

Псориаз и псориатический артрит: победы и поражения (1)



2 сентября, 2019

Избранные истории участников форума о ремиссиях и обострениях псориаза и псориатического артрита, применяемых средствах и методах лечения, о качестве жизни и многом другом. Далее /Сергей РК рассказывает свою историю и делится наблюдениями и выводами.

Решил написать свою историю, которая продолжается до сих пор.

Ключевые моменты, которые читателю понадобятся для понимания нижеизложенного:

- 1) Я — врач. Не ревматолог, но научился неплохо в ревматологии ориентироваться.
- 2) Я очень спортивный человек — гантели, штанги, борьба, бокс, турник — это всё про меня. Увы, не могу жить без этого, возможность двигаться для меня значит тренироваться, без этого приходит уныние, а вместе с ним и обострение.
- 3) Я решился на изложение своей истории, т.к. мой богатый опыт — как больного, так и врача — может кому-то оказаться полезным, плюс мне сейчас самому не мешает помощь советом и поддержкой.

Псориаз у меня давно, уже более 15 лет, точно не помню. С кожными проявлениями болезни я научился бороться, поэтому много говорить про них здесь не буду. В основном про псориатический артрит (ПА). Он у меня уже около 6 лет.

Первый год течения ПА я справлялся в основном нестероидными противовоспалительными средствами (НПВС). А началось всё с пальцев на правой стопе. К сожалению, за год было потеряно ещё несколько суставов, и вскоре пришлось начать приём Метотрексата (MTX). Путём подбора была установлена необходимая концентрация — 15 мг/нед. Из НПВС — Найз, одна таблетка на ночь. Вначале борьба протекала с переменным успехом, но, как известно, "терпенье и труд всё перетрут", и за 2,5 года ПА и псориаз были практически побеждены, что касается не только суставов (ПА), но и дежурных бляшек.

Хочу также отметить несколько особенностей течения моего ПА:

- 1) Как я понял со временем, суставы у меня не болели совсем! Парадоксально, но факт. У меня болели сухожилия (места прикрепления мышц к кости, по науке — энтезиты) и болели связки, но не сами суставы.
- 2) Локализация процесса. Места, где преимущественно ощущалась боль (вначале пальцы правой стопы и голеностоп), со временем менялись, и там, где отболело — переставало болеть навсегда. Например, правая стопа со временем перестала болеть даже в условиях самого жёсткого обострения.

Через 2 года после начала приёма MTX (15 мг в неделю) у меня родился сын. Сразу скажу, что

беременность никто не планировал, так получилось. Вначале было много сомнений, консультаций и обследований, и было решено рожать. Забегая вперёд, скажу, что сынишке уже 2,5 года, и во многом он превосходит своих сверстников, в остальном идёт вровень с ними.

Через 4 года после начала приёма МТХ и НПВС болезнь была полностью побеждена, ибо никаких её проявлений не осталось.

Казалось бы, на этом можно и заканчивать историю, но увы, к большому сожалению, это пока не happy end...

Псориаз и псориатический артрит: победы и поражения (2)



4 сентября, 2019

Избранные истории участников форума о ремиссиях и обострениях псориаза и псориатического артрита, применяемых средствах и методах лечения, о качестве жизни и многом другом. Далее /Сергей РК рассказывает свою историю и делится наблюдениями и выводами.

МТХ (метотрексат) помог не "бесплатно", никаких иллюзий, МТХ — это иммуносупрессор, т.е. он в той или иной степени снижает иммунитет. И за отсутствие ПА я платил постоянными (2-3 раза в месяц) простудными заболеваниями.

Через 3,5 года, в феврале, случился, как потом выяснилось, контакт с больным туберкулёзом в крайне запущенной форме, что поделать — это жизнь. Я много читал раньше на этом форуме истории "что-то я уже давно кашляю, не бронхит ли это?". Увы, так случилось и со мной. Будучи врачом, я (вот дурак) до последнего отказывался верить в худшее, тем более что обследование в тубдиспансере показало, что я здоров.

Но кашель продолжался. Ещё в сентябре, предчувствуя неладное, резко отменил себе метотрексат, и к радости, псориаз и ПА тогда не вернулись. Подключились классические симптомы туберкулёза — потливость по ночам, слабость и прочее. И я решил сделать КТ грудной клетки. Результат — в ноябре я на больничной койке с диагнозом "туберкулёз" в придачу с опасениями за здоровье сына и с неясными перспективами вернуться в профессию.

Далее, как ни странно, не происходило ничего, а точнее, была развёрнута стандартная противотуберкулёзная терапия. Вы все, я надеюсь, счастливики, и не знаете, что это такое — лечение туберкулёза (желаю никому и никогда не знать), так вот — туберкулёз плох в основном двумя моментами:

- 1) он лечится очень долго, полгода-год в среднем,
- 2) сильные, но обратимые побочные эффекты.

Надо сказать, что для людей с ПА 2-й пункт является крайне тяжёлым препятствием. Так вот, со мной всё было хорошо (т.е. процесс лечения туберкулёза шёл своим чередом) вплоть до февраля следующего года (год после контакта с больным). Надо заметить, что всё это время я МТХ не принимал и чувствовал себя прекрасно. Однако в феврале врачи решились назначить мне противотуберкулёзный препарат Рифампицин, который и у здоровых-то вызывает осложнения по суставам, я молчу уже про пациентов с артритами, в том числе ПА. И с этого момента моя жизнь вновь наполнилась артритом.

Вот тут-то и образовался замкнутый круг — иммунитет снижать нельзя ни одним из доступных для этого средств, по крайней мере до нормализации картины компьютерной томографии. То есть базовые препараты — табу, биологические — тоже. Единственное исключение — можно непродолжительным курсом гормоны (4 мг Метипреда в сутки), а ещё через время можно будет применить Сульфасалазин. Суставы болели все — большие, маленькие... И так под небольшим прикрытием гормонов дотянул я до мая, когда закрылась дыра в лёгком и стало можно попробовать Сульфасалазин (он не является цитостатиком, т.е. не так сильно влияет на иммунитет).

Но пока меня выписывали из больницы и консультировали разные специалисты, прошло ещё время, так что приём сульфасалазина я начал только в конце июня, и плюс прибавили ещё таблетку Метипреда.

Итого получилось: Сульфасалазин по стандартной схеме (начинать с 1 таб. и дойти до 4 таб/сут) + Метипред 8 г/сут + Найз. На этой схеме всё вроде пошло неплохо и даже удалось снизить Метипред с 2 таб. до одной, но через 2 недели ПА вновь активизировался. Сильно разбух палец на правой кисти (дактилит по науке) и ещё пару суставов (правый локоть, левое плечо) — не так сильно, но всё же. Сейчас уже принимаю по 4 таб. Сульфасалазина в сутки, однако чувствую, что симптомы ПА очень медленно, но нарастают. Пока думаю, ищу выход...

Краткая выжимка из этой истории:

1. В моём случае достичь выраженной ремиссии (полное отсутствие проявлений болезни — как кожных, так и суставных симптомов), используя Метотрексат, оказалось РЕАЛЬНО, и даже на продолжительный период времени (6 месяцев, в течение которых я не принимал НИЧЕГО и не было намёков на псориаз и ПА). Однако неизвестно, что было бы дальше, так как приём препаратов для лечения другого заболевания спровоцировал нынешнее обострение, с которым пока, к сожалению, справиться не получается (применяю Сульфасалазин 2 г/сут, остальные базовые препараты мне противопоказаны).

2. Если вы применяете МЕТОТРЕКСАТ, то намеренно вводите себя в состояние СНИЖЕННОГО иммунитета с лечебной целью — снизить активность артрита. Последствиями сниженного иммунитета являются частые и более тяжело протекающие (по сравнению со всеми остальными) ИНФЕКЦИИ! Будь то частые ОРВИ или, как в моём случае, — туберкулёз.

Также в число наиболее частых (мне известных) побочных действий МТХ входят всяческие расстройства пищеварения, метеоризмы, изжоги, неприятные чувства в животе, тошноты по утрам и др. А также ТОКСИЧЕСКОЕ влияние, более всего которому подвержена ПЕЧЕНЬ, однако случаи необратимого развития цирроза, по-моему, неизвестны.

P.S. Про медицину вообще я имею следующее мнение.

Мне абсолютно ВСЁ РАВНО, как будет называться ТО, что мне поможет — народная ли, традиционная, китайская или прочие виды "медицин". Думаю, что самый главный критерий оценки лечебного метода — это его ЭФФЕКТИВНОСТЬ. Хотя многие считают, что на первом месте стоит БЕЗОПАСНОСТЬ, я считаю, что она всё же на втором месте, но это уже теоретические рассуждения.

Короче говоря, ЭФФЕКТИВНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ — вот наши "альфа и омега"!

Официальная медицина — это устаревшее понятие, есть доказательная медицина, которая, кстати, беспристрастна к лечебному методу (хоть какашками собачьими мажся) — главное, чтобы было эффективно, но имелись доказательства эффективности и безопасности метода.

Врачи, кстати, имеют на этот счёт разные мнения. Знаю не понаслышке, что многие живут догмами и лечат так же. А догмы не всегда бывают эффективны, и уж тем более безопасны. "Всем Метотрексат" — это классическая догма, хотя МТХ действительно работает почти всегда, но, к сожалению, как вы видите конкретно и отчётливо на моём случае, "не бесплатно".

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 264



6 сентября, 2019

Галерея "Фото участников форума"



Херсонес Таврический. Рассвет. Фото: **Медведица** (2014)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников форума)

№264

Martine

Женщины загорают отдельно, но совсем рядом.

ikolp

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

Агата

Кровожадные женщины кровожадные,

До крови мужской они жадные.

Любят - то сразу до смерти,

Переворачивают.. наповал.

Охра

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

Ingeborga

Эссе эссу (!) рознь.

Львёнок

Человек несовершенен, но у некоторых это сразу видно.

Агата

Я как гляну - у некоторых кровь в жилах от страху стынёт, какая там эрекция...

Воскресный оффтоп: Эннио Морриконе играет в шахматы



8 сентября, 2019

Исходный текст и фото - chess-news.ru/node/25754 .

*Оригинал на сайте [The Paris Review](http://TheParisReview.com).

Перевод с английского - Chess-News.

Эннио Морриконе является автором наиболее известных музыкальных произведений кинематографа. К нему обращались такие мэтры, как Серджио Леоне, Пьер Паоло Пазолини, Брайан де Пальма и многие другие режиссёры. Особенно Морриконе зарекомендовал себя как автор музыки к американским вестернам, его творения позволили создать самобытный стиль этих кинолент. В 2007 году Морриконе получил "Оскар" за вклад в развитие киноиндустрии, а в 2016-м стал лауреатом той же награды за музыку к фильму "Омерзительная восьмёрка" (в ноябре 2018-го Морриконе исполнилось 90 лет - CN). В своём интервью он делится с читателями размышлениями о ещё одной своей страсти – шахматах. Коллаж из фотографий на том же сайте: Gonzalo Tello. Chess photo: David Lapetina (CC BY-SA 3.0).

Эннио Морриконе: Ну что, сыграем партийку?

Алессандро Де Роза: Чем играть, я бы предпочёл, чтобы вы научили меня, как это делать.

[Морриконе достаёт очень красивую шахматную доску, которая лежит у композитора на столе в гостиной, где мы и сидим.]

АР: С какого хода начнёте?

ЭМ: Я обычно начинаю ходом ферзевой пешки, так что, пожалуй, так и сыграю, хотя однажды известный шахматист Стефано Татаи советовал начинать партию ходом 1.e4, который сильно напоминает мне исполнение генерал-баса.

АР: Мы что, уже и о музыке говорим?

ЭМ: Ну, в каком-то смысле да... Со временем я понял, что между шахматами и нотной грамотой, значками и длительностью звучания существует тесная связь. В шахматах есть двухмерная доска, а игроки располагают временем, чтобы сделать правильный ход. К тому же игра наполнена комбинациями по горизонталям и вертикалям, разными графическими узорами, примерно как музыкальные ноты образуют гармоническое звучание. Кто-то даже сравнит очертания манёвров фигур с партиями разнообразных инструментов в оркестре. Играющий чёрными имеет в своём распоряжении десяток возможностей на первом ходу, после чего очередь вновь переходит к белым. Затем количество возможных ходов неизмеримо возрастает по мере развития событий на доске. Это наталкивает вот на какую мысль. Между музыкой и шахматами можно провести аналогии – если, конечно, они кому-то покажутся любопытными, – и успех в одном из этих видов деятельности довольно часто связан с достижениями в другой. Неудивительно, что среди лучших шахматистов немало математиков и музыкантов. Взять хотя бы Марка Тайманова – выдающегося пианиста и шахматиста; стоит упомянуть Жана-Филиппа Рамо, Сергея Прокофьева, Джона Кейджа, а также моих друзей Альдо Клементи и Эджисто Макки. Шахматы связаны с математикой, а математика имеет тесные связи с музыкой, как утверждал Пифагор. Это более, чем верно для музыки Клементи, ведь его произведения основаны на тоновых рядах, цифрах и комбинациях... тех же ключевых элементах, что и в шахматах.

Шахматы, музыка и математика – это творческие занятия. Они основаны на графических и логических процедурах, а также предполагают вероятность и случайность.

АР: Что вас так привлекает в этой игре?

ЭМ: Иногда там присутствует неопределённость. Ход, который не соответствует общей логике, просчитать трудно. Один из величайших шахматистов в истории, Михаил Таль, одержал немало побед с помощью ходов, выбивавших его соперников из колеи, не оставляя им времени, чтобы найти опровержения. Настоящий ас, Бобби Фишер, пожалуй, мой любимый шахматист, придумывал неожиданные и удивительные решения. Эти игроки шли на риск, повинувшись инстинкту. Я же, наоборот, опираюсь на логику расчёта.

Скажу так: шахматы – лучшая игра именно потому, что она не является в полной мере игрой. На кон ставится всё – правила морали, жизни, осмотрительность и готовность сражаться до последней капли крови, решительность в достижении результата, причём победа должна достаться честно – благодаря таланту, а не по одной только воле случая. На самом деле, когда держишь в руках эти крохотные деревянные фигурки, в них вселяется та энергия, которую ты стремишься им передать. В шахматах своя

жизнь с её испытаниями. Это самый беспощадный спорт, который только можно себе представить. Его можно сравнить с боксом, хотя шахматы гораздо более сложное и благородное занятие.

Должен признаться, что, когда я работал над музыкой к последнему фильму Квентина Тарантино "Омерзительная восьмёрка", читая сценарий, понимал напряжение, растущее между героями, и мне показалось, что это можно сравнить с возникающими в ходе шахматной партии эмоциями.

<https://www.youtube.com/watch?v=PTwWp6VMNGs>

В отличие от того, что происходит в фильмах Тарантино, в этом спорте нет крови или физического насилия. Но шахматная игра полна страстей. Наоборот, шахматы буквально наполнены каким-то хаотичным и молчаливым напряжением. Некоторые даже утверждают, что шахматы – это молчаливая музыка, так что игра немного напоминает мне создание музыкального произведения.

Вообще-то, кстати говоря, я сочинил к туринской Шахматной олимпиаде 2006 года "Гимн шахматистов".

<https://www.youtube.com/watch?v=MSy-PSjncLI>

АР: Если взять ваших коллег-композиторов и директора, с кем вы чаще всего играли?

ЭМ: Я сыграл несколько партий с Теренсом Маликом, хотя должен признать, что играл гораздо лучше, чем он. Интереснее складывались партии против Эджисто Макки, в то время как Альдо Клементи был чрезвычайно трудным противником. Если не ошибаюсь, из десяти партий он одержал победы в шести. Он совершенно точно играл лучше, чем я, к тому же до сих пор вспоминаю, как он рассказывал мне о той знаменитой партии против Джона Кейджа! Я не присутствовал тогда, но партия прямо стала легендарной в музыкальном мире.

АР: Соревнование логики и хаоса. Как вам удаётся следить за тем, что происходит в мире шахмат?

ЭМ: Я знаю несколько профессиональных шахматистов и слежу за их выступлениями в различных турнирах, когда появляется возможность. Долгие годы я регулярно получал итальянские журналы, посвящённые шахматам. Как-то даже случайно дважды оплатил годовую подписку! И всё-таки, несмотря на моё упорство и страстную любовь к шахматам, играю в них всё меньше. В последнее время сражаюсь с шахматным роботом Мефисто на электронной доске.

АР: Звучит словно дьявольские шахматы.

ЭМ: И не говорите. Я проигрываю. Кажется, мне удалось выиграть не больше десятка партий за всё время, иногда получались ничьи – "рыбы", как мы говорим на жаргоне, однако обычно Мефисто берёт верх. Раньше всё было иначе. Когда мои дети жили в Риме, я часто с ними играл. Делал всё возможное, чтобы передать им мою любовь к шахматам, и с годами Андреа стал играть лучше меня.

АР: Правда ли, что вы играли против гроссмейстера Бориса Спасского?

ЭМ: Да, было дело, около десяти лет назад в Турине. Вероятно, это было наивысшим достижением моей шахматной карьеры.

АР: Вы выиграли?

ЭМ: Нет, сыграли вничью. Очередная "половинка". Отличная получилась партия, как говорили те, кто наблюдал за ней со стороны. За нашими спинами собрались буквально все зрители турнира – в тот момент играющих осталось только двое. Позже Спасский признался, что играл, не особо напрягаясь. Это было и так понятно, иначе результат точно оказался бы иным, но я всё равно очень горжусь собой. До сих пор храню запись партии в моей студии на шахматной доске.

Начал он с королевского гамбита - ужасный ход и очень трудный для меня. Благодаря этому ему удалось завладеть инициативой, но на своём пятом ходу я попробовал применить новинку Бобби Фишера - заклятого соперника Спасского, - и удалось запатовать именитого гроссмейстера. Мы были вынуждены повторить ходы три раза, что было достаточно для ничьей.

Позже я пытался воспроизвести незаписанный финал партии, даже просил помочь Альвизе Цикики, но совершенно очевидно, что в тот момент эмоции буквально переполняли меня, так что последние шесть или семь ходов вспомнить не удалось. Очень жаль.

АР: У вас есть какая-то наработанная стратегия?

ЭМ: Какое-то время я играл блиц, выбирал молниеносный контроль, где удавалось добиваться хороших результатов, но потом дела пошли хуже. Я играл с такими звёздами, как Каспаров и Карпов, проигрывал вчистую. Встречался за доской и с Юдит Полгар, которая в то время была беременна...

В Будапеште удалось сыграть с Петером Лeko. Это были замечательные встречи. Лeko был достаточно благороден, чтобы предложить реванш после того, как в дебюте я совершил глупую ошибку. Вторая партия тоже закончилась неудачно, но я хотя бы проиграл её не так бездарно.

Со временем я понял, что существует интеллект, который проявляется лишь во время партии и совершенно никак не связан со способностями человека мыслить повседневно.

АР: Специальный интеллект.

ЭМ: Да, я часто встречался с игроками, с которыми у меня не было абсолютно ничего общего, однако они оказывались просто удивительными шахматистами. Тот же Спасский, к примеру, выглядел своим парнем и душкой в обычной жизни, но за доской демонстрировал яростную решимость победить.

[За разговором Эннио съел почти все мои фигуры.]

АР: Как началось ваше увлечение шахматами?

ЭМ: Это была чистая случайность. Однажды, когда я был ещё ребенком, мне в руки попал шахматный учебник. Полистав немного, я решил приобрести книгу. Некоторое время изучал её, а затем начал играть с Мариккьоло, Пузатери и Корнакьоне, моими друзьями и соседями по дому, где мы с родителями тогда жили, в Трастевере. Мы даже организовывали турниры! Я стал частенько пропускать занятия музыкой. Однажды отец заметил это и велел мне прекратить. Я подчинился.

Годами не брал в руки шахматы, однако где-то в 1955-м вернулся к игре вновь. Мне тогда было 27-28 лет, но играть было уже непросто. Записался на турнир в Риме. Просто представьте - всё это время я вообще не занимался! До сих пор помню своего тогдашнего соперника, который приехал из Сан-Джованни. Разыграл он сицилианскую защиту. Я тогда совершил ряд грубых ошибок и позорно проиграл, но стало понятно – мне захотелось вернуться к шахматам.

Я занимался с Татаи, мастером, который двенадцать раз становился чемпионом Италии. Завоевать "большой" титул он не сумел, не дотянув до нужного результата пол-очка в турнире, организованном в Венеции много лет назад. Брал я уроки у Альвизе Цикики, а затем, наконец, у Янньелло, кандидата в мастера, преподававшего шахматы не только мне, но и всей моей семье. Именно с ним я занимался, когда сумел успешно выступить в квалификационном турнире и получить доступ во второй национальный дивизион. Мне почти удалось достичь рейтинга 1700, хорошего уровня, хотя у чемпионов мира этот показатель, в среднем, составляет 2800, а у Каспарова он был 2851.

АР: Времени зря вы не теряли. Вы однажды даже заявили, что готовы обменять "Оскар" на звание чемпиона мира. В наше время подобное заявление вовсе не выглядит чем-то шокирующим, ведь в активе у вас две статуэтки, а не одна. Но в любом случае эти слова меня поразили.

[Улыбается.]

ЭМ: Если бы я не стал композитором, наверное, хотел бы стать шахматистом, но игроком высокого уровня, кем-то, кто борется за звание чемпиона мира. В этом случае действительно стоило бы отказаться от моей музыкальной и композиторской карьеры. Но это было невозможно. Как невозможно воплотить мою детскую мечту стать врачом. Медицину я даже не начал изучать, а вот над шахматами работал много, хотя в то время это было уже делать слишком поздно. Вот и случилось так, что я вынужден был стать музыкантом.

АР: Сожалеете по этому поводу?

ЭМ: Я счастлив добиться успеха в музыке, хотя гадаю, что бы могло произойти, стань я шахматистом или врачом. Сумел бы я тогда добиться таких же результатов? Иногда говорю себе, что смог бы. Верю, что всего себя отдал бы для достижения цели и мог бы добиться успеха, потому что я готов посвятить жизнь своему делу и люблю то, что делаю. Возможно, профессия оказалась бы не "моей", но я бы точно всё делал старательно, так что не пришлось бы размениваться на невнятные карьерные перспективы.

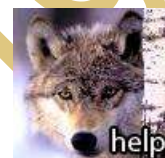
АР: Когда вы захотели стать композитором? Это было призвание?

ЭМ: Нет, должен признаться, что это был постепенный процесс. Как я уже сказал, в детстве у меня было две мечты - вначале стать врачом, а позже - шахматистом. И в обеих этих областях я хотел добиться

выдающихся результатов, однако мой отец Марио, профессиональный трубач, не разделял моих устремлений. Однажды он дал мне трубу и сказал, что с помощью этого инструмента сумел содержать семью. Ту же роль в моей семье он предрекал мне. Отец помог поступить в консерваторию по классу трубы, а композицией я занялся лишь через несколько лет. Я блестяще закончил курсы по гармонии, и все мои наставники рекомендовали двигаться дальше по этому пути.

Так что призванием это не назовёшь, скорее адаптация к потребностям, превосходившим меня. А вот любовь к работе и увлечение ею пришли по мере того, как я становился профессионалом.

Псориаз. Как с этим жить?



10 сентября, 2019

Участник форума **help** :

... Да, а как с этим жить? Ответ – абсолютно нормально. Будут некоторые неудобства, связанные с внешним видом, с необходимостью лечебных процедур, с необходимостью учитывать ограничения в диете или месте проведения отпуска, но на самом деле это не так страшно, как кажется. Нет никакой разницы в том, как общаться, знакомиться, влюбляться, жениться, работать, рожать детей и просто – жить обычной жизнью!

Отсюда вывод – жизнь после диагноза «псориаз» не заканчивается, свет не переворачивается, и в лепрозорий никто вас отправлять не собирается. В нашем форуме psoranet.org вы встретите огромное количество разнообразных, причём невыдуманных историй, и увидите, что проблема на самом деле не настолько велика, как казалось.

Ремиссии и обострения при псориазе. История 54



12 сентября, 2019

*Избранные сообщения участников форума о ремиссиях и обострениях, применяемых средствах и методах лечения, о качестве жизни и многом другом. Далее **Allegra** рассказывает историю лечения псориаза у сына - по сути типичную историю общения с медициной и её представителями.*

У сына в младенчестве не было никакой аллергии, никакого диатеза. Такая редкость по нынешнему времени, когда аллергия так сильно распространена у детей. В 5 или 6 лет заметила на подъеме ноги

шелушащееся пятно. На псориаз похоже не было, просто участок сухой кожи. Но у мужа псориаз, и я сразу насторожилась.

Эпизод 1. Детский дерматолог

Показала ребёнка, сказала про наследственность, спросила, не надо ли предпринимать какие-нибудь меры. Врач ответила, что волноваться ещё рано, возможно, это что-то аллергическое, и выписала мазь. Рецепт, к сожалению, не сохранился, мазь состояла из компонентов, которые нужно было смешивать, но одно помню: одним из компонентов был синафлан. Изредка подмазывала это пятнышко, а оно постепенно увеличивалось в диаметре. Так мы дожили до 13 лет. Видать, сказалась гормональная перестройка организма, и пошли бляшки на голове и локтях-коленях. Но! Всё равно это были участки сухой кожи. Ни кровяной росы, ни стеаринового пятна, в общем - псориазической триады не было. На голове выглядело как перхоть, на локтях-коленях – просто участки шелушащейся кожи.

Эпизод 2. Детский дерматолог

На этот раз врач, глянув на голову ребёнка, выпалила: «Псориаз». Никакого анализа кожи или шелухи с бляшек не брала. (Для сравнения – у мужа в его подростковом возрасте, т.е. в 70-х годах, диагноз установили только после анализа шелухи.) И сразу же стала выписывать направление в больницу. Я отнекивалась, но докторица начала мне втолковывать, что можно добиться длительной ремиссии, только пролечившись в стационаре, что амбулаторно псориаз не лечится. Вертевшуюся в голове фразу: «А зачем же вы тут сидите, только направления в больницу выписывать?» - я оставила при себе.

Эпизод 3. КВД

С каким трудом я уговорила ребёнка пойти в больницу – это отдельная тема. С дрожью в коленках я подошла к этому заведению. Ну какому мудриле пришло в голову соединить в одном заведении кожных больных и венерических?! Самого бы его туда! Я боялась дотронуться и до поручней, и до дверей, и даже дышать. И руки ребёнку держала, чтобы ни до чего не дотрагивался. Да ещё запуталась я там, оказалось, что мы зашли не в ту дверь и попали в поликлинику, которая находилась в том же здании. Потыкавшись в разные двери, нашла детского дерматолога. Зашли, но разговаривать с нами не стали, у нас же направление в стационар, ну и идите туда. Отправили на 2-й этаж, там нашли врача стационара.

Назначения:

Дл: расчесыв. ногтей

Реквизиты: 1) АИТ 2,0 10,0 2 раз в 10 со
Сибирель. 2) 10,0 10,0 2 раз в 10
3) Желт- АИТ 4,0 2 раз в 10
4) Вит В12 0,05% 4,0 2 раз в 10
5) Тренинги по уходу за кожей
6) Вит В6 5% 4,0 2 раз в 10
7) На восстановление кожи Локоид

Участник форума **help** это прокомментировал так: "Локоид = Гидрокортизон (гормон). Остальное - 1,2,3,5 - ББП (безвредно-бесполезные препараты), 4 - условно оправдан, как сопутствующий, только сопутствовать-то нечему...".

Ребёнок, как только услышал про 4 или 5 наименований уколов, ка-аак рванул к дверям!.. Поймала уже на выходе, как ни уговаривала вернуться - ни в какую. Может, не очень искренне уговаривала, но при мысли о таком количестве уколов и мне не по себе стало. Ушли мы, наплевав на то, что о нас там подумали.

В течение последующих лет я выискивала всякие новые лекарства, желательно не гормональные. Мазала сына магнисором и карталином, голову ему мыла шампунем «Алгопикс»...

Эпизод 4. Платный дерматолог

В то время, как грибы после дождя, возникали всяческие платные поликлиники. Люди наивно думали, что если заплатят денежки, то и лечить их будут лучше... Ну вот мы и пошли. Сразу на входе - вынь-положь деньгу. ПолОжили, зашли к дерматологу, описала я в красках всё вышеизложенное.

Назначения:

1) Трацишев 5 таб. 1мх3р
(1мх3р) кор арак
2) Локоид мазь 50 15мл по
кор арак
3) Трацишев 5 мазь
4) Мериш горше 1мх3р
кор арак по 1мх3р
5) Альгоцил. шампунь.

Всё ребёнок пил и мазал (опять гормон...). Раз 3 ещё приходили, какие-то шарики получили, по виду как из сахарной пудры. Из большого кулёка дохтур их отсыпала в какой-то аппарат, чего-то включила, чего-то зажужжало... типа шарики заряжались... чем? - праной или энергией «ци»? В общем, когда пришли в 5-й раз, дохтур объявила: «Лечение окончено». - Я: «Как, ведь улучшения никакого нет?» - Она: «Так ведь псориаз неизлечим». - Убиццо апстену... а чего ж бабки брала и делала вид, что лечишь? Впрочем, вопрос риторический... денежки ведь надо зарабатывать.

Как гриццо в рОманах: «Прошли годы...». Псориаз сидел на своих, описанных выше, местах и не особо беспокоил, летом почти исчезал. Одной зимой жареный петух таки клюнул... Случилось у сына та-аакое обострение... лицо только спасли, всё остальное – сплошная кора, трескается, кровоточит, не успевала постельное бельё от кровищи отстирывать. Только индометацин немного тормозил бешеное разрастание бляшек, но и его нельзя долго применять, хоть он и негормональный. «Ребёнку» было 18 лет, уже по возрасту перешел во "взрослую" поликлинику, решили пойти туда.

Эпизод 5. "Взрослый" дерматолог

Да... в детской поликлинике хоть привыкли возиться с детьми, хоть как-то участливо относились, а тут... Сонная врачца глянула на голову и руки (брезгливо)... хоть бы для разнообразия на пузо и спину посмотрела – не-а, а там... цветёт все. Сразу: бла-бла-бла про КВД. Мы: Ни-ни-ни! Она и не настаивала...зачем? – наши же проблемы. Выписала: Дипросалик-лосьон, Элоком-мазь, сказала: «новейшие разработки» (ну млин!.. – слов нет, одни выражения). Тряпками не кидайте, дипросаликом мазала сыну голову. Ни-фи-га. Вообще-то не в первый раз я заметила, что гормональные мази на сына не действуют, уж не знаю – к сожалению или к счастью.

Эпизод 6. Народная медицина

Оставался ещё один вариант. Давно уже у нас известны фитотерапевты Зубицкие (муж и жена). При аптеке принимает врач, причём бесплатно. В первый раз за все наши хождения по мукам врач с нами РАЗГОВАРИВАЛА. Рассказала, что псориаз – не просто заболевание кожи, а результат сбоев в работе других органов: печени, желудочно-кишечного тракта. Я уже это читала в литературе, столько перелопатила... Выписала она эти фитолечения, несколько бутылочек с каплями: кожные, печёночные, желудочные. Я заодно пожаловалась на свой гастрит и изжогу, и себе получила набор бутылочек. Вот насчёт этого лечения явить не буду, мне помогло. А вот сыну... ну что за болячка у него такая злобная, ничего её не берет! Так и промучились зиму и половину весны, затем наконец-то весна взяла своё, и состояние стало потихоньку улучшаться. А сейчас опять ухудшение, но по сравнению с прошлой зимой это цветочки. В августе я набрела на этот форум. Да-а... количества информации тут больше, чем я за все эти годы нашла. Выбираю по очереди различные рецепты, надеюсь найти подходящий. А с официальной медициной мы завязали. Не подумайте, что я пренебрежительно отношусь ко всей медицине. Я уважаю врачей, спасающих жизнь. Я и сама обязана жизнью хирургу, который делал мне операцию. Но вот по части консервативного лечения и диагностики – слабовата наша медицина. Да и случайных людей много. А ведь лечить и учить – это святое, равнодушных людей не должно быть в медицине и педагогике!

P.S. Не думайте, что мужики мои забили на свои болячки и ничего сами делать не хотят. Просто неспособны они терпеливо лопатить ворох информации, выбирая то, что подошло бы именно им. В нашей семье только я на это способна. Сами-то они иногда заходят, читают, или я пальцем ткну – вот это почитайте. А регистрироваться не хотят, говорят, что я и так уже всё тут рассказала, не повторяться же...

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



14 сентября, 2019

*Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый — чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии. Описание рецептов приведено д-ром Дж. Пегано в его кулинарной книге «Psoriasis cookbook Доктора Джона» о роли именно питания в лечении псориаза, которая по сути является не столько нравоучительными текстами, сколько сборником конкретных рецептов в соответствии с правилами, сформулированными для диеты при псориазе. Текст оригинала поделился участник форума **Genka**. Перевод части рецептов сделан **help**, перевод рецептов, адаптация, приготовление блюд, фото и комментарии сделаны участником **Уайта**. Нет ничего сложного, пошаговые инструкции, вкусные блюда, «диета» не означает «голод», совсем наоборот!*

Ценность этого сборника в том, что он полностью опровергает представление о том, что жизнь на диете — это полуголодное существование на безвкусных блюдах. Ничего подобного! Меню достаточно богатое и разнообразное, ограничений совсем немного и их легко обойти при помощи небольшого изменения в привычных продуктах и способах приготовления.

Книга выдержала не одно издание, на русском языке никогда не публиковалась, но только здесь - на **нашем сайте** и форуме - можно найти не только перевод рецептов, который мы сделали для участников и гостей форума и сайта, но и адаптацию под привычные и доступные продукты, примечания, а также фото блюд, приготовленных форумским «шеф-поваром» **Уайтой**.

Раздел:

Кухня Пегано. Птица. Часть 2

Содержание

Сэндвич из курицы в пите

Кускус с курицей и овощами

Курица с овощами простого приготовления

Куриная грудка на гриле

Курица на гриле с розмарином

«Золотая» кура на гриле

Мини-шашлык из курицы

Куриные отбивные на углях

Цыплёнок с мёдом

Продолжаем историю с курами. В эфире вторая часть рецептов с участием птицы и Джона Пегано. А именно — главы его книги «Psoriasis Cookbook».

*Источник предоставлен участником **Genka**, перевод **help**. Некоторые блюда приготовила **Уайта**, фото тоже её.*

Сэндвич из курицы в пите

(2 порции)

2 питы

1 целая куриная грудка без костей и кожи

3 чашки порубленного листового салата, или румынского или айсберг

1 ст.л. лука тонко пошинкованного

1/2 ч.л. чесночного порошка

1/2 ч.л. лимонного порошка

1/2 ч.л. молотого чёрного перца

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

1/2 ч.л. петрушки

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

1.5 ст.л. лимонного сока

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

Кускус с курицей и овощами

(6 порций)

2 чашки кускуса

4 с четвертью чашки воды

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

1 нашинкованная средняя луковица

1 большой зубчик чеснока, раздавить

1 небольшой цуккини, нарезанный кубиками

1 небольшой жёлтый патиссон, порезанный кубиками

1.5 ч.л. порубленной свежей петрушки

1 ч.л. сушеного базилика

1/2 ч.л. сушеного орегано

соль, перец по вкусу

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

Курица с овощами простого приготовления

(4 порции)

Курица весом примерно 2-3 кг.

2 чашки куриного бульона без жира

3 больших морковки и 3 корня пастернака, шинкованные

1 батат, порезанный на небольшие кусочки

1 чашка брокколи, разделённых на небольшие части

1 чашка соцветий цветной капусты, разделённых на небольшие части

1 небольшой жёлтый патиссон, порезанный на небольшие кусочки

3-4 зубчика чеснока, измельчённых

Обычный набор специй Разогреть духовку до 230 градусов, выложить в посуду для запекания курицу,

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

Куриная грудка на гриле

(4 порции)

2 куриных грудки без кожи и костей, разрезанные пополам.

3 ст.л. оливкового масла

1 ст.л. рапсового масла

1 ч.л. орегано

2 больших щепотки чесночного порошка

соль и перец по вкусу

.

Смешать все ингредиенты.

Мариновать курицу 1 час.

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

Курица на гриле с розмарином

(2 порции)

Мой рейтинг — 5. Я одновременно сделала 2 маленьких цыпленка по двум рецептам, этот и «Золотая курица на гриле» (см ниже). Чайная ложка лежит для «масштаба». Поэтому на фотографиях соответственные пропорции ингредиентов. Нам понравились оба варианта.

.



- 2 куриных грудки без кожи и костей
- 2 больших измельчённых зубчика чеснока
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. свежего порубленного розмарина
- 1 ч.л. лимонного сока или яблочного уксуса

Смешать все ингредиенты



в полученном маринаде держать курицу не менее 15 минут.



Разогреть гриль или духовку до температуры выше средней, готовить мясо 5-7 минут с каждой стороны, поливая маринадом. Готовое мясо не должно быть розовым внутри (см фотографию в следующем рецепте).

«Золотая» курица на гриле

(4-6 порций)

Мой рейтинг — 5. Вместо ножек сделала маленького цыпленка.



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 порубленного

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.



Мини-шашлык из курицы

(brochettes, 4 порции)

700 гр. куриной грудки, без кожи и костей, порезанной кубиками примерно 2.5 см

2 цуккини и 1 луковица, крупно нарезанные, примерно 3 см

Для маринада:

1/4 чашки измельчённых листьев мяты

1/2 ч.л. фруктозы

1 ч.л. измельчённого чеснока

2 ч.л. лимонного сока

1 ст.л. оливкового масла

1 чашка простого йогурта низкой жирности

перец по вкусу

В большой посуде смешать мяту, фруктозу и чеснок, взбить вилкой, добавить лимонный сок, масло и йогурт, хорошо перемешать. Поместить в маринад мясо и овощи, проследить, чтобы были покрыты со всех сторон маринадом, посуду накрыть пищевой плёнкой и поместить в холодильник на несколько часов или на ночь. Нанизать на шампуры и жарить на угольном гриле 4 минуты, затем смазать оставшимся маринадом, перевернуть и жарить ещё 4 минуты, пока мясо и овощи не зарумянятся, но не пересохнут.

Куриные отбивные на углях

(4 порции)

4 куриные отбивные (примерно 6 мм толщиной)

2 цуккини порезанных

1 средняя луковица, тонко пошинкованная

2 измельчённых зубчика чеснока

1 ч.л. измельчённого итальянского соуса

щепотка соли и перца

оливковое масло

Поместить отбивную и четверть остальных ингредиентов на кусок толстой фольги, сбрызнуть оливковым маслом, запечатать и положить на горячие угли. Готовить 20-25 минут, часто переворачивая. Можно использовать отбивные из индейки, или готовить в духовке на 200 гр. 20 минут.

Цыплёнок с мёдом

Мой рейтинг — 5-. Нет изюминки во вкусе, и еще, не пересушите курицу, не забывайте она без шкурки и готовится быстрее. Мне потребовалось всего около 10 минут с одной стороны и 8 с другой.



(2 порции)

2 куриных грудки без кожи и костей

1 ч.л. морской соли, чуть приправленная пряностями

сок 1 лайма

1/3 чашки мёда

Разогреть духовку до 230 гр. Выложить посыпанные морской солью грудки на решётку и поместить её на противень. Смешать свежевыжатый сок лайма и мёд. Намазать мясо половиной смеси и поставить в духовку на 15 минут. Затем перевернуть, намазать оставшейся смесью и готовить ещё 10 минут.



О псориазе. Цитаты

16 сентября, 2019

Участник *форума* **Львёнок**:

1. Окружающих гораздо больше волнует свой прыщик, чем ваш псориаз.
2. С псориазом можно жить в мире и наслаждаться жизнью. Или можно непрерывно бороться и изнывать от процесса.



"Если три дня есть жирную говядину или сало, будет плохо"



18 сентября, 2019

*В нашем форуме заметный интерес вызывают рассказы участников о ремиссиях, достигнутых ими в разное время. Всегда полезно узнать, каким способом убрали высыпания, было ли это следствием везения или же - упорства в достижении цели. Далее участник форума **Blinov10** рассказывает свою историю.*

Мне летом помогло следующее:

1. Утром до бритья мочу голову и наношу шампунь "Низорал" [с антимикотиком], размазывая на лицо, брови и шею.
2. Пока бреюсь и чищу зубы, шампунь почти высыхает. Можно даже завтракать в таком виде.
3. Смываю тёплой водой и мажу лицо - в зависимости от сухости кожи - кремом для тела "АНАВА", то-есть мажусь всегда, но если кожа сухая - то больше наношу. Вечером - умывание тёплой водой + крем.
4. Надо помнить: мороз, пыль, сильное солнце - этим всё можно испортить, если много.
5. И ветераны правильно пишут - только тёплая вода. Боюсь, у меня с бани началось - дорвёшься и каешься потом...
6. Надо сразу закончить с курением - в противном случае не помогало.
7. Утром на завтраке и вечером при ужине - по 20-25 капель "Хилак форте".

Даже не знаю, что из перечисленного важнее. Но однозначно помогло. Ну и спал не меньше 6 часов в сутки, а старался 8 часов. Обязательно всё это делать ежедневно, без пропуска.

Где-то в июле бляшки меня покинули и благополучно молчали до декабря, а потом - опять... После Таиланда (был в Новогодние праздники 14 дней) было лучше, сейчас опять зуд одолевает. На питание я не сильно реагирую, но вот если три дня есть жирную говядину или сало, будет плохо. Так что - всё в меру, без цитрусовых, паслёновых, ещё без алкоголя... надо бы.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 265



20 сентября, 2019

Галерея "Фото участников форума"



В штате Юта. Фото: Igor

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников [форума](#))

№265

Львёнок

Она, кротко отmaterившись, стала вставать.

A_112

...как здорово, что эволюция не стала издеваться над всеми конечностями и пенис не имеет суставов!

RedMen

Мы люди не гордые, хрустим если хрустится, чешем если чешется...

Агата

А вот с пианистом никак не могла согласиться, так и не поверила, что он пианист, а не какой-нибудь сын мафиози, что, конечно, не мешает ему быть пианистом.

глеб

Светлые мысли о том, что пора что-то менять, вернулись в голову.

Львёнок

Вот побьёшь баклуши на форуме, лет этак с десяток, будешь всё понимать!

Ingeborga

Мегера - это имя богини. В мужском роде можно сказать просто "козёл".

Опыт применения чистого дёгтя при псориазе

24 сентября, 2019

*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 история от **Spyke** о курсе наружного лечения чистым дёгтем.*

При этом желающим повторить опыт следует учесть противопоказания и побочные действия дёгтя, о которых предупреждают статьи на нашем сайте:

"Дёготь и его применение при псориазе" [+ опыт форума] - psora.net/?p=2296 ,

"Применение чистого дёгтя в дерматологической практике" - psora.net/?p=2239 .

Хочу поделиться своим лечением, которое не составило особо труда и денежных затрат, а результат превзошёл все мои ожидания.

У меня есть соседка, пожилая женщина, проработавшая медсестрой более 30 лет, и соответственно, у неё есть много подруг и знакомых - как больных, так и врачей. Однажды, поговорив с очередной подружкой по телефону, рассказала обо мне, что у меня псориаз уже 6 лет, высыпания по всему телу и моя борьба всё ещё продолжается, что перепробовал всё.

И эта женщина поведала свою историю. Оказывается, у неё тоже в детстве был псориаз. Увидив это, бабушка ребёнка начала мазать её берёзовым дёгтем каждый день - всё тело (у неё тоже был обширный псориаз), причём не смывая. И через месяц псориаз ушёл (даже немного попозже, так как имеет эффект накопления).

Я решил проделать данную процедуру. Покупается дёготь в аптеке, стоимость 50-100 рублей пузырёк, которого хватает на 1.5-2 недели. Сначала месяц мазал туловище, после этого ноги. Сейчас я закончил

лечение, но осталось совсем немного бляшек, которые и так розовые + немного шелухи сверху, но это мелочи, через месяца 2–3 промажусь снова.

Если решитесь, готовьтесь к запаху и одевайте старенькую одежду, которую не жалко. И главное - НЕ СМЫВАТЬ, пусть впитывается полностью.

ipsvet: Мой опыт питания для людей с псориазом

27 сентября, 2019

Участники форума, испытавшие на себе действие режима и диеты, предложенных д-ром Дж. Пегано (тема <http://psoranet.org/topic/7265/>), отмечают в целом положительный эффект этих несложных правил при псориазе и псор.артрите (см. книгу Дж.Пегано). Далее ipsvet, отвечая на вопрос Dant1k, описывает свой подход к питанию.

Dant1k

С завтрашнего дня "сажусь на Пегано"... Начну с яблок. Был бы признателен по советам с питанием/готовкой для людей [с псориазом], сильно ограниченных по времени.

ipsvet

У меня совсем нет времени на заморочки с готовкой. Лови наводки.

МАГАЗИНЫ. Меня выручают магазинчики ВкуссВилл. Если верить написанным на упаковке составам - то много чего можно подобрать. На сайте <https://4fresh.ru/catalog/food/> можно найти что-то для перекусов, я подбираю, что можно ребёнку в школу с собой брать (крекеры, хлебцы, чипсы овощные). Тщательно изучать состав!

МОЛОЧКА. Есть много нежирных натуральных (надеюсь), в том числе и не из коровы. Цельное молоко заменили на соевое и на растительное марки «Немолоко» овсяное и гречневое. Сыр вроде ограничивать нужно, но без него жить не можем, редко берем 15%-й, адыгейский, очень вкусный бри, камамбер. Сметану заменили на греческий йогурт. Творог обезжиренный.

МЯСО. Даже колбасу и сосиски (из индейки со шпинатом и брокколи) нашли там же. Можно полуфабрикаты/заморозку готовые подобрать. Курицу/индейку опять же тут надёжнее купить, нежели в Пятёрочке.

РЫБА. Беру готовое филе, ассортимент большой, очень удобно, после разморозки филе остаётся филе. Запаковываю в фольгу+йогурт+лучок+лимончик и в духовку.

КРУПЫ. Цельнозерновые макароны, бурый и дикий рис, гречка, Геркулес цельнозерновой. Раньше никогда не ели, а теперь покупаем кус-кус, пшено, перлвку, Артек. Всё в пакетиках для быстрой варки. Говорят, что гречку надо покупать зелёную. Пока вопрос мною не изучен.

ГОТОВКА. Я очень фиговая повариха. Но даже я справляюсь с новым питанием. Делаю на выходных заморозки, чтобы в будни не париться: фрикадельки, котлетки из разрешённого. Вчера налепила пельмени

из цельнозерновой муки, а начинка из индейки+15%сыр+шпинат+укроп. Очень фффкусно. Из супов приладилась пока только борщ варить (бульон с вариантами свекла, морковь, капуста, фасоль, грибы и т.д.) и суп-лапшу (паутинка из цельнозерновой муки, зелень, перепелиное яичко). Очень вкусные сырники в духовке (творог обезжиренный, мука разрешённая из овса или амаранта, сироп топинамбура, урбеч кокосовый, можно бананчик). Это – очень божественно! На гарнир, если нет времени – бросить в пароварку соцветия капусты или кашку в пакетике (не быстроразворачиваемую, обычную, только в пакетике для удобства). Соусы лёгкие для разнообразия мутить (вариантов много).

ТЕХНИКА. После диагноза купили соковыжималку (яблоки, тыква, морковка) и пароварку. Настолько привыкли к нежареному, что непонятно сейчас что там может быть вкусным. Если не в пароварке, то овощи/рыбу/птичку легко и быстро запекать в духовке. Ну и мясорубку тоже купила, раньше покупала готовый фарш, теперь точное знаю, из чего мои тефтели (индейка + бурый рис). Сейчас гриль выбираю. Если с финансами туго - всё можно на Авито найти.

ХЛЕБ. Хлеб берём во ВкусВилле из цельнозерновой муки ржаной и без дрожжей, хлебцы всегда можно найти подходящие по составу. Смотрим, чтобы мука была непшеничная, некукурузная, цельнозерновая, чтобы не было дрожжей.

ОВОЩИ. Тут всё понятно. Без картошки тоже справляемся, запекаем батат в духовке с каким-нибудь соусом самодельным. Сначала думала на зиму заморозки наделать, потом отказалась от этой мысли. По-моему, сейчас в наших магазинах уже можно всё купить и зимой, если не свежее, так замороженное.

НАПИТКИ. Очень грустно жить без кофе и чая привычного. Редко кофе декаф. Из травяных чаёв всё противно, по вкусу можно пить шиповник, мелиссу, чабрец.

СЛАДКОЕ. Много фруктов сейчас. Стевия не пошла, берем урбеч, сироп из топинамбура и фиников. Конфетки (из фиников, кокосов). Мармелад для диабетиков (но кажется, они очень химозные). Мёд не употребляем - непонятно, можно ли. Можно по составу батончики зерновые подобрать, пастилки из фруктов. Сушёные фрукты привычных марок на Озоне беру: бананы, манго, груши (смотреть состав надо всегда).

ПРОЧЕЕ. Всегда дома держу детское питание, которое можно в сумку, в машину бросить. Гербер в основном, там всё без сахара. Пюрешки, сок.

Засим откомментирую, что бюджет с переходом на новое питание всё же значительно увеличился, хотя в прошлой жизни имели возможность ни в чём себя по питанию не ограничивать.

Здоровья тебе, и чтобы яблоки никогда не надоели!

WWW.P