились. Может существовать секрет материала и переплетения самораскручивающегося в сосуде стента, а секрета «схемы приёма капель чеснока» существовать не может. Не то время. Если до сих пор нигде этот метод не засветился, его не описали и не обсудили в научных кругах, высока вероятность, что его и не существует, это развод.

3-А. Как вариант п.3, объяснение метода выходит за рамки разумного или противоречит базовым научным принципам, да и просто здравому смыслу.

4. Патент. Декларации «метод запатентован гдетотам» стоят для потребителя ровно ноль. Патент ничего не говорит об эффективности, ценности или, хотя бы, безопасности метода. Это просто декларация, что Вася Пупкин заявил, о том, что он первым придумал нечто, неважно работает это или нет. Вы с лёгкостью можете запатентовать метод привинчивания унитаза к потолку, никто вам не откажет, оформляйте по правилам заявку, платите пошлину, и у вас будет патент. Для пациента заявления о «патентовании» никаких профитов не добавляет, это маркетингово-информационный мусор. Им забивают пространство, если нет аргументов. Если это одно из основных "достоинств", на которое сделан упор - стоит задуматься, велика вероятность развода.

5. Одобрение. Ооооо.... это сплошь и рядом, «одобрено лучшими собаководами/стоматологами/парикмахерами/косметологами/тамбурмажорами». Никакое лечебное средство (а мы о лечении, не забывайте) не может быть кем-то «одобрено». Оно может быть зарегистрировано органами сертификации («гигиенический сертификат на грабли наступательные», естественно, в это понятие не входит) или МинЗдравом, либо нет. Причем даже сертификация МЗ далеко не всегда говорит об эффективности. Она говорит о том, что некий околomedicalный объект там «принят на учёт», не более того. Наличие утверждённых и одобренных МЗ протоколов и методик лечение – уже что-то осязаемое. А «одобрение группой ординаторов кожнодиспансера деревни Гадюкино» - это развод. Они и двойную порцию пельменей с полстаканом водки запросто одобряют в письменном виде, был бы подходящий момент в вечернее дежурство.

6. Попытки обосновать действие или притянуть к методу любую религию, эзотерику, географию, народность, или принадлежность к какой-то группе – развод. Попытки включить в метод любую религию, эзотерику, географию и т.д. (см.выше) – развод.

7. Обещания. Обещание вылечить псориаз за деньги – развод. Обещание вылечить бесплатно – развод (деньги попросят позже). Обещание 100% вылечить псориаз – развод в квадрате. Обещание вернуть деньги, если не поможет – развод (всегда найдутся условия, которые не выполнил пациент). Обусловливание метода чем-то сторонним с известной эффективностью – развод. Обещание выздоровления в конкретный срок – развод. Обещание лечить до полного выздоровления за фиксированную плату – развод. Обещание выздоровления в случае излечения от другого заболевания – развод. Обещание помощи метода при списке несвязанных заболеваний – развод.

В итоге. Пара-тройка признаков из перечисленного, и можно не сомневаться, кроме избытка денег метод ни от чего не лечит.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 214



22 сентября, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



Одесса. Ланжерон. Фото: **Vinogradinka**



Дороги Америки. Недалеко от Сиэтла. Фото: Irop

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№214

Norma

Когда мущины мучаются, я получаю несказанное удовольствие!

Львёнок: "Читал я сегодня очень дурацкую новость и возник у меня дурацкий вопрос. Вот только какой?"

Ingeborga: "Ответ тоже будет дурацкий."

ddSat

... такое впечатление, что вы чей-то пенис обсуждаете, на котором сделали пластическую операцию, он похудел, но появилась новая струя.

Михайлов

... очень интересные дискуссии, хотя заблуждения авторов не всегда совпадали с моими.

FROL

Россия победит Н.Зеландию 2-0 (или 2-1). Или ничья. Таков мой твёрдый прогноз.

Львёнок

Почему слезы бывают горькими, а сопли не бывают?

Genka

Вот, например, весьма привлекательный и практичный брючный костюм для работы:



Соль-Илецк. Арбузная столица России



24 сентября, 2017

Оригинал взят у [ayrat72](#) в Арбузная столица России

[См. также тему форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)": [Оренбургская обл., Соль-Илецк](#)]



В план поездки, кроме посещения двух национальных парков, включили также три дня "курортного времяпрепровождения". Самым ближним тёплым местечком к уже прохладной Тюмени оказался Соль-Илецк. При этом получается, что всё по пути.

Ну что ж, едем смотреть на курорт со сверхсолёным озером и арбузную столицу России.

1. В начале сентября курортный сезон в Соль-Илецке приближается к закрытию. Дни стоят тёплые, температура воды и воздуха совпадают и составляют 21 градус, поэтому народ купается. Вода в солёном озере Развал представляет из себя перенасыщенный раствор соли. Вода уже не может растворить излишки соли и они покрывают дно и берега озера. Солёность немного выше, чем в знаменитом израильском Мёртвом море.



2. Удалось и нам поплавать. Ну как поплавать, скорее - полежать. В перенасыщенном растворе соли легче полежать, чем поплавать.



3. Лежать одинаково легко как на спине, так и на животе. Вода просто выталкивает тебя. На животе неудобно только то, что надо задирать голову, чтобы солёная вода не попадала в глаза. Это, в свою очередь, дискомфортно для шеи. Можно, конечно, и поплавать, плавно работая руками. Ногами лучше ничего не делать, чтобы лишний раз никого не обрызгать. Слегка расставленные ноги помогают удерживать тело в горизонтальном положении. При любом движении одной из ног, тебя может, как в невесомости, легко повернуть из положения "на животе" в положение "на спине". Вообще на спине немного поустойчивей. Многие вообще перемещаются в вертикальном положении, ногами имитируя велосипед. Вода позволяет и такое.



4. пляж соседнего озера полупустой. Это бромное озеро Дунино. Вода в нем также солёная, но в гораздо в меньшей степени. Содержатся соли брома. В озере есть жизнь. Единственный обитатель - рачок Артемия Салина. Хорошо известен аквариумистам, как один из лучших кормов для рыбок.



5. Весь народ собрался на пляже солёного озера Развал. Даже и не скажешь, что не сезон. В какой-то момент уже не остается свободных лежаков. Лежаки, кстати, бесплатные. А вот вход на территорию - платный.



6. Заплатить надо в кассах и пройти через проходную. Стоимость в будни 50 рублей с человека, в выходные - 100. Дети до 7 лет - бесплатно. Билет не даёт возможности многократного входа, если выйдешь, за второй вход заплатишь повторно. На территории есть множество кафе, кое-какие развлечения. Кроме солёного и бромного озера, есть ещё грязевое и два пресных (одно из них всё же солоноватое). Считается, что местные грязи, при назначении лечения врачом, очень эффективны.



7. Поток отдыхающих летом огромен. И если территория озёр уже неплохо обустроена, город совершенно не готов к приёму туристов. Вопросы жилья вполне решаются в разных ценовых категориях. Сложнее передвигаться по городу. На фотографии редкое место, где есть тротуар. Чаще всего он отсутствует. Есть надежда, что это изменится в лучшую сторону. Генплан перспективного развития это учитывает.



8. После процедур отдыхающему абсолютно некуда пойти. В городе очень мало исторических объектов. Есть, правда, краеведческий музей, но мы в него не попали, так как там целых два выходных дня.



9. Есть новый православный храм, отстроенный на месте разрушенного старого.



10. С мемориальной доской с информацией о старом храме. Храм расположен напротив главного административного здания знаменитой тюрьмы для осужденных пожизненно - "Чёрный Дельфин".



ПОСВЯЩАЮТ СВОЮ РАБОТУ
НАШЕЙ ЗАЩИТЕ 1754
ОТЕЦУ ПРАВИТЕЛЯ
КАЗАНСКОГО КНЯЗЯ
АЛЕКСЕЙ УГАНЦОВ
ПЕРВЫЙ ЧЛЕН КОМПЛЕКСНОЙ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК
ПЕТР ИВАНОВИЧ РЫЖОВ
ВНЕШНИЙ ВОЕННЫЙ ЭКСПЕРТ
И РАЗВИТИЕ РОСКОШНОГО ПИРА

12. С общепитом никаких проблем. Как на территории курорта, так и в городе. Где-то повкусней, где-то почти безвкусно, но нигде не застали откровенно плохого качества пищи.



13. Творчество народных умельцев.



14. Совсем плохо обстоит дело со средствами ориентации в местах памятников природы, коих имеется несколько даже в пределах Соль-Илецкого района. Мы поехали в район сёл Михайловка и Беяевка посетить пару объектов. Но Букобайские яры мы так и не нашли. Хотелось посмотреть на эти необычные скалы из песчаника с шарообразными "головами".

Да и второй объект, Змеиную (Ханскую) гору, что на фотографиях, нашли случайно.



15. Эти естественные обнажения относятся к юрскому периоду. Здесь были найдены кости древнейших животных.



Что касается звания арбузной столицы - вполне заслуженно. Местные арбузы вкусные и сладкие.

Псориатический артрит, мой опыт и советы



26 сентября, 2017

Позиция каталога [Псориатический артрит](#) посвящена обсуждению симптомов, диагностики, лечения, применяемых препаратов, прогнозов и прочих аспектов, относящихся к псориатическому артриту (ПА). Сегодня участник форума [McSure](#) делится опытом снятия симптомов и облегчения состояния при ПА.

В моей семье псориаз передался через поколение — от бабушки. Впервые непосредственно псориаз проявился в 11 лет, в школе, при переходе в новый класс создалась стрессовая ситуация, которая спровоцировала появление сыпи на руках. Менее чем за месяц сыпь разрослась в сливающиеся бляшки на руках и ногах, поражение было таким большим, что последовала госпитализация в стационар. Обострение было ликвидировано салициловой мазью и физиопроцедурами — кварцеванием и сероводородными ваннами.

Впоследствии обострения начинались регулярно в зимнее время и ремиссии достигались летом поездками на Каспийское море, лечением нафталановыми и солидоловыми мазями (в частности, Рыбакова).

К сожалению, в начале 1980-х в дерматологии СССР появился целестодерм [0.1% бетаметазон] индийского производства, который врачи стали активно испытывать на пациентах. В моём случае очередного зимнего обострения псориаза применение целестодерма не дало никакого особого эффекта, но врач настаивала: «мажьте ещё!» Дополнительно были выписаны и применены и другие гормональные мази, названия которых уже и не вспомню.

Тем не менее, в то время перехода псориаза в форму псориатического артрита не произошло, так как, по моему мнению, этому препятствовала вилочковая железа.

Более того, по окончании школы я поступил в Московский институт и за всё время обучения у меня ни разу не было обострения псориаза.

Псориаз наверстал своё впоследствии, когда я уехал жить и работать на Север.

Точно в определенное время окончания функционирования вилочковой железы и перестройки организма с «молодости» на «зрелость» — в 26 лет — дополнительно к псориазу присоединился ПА.

Началось всё со стрессовой ситуации, нервного срыва и появления опухоли на кисти правой руки (сустав у основания указательного пальца).

Поначалу эта опухоль была воспринята как ушиб (ну не знали мы тогда о ПА и интернета не было!) со всеми вытекающими отсюда методами лечения.

За короткий срок в 5 лет поочерёдно опухли и деформировались практически все пальцы на руках и ногах.

За последующие 5 лет были потеряны голеностопы и колени.

Потом удалось наладить хоть какую-то осмысленную борьбу за каждый опухший сустав, что позволило минимизировать потери, хотя процесс уже был довольно запущенным.

В настоящее время борьба с ПА идёт с переменным успехом. Год на год не приходится, но периоды «нетрудоспособности» довольно длительные.

По собственному опыту могу сказать, что псориатический артрит опасен не столько физической деградацией тела, а скорее является тяжелейшей морально-этической проблемой, угнетающей не только самого больного, но и его близких.

Постепенно теряя подвижность суставов и тела, человек вытесняется из привычной среды обитания и

неотвратимо превращается в инвалида.

Болезнь коварна и непредсказуема — никогда не знаешь, какой сустав заболит завтра.

Поэтому при борьбе с ПА (именно борьбе, а не лечении!) необходимо в первую очередь иметь внутренний настрой на положительный результат, коим можно считать длительную (от полугода и более) ремиссию.

В этом направлении и надо располагать все возможные средства, начиная от выбора места проживания (очень важный фактор!) до используемых продуктов питания и лекарств.

Как любое аутоиммунное заболевание, ПА является следствием разбаланса работы системы гипоталамус-гипофиз-кора надпочечников и может контролироваться как химически-гормональным, так и гомеопатическим способами. Официальная медицина нацелена на первый, в то время как нам, пациентам, желающим пожить подольше, желателен второй. Возможно, истина где-то посередине... За 17 лет своей борьбы с ПА я перепробовал множество средств и методик, в т.ч. и экзотические, лечился у гомеопатов и народных целителей, проверял карму и биополе, чистил кровь и т.д.

Но ПА всегда возвращался, причём с каждым разом обострения становятся всё сильнее и длительнее.

Поэтому я настоятельно рекомендую:

— внимательнейшим образом ознакомьтесь с тем огромнейшим опытом и потенциалом, что собраны в [форуме](#);

— не допускайте на коже больших очагов псориаза и тем паче не допускайте лечения этих очагов гормональными мазями и препаратами — это спровоцирует появление ПА;

— помните, что псориаз, с точки зрения артритчика — это такие «цветочки», на стадии которых и надо бы оставаться всю жизнь, не давая им созреть в «ягодку» псор.артрита.

— если у вас всё-таки начался ПА, постарайтесь серьёзно перепланировать свою жизнь с учетом того, что надо ускорить её течение. Не надо откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Возможно, завтра вы уже не сможете это сделать!

— постарайтесь как можно скорее оформить инвалидность, так как скоро вам уже не хватит здоровья на прохождение всевозможных комиссий, поскольку придётся сидеть дома с опухшими ногами;

— тщательно следите за дозировкой лекарств! Борьба впереди длительная. И длительность этой борьбы зависит от того, сколько лет выдержат ваши почки и печень;

— самое эффективное для меня средство от псориаза — солидоловая мазь и сероводородные ванны в Мацесте;

— самое эффективное средство от ПА — спиртовая настойка сабельника (декопа) внутрь, спиртовая настойка индийского лука — компресс, отвар листьев брусники — вместо чая;

— самый эффективный метод лечения «Ухожу в монастырь» (см. [тему в форуме](#));

— самая полезная и безобидная еда — «кваша» (хлопья+кефир), вишня, брусника, отварное мясо и овощи;

— самая вредная еда — всё, где есть консерванты «Е-шки», картофель, хлеб, а также шоколад, цитрусовые, острые приправы, копчёности, солёности;

— самое вредное питьё — пиво, фанты-колы с «Е-шками»;

— самое полезное питьё — ром, спирт в пределах 50 мл в сутки.

Возможно, мой опыт не слишком оптимистичен, но он полезен хотя бы в том плане, что позволяет больным с меньшим стажем на моём примере следить за грядущими проблемами и не повторять моих ошибок.

Более подробные ответы на частные случаи из моей многолетней борьбы с ПА вы сможете найти как в [этом разделе](#) сайта (2 статьи), так и на форуме в разделе [Псориатический артрит](#).

Удачи вам всем и здоровья!

Renina: О роли эмоционального напряжения в развитии псориаза



28 сентября, 2017

Участник. [форума](#) .Renina :

Самое время признать, что в проявлении псориаза у меня есть один компонент, который посильнее паслёновых и глютена вместе взятых - это накопленное неразрешённое внутреннее эмоциональное напряжение. <...>

Все обострения (включая манифестацию заболевания) совпадали с периодами нарастающего внутреннего эмоционального напряжения, которое я "прятала" сама от себя под разными убеждениями.

Кулинарная суббота: Салат из коричневого риса с морковью и сельдереем - рецепт Дж. Пегано



30 сентября, 2017

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

Ещё один перевод из книги Пегано. Исполнение и фотографии - Vos.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 чашка варёного риса
- 1 чашка мелко нарезанного сельдерея
- 1/4 чашки зелёных оливок
- 1/4 чашки мелко нарезанного зелёного лука
- 1 чашка нарезанной варёной моркови
- 1 чашка огурцов, почищенных от кожуры и семян и нарезанных

Заправка

- 1/3 чашки сафлорового масла
- 1 ст.л. крупной соли
- 1/4 чашки мелко нарезанной петрушки
- 1/3 ч.л. сахара
- 3 ст.л. свежего лимонного сока или 2 ст.л. яблочного уксуса

Смешать все овощи с рисом. Отдельно смешайте заправку. Поставить в холодильник. Перед подачей добавить чёрного перца и пару ложек лимонного сока.



Приятного аппетита!

Уайта