Псориаз на сосках кормящей мамы, советы Аргус

2 октября, 2012

Участница форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" **Psilove** пишет:
"Прошли роды. Просыпаюсь утром, прикладываю малышку и нахожу на ореоле бляшку. Начинаю усиленно мазюкать детским кремом, но вот с этого момента - нифига... Бляшек на ореолах становилось все больше, они разрастались. Некоторые по необъяснимым причинам гноились (под коркой скапливался гной)".

Аргус отвечает ей (полагаем, что её советы будут полезны и другим кормящим мамам; в форуме также есть тема "Лактация и псориаз"):

Держись, дорогая, я тоже кормила растрескивающимися и разрывающимися сосками. Гной - это плохо, это инфицирование. Насадки вроде как призваны помогать, но мне пришлось их забраковать, так как захват был неправильным, и малыш дёснами давил как раз на раны. Мне педиатр совместно с дерматологом дали такую схему: адвантан утро-вечер через день, остальное время д-пантенол (кстати, он мне показался эффективнее бепантена) [ДВ одно и то же - декспантенол]. Также я принимала ванны с натуральными эфирными маслами — это заживляло и не позволяло заносить инфекцию в раны, и под душем прижигала раны мочой. Больно было, но затягивалось. Да уж, пятнами раны на сосках никак не назовешь.

С солью, пока кризис, ванны не принимай, лучше овсянка, крахмал, и если нет аллергии, добавляй себе в ванну эфирное масло лаванды или запаренный корень валерианы - это для нервов. После ванны - не бегай, полежи минут 20, выпей горячего чаю, возьми за шкирку родных, пусть помогут - тебе нужен-то всего 1 час личного времени, кровь из носа как нужен.

Да, и ещё - зелёнкой соски НЕ МАЖЬ - они от этого сильнее трескаются! Смазывай постоянно или маслом кедровых косточек, или кунжутным (перед кормлением смывай) - пищевыми, они подойдут. Но если есть знакомый, который с Алтая может настоящее и неразбавленное привезти - пулей его на Алтай за маслом кедровых орешков. Хоть обмажься вся. Это масло и обеззараживает, и поддерживает нарушенный слой защитный, и заживляет.

Насчет дитя и его закусывания, у моих обоих так же было, может это все дети так делают?)) С этим ты можешь справиться сама легко. Когда кормишь, наблюдай, запомни, когда вот-вот будет так делать, слегка нажми на головку и как бы вожми его в сисю. Жестко держи голову и не давай так делать, сама же в этот момент аккуратно просунь свой палец в уголок его рта - запусти воздух, чтобы давление сравнять, и нежно отпусти голову, аккуратно освобождая сосок.

Насчет Т-геля [для головы], дёгтя и аптекарши. Т-гель сколько стоит? А дёготь? - то-то же. Не надо никого слушать. Т-гель в принципе с дёгтем, но у тебя уже и ребенок не совсем кроха, я думаю, от кратковременного пребывания на коже головы Т-геля ничего страшного не случится. Ты только не

www.psoranet.org

перепутай для жирных волос и для сухих, а то я однажды перепутала - у меня волосы клочьями полезли. Насчет масел для головы - их необязательно делать с дёгтем. Смотри: желток (без кожицы), 1 ст.л. коньяка, 1–2 ст.л. кисломолочки (кефир, йогурт, нарине, сметана) - питательная, увлажняющая основа. Можно добавить глины. Можно эфирных масел. Можно геркулес запарить и тоже добавить.

Овсяное молочко ещё хорошо бы себе сделать. Рецепт:
Молочко или овсяный гель делается три дня. Берешь баночку литровую (да хоть 3-х литровую - сколько надо, столько и делаешь) и засыпаешь туда банальный геркулес (тот, который долго варится). Засыпать в банку геркулес надо наполовину, а доверху заливать остывшим кипятком. Потом на 1 л добавляешь 2 ложки кефира или йогурта без добавок, можно домашнего йогурта, перемешиваешь, и пусть сутки стоит. Через сутки отжимаешь жмых через марлечку, можно ещё раз в кипячёной воде побултыхать и отжать как следует. Жмых выбрасываешь или добавляешь в маску для лица или тела, а жидкость, которая с отжима получилась, должна ещё 2 дня простоять. Через 2 дня в этой банке будут 2 разных по плотности жидкости - вода сверху и овсяный гель внизу. Воду грушкой отсасываешь, а гель используешь в косметических целях. Его можно заморозить и перед употреблением разморозить. Им хорошо умываться, его хорошо добавлять в маски для тела, а в периоды обострения им вообще хорошо мыться вместо мыла. И ребеночка им можешь мыть без опаски вместо мыла.
Что касается нашей проблемы, то этот гель образует лёгкую питательную увлажняющую плёночку на коже и, как правило, кожа с удовольствием это "кушает", за редким исключением (не всем с жирной кожей подходит). Он смягчает бляшки, уменьшает зуд, ну и вообще ощутимо, что телу хорошо, кожа лица омолаживается.

В любом случае - не переживай, у тебя есть задачи и посущественней. Заметь - не проблемы, а задачи. Тебе нервы в порядок приводить надо, кожу, животик малышу, гимнастику с ним надо делать, массажик, гулять много, отдыхать много. В общем, беречь себя и малыша!

Лоскутников: О «традиционной китайской медицине», личный опыт

4 октября, 2012

В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе", кроме раздела "Псориаз и официальная (традиционная) медицина", где обсуждаются препараты и методы, применяемые официально для лечения псориаза и псориатического артрита (ПА), имеются, в частности, разделы "Нетрадиционная медицина в лечении псориаза" и так называемые "Разводы" (то, что применять не следует, проще говоря - это обман и/или шарлатанство). В форуме много лет дискутируется вопрос, куда следует отнести "традиционную китайскую медицину" при лечении псориаза и ПА - в "Нетрадиционную медицину" (в нашем понимании, т.е. в опыт применения трав и других органических препаратов, разнообразных народных рецептов и др.), или же - в "Разводы".
Сегодня своим мнением и опытом по этому вопросу делится участник форума **Лоскутников***. Приведены также комментарии и реплики других участников.*

www.psoranet.org

[X.2012] Стаж псориаза у меня 10 лет, а так как живу (в основном) в Хабаровске, то чудеса китайской медицины испытал не раз, гормоны в лошадиных дозах под разным соусом чистой воды угробили меня полностью, сейчас поражено около 20 процентов тела, в основном торс и голова. Но не об этом разговор, а о «традиционной китайской медицине».
Сейчас я в Китае, город Сямынь, возле Тайваня, 150 километров по морю. Живу уже пару месяцев, и «одноклубников», как я называю людей с псориазом, как и в России - пруд пруди. Помню, в Шанхайском аэропорту меня одёрнул молодой парень - ткнул на мои болячки, затем на свои, мы сразу поняли – «одноклубники», улыбнулись, посетовали, что плохо живётся, он написал мне китайскую мазь (само собой, с гормонами), и мы расстались друзьями. Через неделю встретил ещё одного, уже в Сямэне в хостеле, проговорили часа три, одни и те же проблемы, я рассказал ему о книге Пегано, он был счастлив как ребёнок, но сетовал, что от шоколада и жирного будет трудно отказаться. И это была не последняя встреча, однажды меня прямо-таки подкараулил парень возле универа и всучил мазь от псориаза (само собой, гормональную). Я положил её на полку.
Я стал рыть китайский Инет и понял, что тут всё так же, как и у нас, горемычных, есть одно наружное лекарство - гормональные мази, все эти «тибетские» рецепты - вымысел. Какую бы мазь ни брал, везде - гигантские дозы гормонов. Об этом пишут и американские сайты, которые проводят спектрографию этих «мазей». Даже врач в местной лечебнице рекомендовал по схеме – массаж, банки, иголки и мазь для видных участков. Я отказался от последнего, первые три процедуры думаю, помогут, но после, сейчас нет времени, много учёбы.
Что касается «старины глубокой». Прочитал книгу про последнего Императора Китая - Пу И, который волей случая прожил 5 лет в России, в частности, в Хабаровске (приехал он туда в 1945 г.). Там есть и мемуары его племянника, который болел псориазом, что стало причиной его нетрудоспособности, т.е. даже приближённому к императору Китая не было суждено избавиться от псориаза всеми этими «древними» средствами. Нет их. Есть режим, осанка, ванны и соли, травы и чаи. И главное - внутренний настрой.
Соблюдать диету в том Китае, где я живу, очень трудно, на улице столько соблазнов, но зато много фруктов и зелени круглый год, а сафроловый чай в аптеке стоит 50 рублей за 100 грамм. Первые три недели был явный прогресс, когда я стал умеренно питаться, исключил жирное мясо, алкоголь, было невероятно много солнца и моря, сафлоровый чай, зелень, фрукты, йогурты каждый день, не меньше 2-х литров воды в день помимо чая и лимонной воды. Но неожиданно меня вновь обсыпало, и те участки, которые уже очистились, вновь покрылись коркой, которой не было уже несколько недель (после посещения пляжа смазывал всё вазелином). Я не отчаиваюсь, т.к. понимаю, что это, скорее всего, обострение, и не теряю присутствие духа, чего и вам всем желаю.

ddSat: У русскоговорящих большое преимущество перед китайцами - они знают о солидоле! Когда какому-нибудь китайцу объясняешь, что бляшки псориаза надо мазать солидолом, то у них глаза из узких превращаются в круглые. А все эти Тибеты, древнеэнергетические пластыри, труселя с биофотонами - не более чем развод для верящих русско-говорящих/читающих лохов, и всё лечебное действие впаренного "лечебного средства" заключается в том, что "везде гигантские дозы гормонов". Хочешь быть обманутым лохом? - будь им! Веришь в китайскую, тибетскую, индийскую, чукотскую медицину? - верь, но голова нужна для того, чтобы думать и анализировать, а не только в неё кушать. P.S. Лоскутников, попробуй дуриан.

ddSat, ты будешь смеяться, но познакомился тут с немцем - киргизского происхождения, из Майами . Амир его зовут, парень шпарит на смеси пяти языков, и само собой, не последний в них русский. Разговорились о псориазе, оказалось, брат у него болел. На вопрос «что помогло» ответил - Мёртвое море, диета и хитрая мазь на основе солидола. Пару лет ремиссия, даже не знаю, что из этого термоядерного

www.psoranet.org

набора было ключевым для лечения. А дуриана я не фанат, брал пару раз, у нас тут свои фавориты в октябре - гранаты, бананы и хурма, по 2 юаня [~$0.30] за полкило, даже эта... в туалет стал ходить с трудом - вяжет, зараза, приходится себя ограничивать...

help: Мне удалось единственный раз попытаться разузнать у китайского провизора, что у них есть на эту тему, но переводить некому было, а двое с минимальным английским друг друга не очень понимают. С мазилками я его послал сразу, а наборы трав, которые он притащил, ни о чём не сказали. Хоть названия трав и были написаны понятными буквами, но они эти названия тупо переписали с китайского без перевода, а назвать их на латыни или английском он сильно затруднился. Приволок книжку, но это надо было полдня ковыряться, на каждой коробке смесь из дюжины разновидностей всякой соломы. В общем, чего-то поостерёгся я это пить, хотя действие описано красиво, что-то типа "балансирует внутренний жар печени потоками холодной энергии"... ну и всё такое. Сам провизор, когда читал это всё, как-то загадочно улыбался. А из мазилок ничего нового он не открыл, или обычные фармпрепараты, только под своими брендами, да пару пузырьков, которые у нас тут в форуме мелькают. Вот что поразило в китайской аптеке (нормальной, не той, в которой неведомые гады в банках и коренья в мешках на полу) - это большой ассортимент каких-то "энергетическо-оздоровительных" напитков в разнообразных бутылочках.

Ina: Лоскутников, очень хорошо, что ты всё это написал. Я уже давно пытаюсь втолковать людям, что не надо искать никаких заморских чудес, потому что их нет. Есть вопрос: приходилось ли слышать от китайцев, как на них действуют эти мази? Фактически они делаются для них, вернее, для их типа кожи. Есть ли у них такие последствия от гормонов, как у нас, белокожих?

Буквально сегодня ехал в битком набитом автобусе с пляжа (у нас тут день образования КНР - каникулы, как следствие, толчея везде) и в давке столкнулся с молодым парнем, лет 22, явный псориаз, на шее и руках, но самое страшное что вся кожа в пигментных пятнах - такое бывает, когда смазываешь бляшку, и на коже остается грязное пигментное пятно, сам проходил эти этапы. У парня все руки в этих пятнах, кожа шелушится, а на шее и на руках бляшки, ладони в ужасном состоянии, и как дополнение ко всему - деформация суставов пальцев, плохо на них действуют гормоны, как мне видится, хотя я не врач, просто наблюдатель.
Тот парень, что мне впаривал мазь пару недель назад как единственно верное лекарство, хвастался, что у него всё проходит за неделю, но судя по тем же пятнам на животе, по тонкой и грязной коже, это ненадолго. Я как мог отговаривал его, но ему прописал врач, а я - иностранец. Тут вообще много именно молодых ребят с псориазом, у меня глаз намётан, сразу вижу - псориаз, из-за питания возможно... Страна с такой правильной пищевой культурой, с тысячами полезных блюд, сбалансированным подходом к питанию, а макдональдсы и киэфси набиты битком, аж кричать хочется: "Ребята - вы что, офанарели все, у вас столько вкусных и полезных блюд, а вы эту парашу едите!". Аж страшно становится...
По поводу "мази для них". Китайская фармакология - это европейские лекарства, по большей части. У них, конечно же, есть множество своих препаратов, основанных на травах, но пользуются они продукцией местного химпрома - натуральные препараты стоят дорого, реально дорого. Я был в аптеке, где всякие корешки и травки измеряются граммами, а стоят сотни юаней.
Я вообще доверяю китайской фарминдустрии: во-первых, подделка лекарств - серьёзное дело, одна из статей за которую - "вышка", во-вторых, цены ниже (за банальный цикловир, аспирин или таблетки от кашля на травах - от 2 до 5 юаней [~$0.30–0.80]). Много препаратов естественного происхождения, к примеру, набор гранул травяного происхождения от простуды, буквально два пакетика бурой пахнущей жижи, и наутро - "как огурец". Но моя цель - найти полезные препараты для кожи, хочется помочь организму с его "разборками".
Однако для лечения псориаза мне встречались только странные сборы из трав, в основном из провинции

www.psoranet.org

Хэйлунцзян, о которых провизоры дальше Пекина и не слышали даже, да ещё наши "проверенные" гормональные мази, их тут целыми пачками штампуют - начиная от **"999"** (самая известная китайская мазь на Дальнем Востоке от всех кожных бед) до банального Клобетазола - его, как "традиционную" мазь, дал мне мой новый друг. Но у меня не настолько хороший уровень китайского, чтобы объяснить, что это - полная туфта (и почему), просто сказал, что пользовался раньше, и больше иллюзий не питаю.

Всем долгой ремиссии!

Фото, цитаты, афоризмы

5 октября, 2012

Галерея "Фото участников форума"

Ящерка (Lacertilia) в Ольгинке, близ Туапсе. **Фото: Тереза**

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

#46

Vesna
... говорят, что заядлые сладкоежки так налегают на сладкое, потому что им не хватает цинка и мяса.

Chelem
Короче - стоит в стойле корова, жуёт сено, а в левой бочине у неё люк размером примерно как горловина у 5-литровой банки с болгарскими разносолами, образца СЭВ. И в этот люк какой-то учёный по локоть засовывает руку и вытаскивает содержимое из сычуга, для анализов.

Aly187
Ну и само собой разумеется - моча стала практически прозрачная и бесцветная ...)) Хоть малаховцам сдавай на питьё...

Durik
Наследственным является только работа организма и привычки питания и гигиены.

konstantin
Тётка была не голая, а в валенках и три метра ткани. Сиське у неё не было.

Rebecka
организм стал очищаться сам, иммунная система вздохнула...

Доктор Соловьев
Оценивать иммунный статус до и после у нас любят для диссертаций. Всегда что-нибудь найдёшь.

Тыквенный суп

6 октября, 2012

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

Этим вкуснейшим супчиком меня угостили на одной вечеринке "изысканных" блюд. Поводом для встречи был День рождения хозяина дома, ну и повод привёл за собой роскошную трапезу. Как первое блюдо был тыквенный суп с имбирем. Изумительно. Без имбиря тыквенный суп - не суп. Имбирь придает лёгкий оттенок остроты и пряности. Только не переложите, имбирь должен именно украшать и оттенять вкус супа. А если подать его в красивой посуде и украшенным мелконарезанным луком и кусочком козьего сыра... то успех праздничного блюда вам обеспечен!

www.psoranet.org

Тыква 800 г
Морковь 300 г
Чеснок, дольки 3 шт.
Лук репчатый 1-2 шт.
Растительное масло 30 мл
Имбирь свежий 5 см
Соль 1 ч.л.

Вымыть и почистить овощи. Нарезать их произвольными кусочками. Можно не использовать морковь, а заменить её равным количеством мякоти тыквы. Обжарить овощи в небольшом количестве масла на среднем огне в течение 5-7 минут, помешивая.

www.psoranet

Добавить 1 литр горячей воды, натёртый на тёрке или нарезанный ломтиками имбирь, посолить и варить до мягкости овощей 10-15 минут. Измельчить овощи с помощью блендера до однородного состояния. Подавать этот суп можно с зеленью и/или с семечками тыквы. Очень вкусно подать со сметаной или с кусочком козьего сыра или сыра с голубой плесенью.

Хороших и солнечных осенних выходных!

Уайта

Signal: Метод Пегано при псориазе, мой подход и результаты (1)

9 октября, 2012

Дж. Пегано (John O. A. Pagano), врач-остеопат, последние 30 лет своей жизни посвятил исследованию псориаза и псориатического артрита и разработке способов их лечения. С тех пор метод Пегано (более известный как "режим и диета Пегано") получил широкое распространение во всём мире, и прежде всего – благодаря его книге «Лечение псориаза. Естественный путь» (1991, перевод на русский - 2001). В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" метод Пегано, особенности его применения, опыт наших участников обсуждаются практически постоянно – есть несколько тем, посвящённых этому.
Сегодня участник форума **Signal** *расскажет о своём опыте применения метода Пегано, с чего он начинал и к каким результатам в итоге пришёл.*

Первые проявления псориаза у меня случились 9 лет назад; за это время испытал немало проблем и разочарований, связанных с псориазом. Сразу хочу отметить, что по-настоящему лечить псориаз я принялся около 4 месяцев назад, а мои взгляды на причины и течение псориаза, а также на механизм возможного излечения значительно поменялись. Начну с того, что это мой уже второй поход против псориаза, излечить который я пытаюсь естественными способами. Начиналось всё с этого форума, на котором я впервые прочитал про то, что с псориазом можно совладать с помощью диеты.

Заказал книгу д-ра Пегано через Интернет и принялся читать [*другие варианты, как ознакомиться с книгой* - здесь]. Надо сказать, что смысл книги я тогда не осознал. Начал следовать предложенной там диете механически, лишь бы соблюсти установки, описанные в книге. Это как раз и было то, что называется «сидение на диете». «Сидение» это длилось примерно месяца 2, в ходе которых я неимоверно мучался от соблазнов нарушить диету, каждый день переживал, что без привычной мне пищи моя жизнь стала серой и безрадостной, наполненной постоянными мучениями из-за напряжения силы воли. Улучшение, конечно, было, многие бляшки сошли. Но тогда я был настоящим рабом своих ложных убеждений, привычек, и конечно же - желудка. В итоге всё закончилось медленным сползанием к привычной пище. Однако вместе с этой пищей приполз обратно и псориаз. Это было поражение, причины которого мне известны и выводы из которого сделаны. В следующие полгода я ничего не предпринимал, у меня была апатия в отношении псориаза, сил моральных не было что-либо начинать...

Но вот когда красное тело, которое я каждый день наблюдал в зеркало, начало меня порядком злить, я отыскал далеко засунутую книгу д-ра Пегано и снова прочитал. Читал медленно, обдумывая, как и что буду делать, и зачем именно это мне надо. Со второго раза книга меня впечатлила намного больше. Решил для себя, что теперь диета по Пегано - это вовсе не диета, а правильный образ жизни, который мне необходим. Стал считать, что все окружающие меня люди сидят на неправильной диете. Смирился с тем, что теперь это мой новый образ жизни навсегда, да-да, именно НАВСЕГДА! Начал думать больше не о псориазе, а о том, что не хочу заболеть многими другими болезнями, которые могут возникнуть из-за неправильного образа жизни. Без этих установок для меня практически невозможно было начать жить по-новому и добиться сколько-нибудь заметных результатов.

Пару слов о причинах псориаза: в общем я согласен с теорией, изложенной в книге - про «синдром

www.psoranet.org

негерметичной кишки». Выходит, все усилия нужно направить на кишечник? Но чтобы кишечник заработал, нужно наладить работу печени... и так далее по цепочке. Вот и получается, что псориаз - проблема комплексная, относящаяся не только к проблеме с одним конкретным органом, а ко всему комплексу состояний разных органов, которое в общем называется «здоровье». Псориаз - это видимое проявления нашего НЕздоровья.

Произнося словосочетание «образ жизни», я вкладываю в него следующие составляющие:

-- Правильное питание, в основе которого лежат принципы, изложенные в книге д-ра Пегано.
-- Мероприятия, направленные на активное, естественное и эффективное очищение организма от накопившихся токсинов (разгрузочные дни, голодание).
-- Регулярные физические нагрузки.

Сегодня моё отношение к правилам, изложенным Пегано, изменилось. Я считаю, что эти правила обязательны не только для людей с псориазом. На мой взгляд, это то, чего должны придерживаться все, кто хочет питаться правильно и быть здоровыми. Принципы эти в основном были известны и подробно изложены ещё до Пегано, но заслуга Пегано в том, что именно он применил и модифицировал эти правила для борьбы с псориазом и доказал их несомненную эффективность.

Продолжение см. - Часть 2 - что я конкретно делал и к чему в итоге пришёл.

Невредная еда. Напоминалка два

11 октября, 2012

Это второй пост-оглавление (первый - здесь), или, скорее - напоминалка. Или пособие для тех, кто не в курсе тегов. Или помощь тому, кто "где-то видел, но не помню, где". Или ответ тому, кто хотел, чтобы "всё систематизированно". Такие посты будут иногда появляться - как подсказка тем, кто потерялся в обилии информации.
Сегодня - продолжение списка рецептов невредной еды от шеф-поваров форума. Напоминаем, рецепты НЕ содержат особо аллергенных и не рекомендованных при псориазе компонентов и способов приготовления. Заголовок или фото – напоминалка, что есть в файлах либо книге рецепт с описанием приготовления в картинках. Придется полистать, в поисках такой красоты… :)

www.psoranet.org

Цуккини с кедровыми орешками и пармезаном

www.ps

Рыба, два рецепта

www.ps

Оладушки из кабачков, банановое суфле

www.ps

Зеленый салат с тунцом

www.

Домашний хлеб

WWW.PSORANET.ORG

Холодный огуречный суп

www.psoranet

Лосось в духовке

www.

Салат из шпината с мандарином

www.

Крем-суп Сузи

Фото, цитаты, афоризмы

12 октября, 2012

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.com

Уайта в Бразилии. **Фото: Уайта**

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

#47

Уайта
Я такая белая и пушистая, а меня все ругаааааююют...

Chelem
Если хорошо прислушаться, то из недр компа слышно далёкое-далёкое и тихое-тихое: "пи... шкряб-шкряб... пи... шкряб-шкряб..."

СЕРГЕЙ 15
... у меня сложилось мнение, что эта зараза сидит в верхнем слое тела.

Ingeborga
Парни, как и котлеты, тоже разные бывают.

Aly187
Страшно себе даже представить, чем учёные занимаются сейчас, в сентябре 2012 года!!

Ina
... мы обсуждали, хотели ли быть женой Березовского. Оказалось, что все хотят быть его бывшей женой.

www.psoranet.ru

RedMen
Щас форум покурю, заберусь повыше, найду очередную безвинную добропорядочную жертву и устрою глумёж над нею, преодолевая свои недетские комплексы. А потом потоскую по нормальным общечеловеческим ценностям. План предварительный.

Цветная капуста в грибном соусе

13 октября, 2012

Лечение псориаза согласно Дж. Пегано. Форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".
Субботние невредные рецепты от Уайты.

* 1 маленький вилок цветной капусты,
* 1 упаковка шампиньонов, около 400 гр
* 250 мл сливок (15%),
* 1 пакетик грибного соуса (порошок); у меня были перемолотые сухие грибы около 2 столовых ложек.

Цветную капусту разбираем на соцветия, кладем в глубокую миску и заливаем на полчасика водой с солью.
Смешиваем сухой грибной соус со сливками (делаем это постепенно, чтобы соус получился по возможности однородный).
Ополаскиваем капусту простой водой и отвариваем в течение 5 минут.
Чистим и нарезаем шампиньоны. Смешиваем их с капустой и заливаем соусом.
Хорошенько перемешиваем и перекладываем в форму, подходящую для духовки. Кладём в предварительно нагретую духовку и тушим до готовности, изредка перемешивая (примерно полчаса).

Ну что сказать? Как всегда, мнения разделились. Мне и мужу совсем не понравилось. Может, потому что мы любим цветную капусту за её нежный вкус. Грибы, как нам показалось, тяжелы для капусты. Публикую, потому что сам грибной соус - ну очень вкусен. И капуста сама по себе изумительна, но вместе? - это на любителя. Кстати, я разогрела блюдо на следующий день подруге, и она была в восторге. Хм... может, она просто была голодна?

В любом случае - соус очень рекомендую!!

Хороших выходных!
Уайта.

А.П.Чехов о целительных мазях и их изобретателе (1884)

14 октября, 2012

Воскресный офф. Литературный уголок

Форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" периодически сталкивается с таким явлением, как нашествие разного рода "целителей", пытающихся рекламировать на нашем ресурсе свои чудо-средства от псориаза, а зачастую вообще от всех мыслимых болезней – то, что кратко называется: "лечат всё подряд". При этом, как правило, состав снадобий (мазей, бальзамов, настоек и др.) не сообщается, а предлагается просто верить очередному изобретателю, рассказывающему о чудесном исцелении многочисленных, по его словам, пациентов. Однако попытки найти о всём этом отзывы в Интернете в лучшем случае – безрезультатны, в худшем – обнаруживают печальные истории о шарлатанстве и "разводах", связанных с предлагаемыми целительными средствами.

www.psoranet.org

Участница форума **Медведица** *нашла в творчестве А.П. Чехова описание подобного изобретения и биографию его автора. Эта история и по прошествии 130 лет звучит по-прежнему актуально и современно, показывая со свойственной Чехову иронией истинные цели "изобретателей". Прочтите, и вы убедитесь в этом сами.*

Знаменитый изобретатель подседно-копытной, колесной и иных мазей

Александр Иванович Иванов, сей великий подседно-копытный муж, родился в XIX веке от бедных, но благородных родителей, в неизвестном месте. По мнению весьма многих ученых историков и философов, день и час его рождения совпадает с появлением на небе кометы 1848 года. Парижская же Академия наук отрицает это и днем его рождения называет 23-е марта 1849 г. – день, в который происходило извержение Везувия. Рассказывают, что А. И. в первую минуту своей жизни, взглянув на принимавшую его повитуху, горько заплакал и этим уже показал своё недовольство современной медициной.
В первые же годы опытный глаз мог подметить в младенце его гениальные подседно-копытные и лишайные способности. В то время, когда его сверстники предавались детским забавам, он сидел где-нибудь в уголку и копался в разных жидких хозяйственных необходимостях. Так, он любил размешивать ваксу, лепить человечков из замазки, делать тесто из песочку и прочее подобное, говорящее не столько о пользе совершаемого, сколько о наклонностях и таланте совершающего. Любимое также его занятие было ходить босиком, подсучив брюки, по лужицам и прочим не сухим местам.
Семи лет он был отдан родителями на обучение грамоте и числам. Научившись быстро читать, он показал ещё новую особенность своего характера. А именно: он стал прилежно и внимательно читать объявления Гюйо, Иоганна Гоффа и соотечественника нашего Леухина. Когда его спрашивали о причинах, по коим он предпочитает эти объявления всем прочим отраслям науки, то он скромно отвечал: «Я учусь». Научившись чтению, писанию по прописи и арифметике, он бросил науку и посвятил свою жизнь изысканию новых средств для излечения страждущих лошадей, а если хватит способностей – то и людей. Он смешивал песок с мёдом, мёд с ваксой, ваксу с салом и мешал до тех пор эти и многие другие вещества, пока не получалась пертурбация, не имеющая ни запаха, ни вида, но зато годная на всякое употребление.
Обмазавшись этою мазью и не умерев от этого, А. И. заключил весьма резонно, что эта мазь целительна и что её следует продавать по 2 рубля за банку. Заключив таковое, он напечатал в газетах объявления, и с этих пор (1875 год) начинается слава его. Но где слава, там завистники и недоброжелатели. Мазь, могущая излечивать всякие болезни и в то же время употребляемая с успехом вместо помады, ваксы, дёгтя и замазки, привела многие недалекие умы в смятение. Посыпались обвинения в шарлатанстве, нахальстве и эксплуатации невежеством. И, к стыду человечества, эти обвинения доходили иногда до того, что великий изобретатель неоднократно был привлекаем в качестве обвиняемого в камеру мирового судьи.
Но в то же время не дремала и справедливость. Ещё издревле известно, что добродетель торжествует, а порок побеждается. Покупатели толпами ходили к А.И. в его магазин, помещающийся на Страстном бульваре, и нарасхват покупали его мазь. Мало того, тысячи благодарственных адресов посыпались по адресу бессмертного целителя. В довершение всего Неаполитанская Академия наук избрала его в свои почётные члены и этим ясно показала, что мы не умеем ценить наших. В 1882 г. Варшавская кондитерская избрала его в свои почетные посетители. В 1883 г. «Венеция» и «Прага» провозгласили великого изобретателя своим почетным потомственным завсегдатаем, а в сём, 1884 г. за изобретенный им «Рафанистроль» он попал в мои «Жизнеописания достопримечательных современников». Ибо новою мазью его я не только пользовался от прыщей, но также лечился ею от запоя и употреблял её от клопов и прочих паразитов.

Штабс-капитан Хрусталев.

www.psoranet.org

Да, кстати...

15 октября, 2012

Лоскутников:

Я стал рыть китайский Инет и понял, что тут всё так же, как у нас горемычных, есть одно наружное лекарство – гормональные мази, все эти «тибетские» рецепты – вымысел, какую бы мазь ни брал, везде гигантские дозы гормонов.

Signal: Метод Пегано при псориазе, мой подход и результаты (2)

16 октября, 2012

Дж. Пегано (John O. A. Pagano), врач-остеопат, последние 30 лет своей жизни посвятил исследованию псориаза и псориатического артрита и разработке способов их лечения. С тех пор метод Пегано (более известный как "режим и диета Пегано") получил широкое распространение во всём мире, прежде всего – благодаря его книге «Лечение псориаза. Естественный путь» (1991, перевод на русский - 2001). В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" метод Пегано, особенности его применения, опыт наших участников обсуждаются практически постоянно – есть несколько тем, посвящённых этому.
В предыдущей части материала (Часть 1) участник форума **Signal** *изложил своё понимание метода Дж. Пегано и отношение к его правилам (рекомендациям). Продолжение авторского текста:*

Опишу теперь вкратце, с чего я начинал и к чему в итоге пришёл. В начале лечения у меня были поражены все части тела без исключения, всего процентов около 60.

Питание

Изложу общие принципы, которых я придерживаюсь. Вот примерно то, с чего я начал режим. Утро всегда начинается с сафлорового чая за 30 минут до еды, им я запиваю столовую ложку оливкового масла. Блюда нехитрые в общем. Утром завтракаю свежими фруктами, естественно, соблюдая правила совместимости, описанные в книге. Иногда, если вечером есть время, запекаю яблоки в духовке или готовлю их в пароварке и утром их ем с мёдом, это очень вкусно. Если фруктов у меня нет, то завтракаю свежими овощами, в основном это огурцы и морковь зелень. Также позволяю себе утром выпить ряженки или обезжиренного кефира, но не более 2-х раз в неделю, а то и реже. Если у меня нет ни фруктов, ни овощей (такое бывает), то варю на маложирном молоке кашу из проса (оно, просо, по книге - единственная щелочная крупа) и ем её с мёдом. Бывает, варю и овсяную (она вкуснее). Но кашу ем не чаще 2-3 раз в неделю. Если утром ел кашу, то в этот день хлеб и крупы я не ем. Хлеб стараюсь есть 3-5 раз в неделю и

www.psoranet.org

только бездрожжевой, благо в наших магазинах его валом.

На обед - тушёные в пароварке овощи суп с овощами, зеленью и частенько с с куриным яйцом, которое "растворено в супе" салат из разных овощей и зелени. Либо приготовленную на пару рыбу тушёные овощи свежие овощи салат хлеб. В общем, супы, овощи, рыба. Запеченную рыбу ем крайне редко. Практически все тушёное или приготовленное на пару. Ем вареные всмятку яйца, 1-2 в неделю те, что плавают в супе. В середине дня, если не сильно загружен, успеваю съесть яблоко или банан. В течении всего дня стараюсь часто пить воду, чтобы всегда выполнить "норму" 6-8- стаканов.

Перед ужином за 15-30 мин. - стакан сафлорового чая оливковое масло либо гранулы рыбьего жира вместо масла, как придется. На ужин обычно примерно то же, что и на обед. Частенько на ужин ем приготовленную на пару баранину с овощами. Бывает филе курицы на пару, индейка с грибами, тоже на пару. Часто гарниром служат тушёные кабачки с чесноком, м-ммм.... Бывает рис на пару и не всегда коричневый. Жаль, готовить времени не хватает. Естественно, каждый день свежий салат из овощей в больших количествах. Салат заправляю исключительно оливковым маслом. Вообще полностью перешел на оливковое масло, употребляю его 2–3 раза в день по чайной или по столовой ложке, когда как, и готовлю еду только на нём. Заметил, что здорово влияет на псориаз употребление большого количества листьев кресс-салата.

После ужина через 1–2 часа пью чай. Чай пью только из трав, которые лично собираю на выходных, выезжая в лес (благо места знаю). Заготовил уже на всю зиму. Готовлю чайную смесь из клевера, белоголовника, душицы, тысячелистника, кипрея, цветков и плодов шиповника. Хотя, если в гостях, от рассыпного зеленого чая не отказываюсь. Чай пью всегда с мёдом (вообще ем много мёда, что иногда даже себя приходится останавливать в этом увлекательном занятии, т.к. поджелудочная железа на избыток мёда реагирует незамедлительно). Подсушиваю бездрожжевой хлеб в тостере и намазываю мёдом... это, пожалуй, самое вкусное блюдо на сегодня в моём рационе - 1 раз в день, не более. И то если без каш. После 21.00 я не ем, ну иногда, если жор нападет, то фрукт или стакан кефира. Перед сном стакан чая из коры скользкого вяза и рыбий жир.

Конечно, я бы никогда не смог всё это готовить в одиночку и следить за всем, без помощи любимого человека, который полностью разделяет мои диетические пристрастия и питается почти так же, как и я.

Никаких ненатуральных продуктов. Никаких консервов или соленостей даже домашних. Только свежая, вареная или приготовленная на пару пища. Отказ от соли. Всю пищу, которую я готовлю сам из свежих продуктов, я не солю вообще.

Сейчас оливковое масло по утрам я теперь решил не употреблять, пища эта очень насыщенная и я думаю, организм с утра её ещё не «заработал». Перестал есть баранину, по мне так гораздо вкуснее и легче мясо индейки или курицы на пару. Вообще перестал есть хлеб. Не специально, просто заметил, что уже пару недель я его даже не видел. Отвык, наверное, раньше мне его очень хотелось. И теперь я не покупаю молочные продукты, которые долго хранятся, беру только скоропортящиеся сметану, ряженку, кефир. Сметану употребляю не каждый день, но часто, кефир и ряженку пару раз в неделю или реже, как и прежде. Молоко почти не пью. Красное вино несколько раз допускал. Половину бокала, чтобы создать видимость того, что пью как все. Сегодня следование данному образу жизни не накладывает на меня особых проблем, я не чувствую себя ущемленным или обделённым по сравнению с людьми, которые употребляют в пищу всё то, что и я ранее.

www.psoranet.org

Очищение (процедуры)

Следование изложенной диете само по себе предполагает очищение, но я применяю ещё ряд дополнительных мер для этого. Например, еженедельное суточное голодание. Вообще, голодание — это отдельная тема, которая предполагает всестороннее её изучение перед практическим применением. Я не рекомендую никому голодание как обязательный приём для лечения псориаза, так как этот способ слишком серьезен и сложен. Голодание можно применять только в том случае, если вы достаточно тщательно изучили его и испытываете непреодолимое желание опробовать на себе. Легко не будет.

Вообще начинал я не с голодания, а с разгрузочных дней, как описано в книге, режим я начал с 3-суточной разгрузки на яблоках. Затем еженедельно разгружался либо на яблоках, либо на других фруктах. Состояние моё во время разгрузочных дней, а затем и во время голодных дней было удручающим, сильные головные боли сочетались со скверным настроением и раздражительностью, и чувство голода было просто диким. Но с какого-то момента я заметил, что проведенные 36 часов на одной воде уже не доставляют мне таких неудобств, как прежде, голова больше не болит, да и добрый я в этот день, как и раньше. Сегодня я голодаю раз в неделю без проблем. Я делаю это в будний день по средам, на работе это никак не сказывается. За время лечения я похудел с 76 до 67 кг при росте 183 см.

По средам я не ем вообще. Это разгрузочный день, точнее - голодный, как я его называю. Началось всё с трехдневной яблочной диеты, рекомендованной Пегано, в ходе которой чувствовал себя ужасающе плохо, головные боли, тошнота и слабость не покидали меня на протяжении всех 3 дней яблочной диеты. После этого решил, что буду делать один день на яблоках в середине каждой недели. Сначала использовал яблоки, в первые несколько раз головная боль была просто кошмарная, облегчение наступало только когда я выпивал в течение дня не менее 3-х, а то и более литров воды. Потом использовал виноград вместо яблок, арбуз пробовал, а затем решил, что гораздо менее хлопотно и более эффективно для очищения пить только чистую воду. И со временем головные боли ушли, самочувствие в голодный день стало заметно легче. Вчера у меня был голодный день, длился он 36 часов. Чувствовал я себя абсолютно нормально, чувство голода было с утра, но какое-то притупленное, после обеда есть вообще не хотел. Утром я отжал себе большой стакан мандаринового сока и позавтракал им. В обед ел как обычно.

Регулярно 1–2 раза в неделю провожу описанный в книге способ массажа живота с помощью касторового масла, ставлю банки, грелка. Колонотерапия: когда я только начинал режим, состояние моего ЖКТ по субъективным ощущениям было далеко от нормального. Ежедневные утренние боли в области желчного пузыря, частый метеоризм и конечно же, ненормальный стул. Бывало нередко - стул 1 раз в 2 дня, по-моему, это уже запор. Делал колонотерапию около 2-х месяцев раз в неделю. С помощью кружки Эсмарха. Думаю, эта процедура сыграла свою положительную роль в лечении, но настал момент, когда при взгляде на кружку Эсмарха меня чуть не вывернуло наизнанку от отвращения к этой процедуре. Более я решил этим не заниматься вообще. На сегодняшний момент боли по утрам ушли, стул 2 раза в день. Метеоризм возникает при смешивании разных видов фруктов.

Физкультура

Признаюсь, что только благодаря псориазу я начал уделять внимание и время физическим упражнениям и нагрузкам. Ввел в свой распорядок зарядку каждое утро без всяких исключений. Разработал нехитрый комплекс упражнений, направленных на растяжку и укрепление мышц, который мне легко выполнять по утрам. Подъем у меня в 6.00 и 30-45 минут я отвожу для зарядки, затем на работу. Часто вечером делаю ту

www.psoranet.org

же зарядку, что и утром. 2-3 раза в неделю посещаю бассейн, где плаваю в своё удовольствие, и в эти же дни посещаю тренажерку. По выходным стараюсь выкроить время для пробежки. Не всегда выходит, но стараюсь. Вообще предпочитаю свободное время тратить на физические нагрузки. Скоро зима, а там лыжи... Вот уже 2 месяца как соблюдаю правильную осанку, всегда. Поначалу спина жутко просто болела от того, что заставлял себя сидеть прямо, а сейчас ничего - привык и даже не замечаю, что сижу, как первоклассник за партой.

Что получилось (ИТОГИ)

Через 4 месяца нового образа жизни я могу сказать, что псориатические проявления на моем теле исчезли полностью. Есть только 2 маленьких пятнышка на локте, которые не позволяют мне забыть о том, как выглядит псориаз. Моё общее самочувствие стало гораздо лучше, теперь я более активен, во мне много энергии, я избавился от неприятных болей в животе, наладился стул. Я не питаю иллюзий и не думаю, что "излечился". Но я более чем уверен, что в недалёком будущем я буду констатировать тот факт, что псориаз можно полностью убрать с тела в домашних условиях, следуя не таким уж сложным принципам, изложенным в замечательной книге д-ра Джона Пегано.

«А не полечить ли мне кого?», или искатели лёгких денег

17 октября, 2012

Вот не переводятся никак искатели лёгких денег. И ладно бы трусы “Reabok Teame” или шлёпанцы “Abibas” продавали, так чёрт с ними, кроме дырки на интересном месте или выпадающих пяток никакого ущерба этот хлам не нанесёт. Но тут же работать надо, а хочется сразу, много, и на халяву.
Первая мысль, которая приходит в этом случае – «а не полечить ли мне кого?» Дальше по накатанной, надо решить, кем будем – шаманом, гадалкой, высокотехнологичным лекарем, народным целителем, восточным медиком или высшим разумом. Потом всё просто, набираем в Гугле требуемую тему, тратим пару дней на то, чтобы вызубрить умные обороты и научиться их произносить (выговорить за три минуты двадцать фраз типа «трансцедентальная энергоинформационная космология» – это вам не в валенки писать, тут тренировка нужна), и можно приступать к оформлению интерьера. Тут стандартов нет, насколько денег и фантазии хватит, на бубен с Чукотки, на шарик, светящийся из сувенирной лавки, или на компьютер с парой километров проводов и метровым экраном. Лепим сайт, копируем на него что попало, лишь бы слова совпадали с заученными – и вперёд, на ловлю пациентов! Можно ещё дипломов напечатать и прочую стенную агитацию, но это можно отложить и на потом.
Оставим этические и медицинские аспекты в стороне, я не об этом. С завидной периодичностью, в поисках жертв эти кудесники появляются в профильном форуме соответствующих пациентов, и влетают в разные истории (впрочем, одинаково заканчивающиеся), не отдавая себе отчёт в том, что они находятся среди тех, кто таких уже встречал, и научился определять их по движению воздуха, ещё до первого произнесённого слова. Покажу на свежем примере из нашего форума о псориазе, это поможет следующим шарлатанам избежать тех же ошибок.

www.psoranet.org

Традиционно, появляется первый пост (без здрасьте, это уже симптом), в котором утверждается: «всё фигня, ваша проблема лечится» – без подробностей, либо со ссылкой на самого себя, либо с предложением писать и звонить лично. Это первая ошибка, ссылку тут же сотрут, а у модераторов зажжётся красный фонарь – за этим надо присмотреть. Далее идёт вялая переписка в виде нескольких постов из серии «в огороде бузина, а в Киеве дядька», чудо-методом вылечен триппер у кума, насморк у соседского бульдога и бесплодие у всех бывших коллег (это очень важно, не забывать про простатит, импотенцию, бесплодие, нарушение эрекции и всё такое, иначе не поверят, а «про письки» народ любит).
Можно приплести что-нибудь из серии «все врачи татаро-монгольского округа не могли поставить диагноз» или «у него была уже последняя стадия рака» – это тоже работает, хотя уже несколько приелось из-за частого использования. И вот тут кроется ошибка вторая: профильные сообщества это просто не интересует. Форум диабетиков интересует диабет, форум астматиков – астма, форум псориатиков – псориаз, всё остальное им до задницы, интернет у них тоже есть, между прочим. Далее идут ссылки на непризнанных учёных, на непринятые теории, на недоступные пониманию выкладки и объяснения с массой умных слов – предполагается, что это никто не поймёт и разбираться в нагромождении непонятных названий не будет. Это – ошибка третья. В сообществах (статистически) всегда будут представители самых разнообразных профессий, и как назло, найдётся тот, кто на пальцах за 1 минуту разъяснит, что это лженаука и недоказанная теория, потому что это его область и он стаю собак съел на этом.
На этом этапе обычно начинаются вопросы: «а где вылеченные-то?», «а чего про них не слышно?», «а чего все мучаются, когда надо всего-то навсего купить какую-то хрень, и пройдет навсегда». Тут целитель начинает нервничать и уходить от ответа репликами «вы мне не верите!», «у меня своя статистика!», на что получает резонный ответ «нет, не верим, где бы на толпу счастливчиков посмотреть?», «а диплом у вас есть?» И вот тут случается ошибка последняя, фатальная, переход к оскорблениям. Исполнение стандартное, вариации: «вы сами не хотите себе помочь, ну и живите, как хотите, с болячками, так вам и надо», «да вы просто тупые бараны!», «дипломированные врачи ничего не знают и не могут!», «вы не понимаете, какая лавина щастя на вас свалилась!» Далее следует отлуп. Вся история занимает примерно 2–3 страницы темы, потом автора в бан, тему под замок в «Разводы». Потом одумавшийся автор понимает, что это попадёт в поисковики и начинает просить удалить тему. Но поздно.
Вот как раз недавняя история, в очередной, сто первый раз, повторившая предыдущие - история про гипнотизёра-самоучку из Самары Игоря Суркова - http://psoranet.org/topic/6698/ . Ничего необычного, скучно до зевоты.
Итог: обгадил себе перспективу, заполучил бесплатную антирекламу, теперь рядышком с его сайтом будет висеть в поисковике эта тема. Да и поделом, расплата за глупость и жадность. Нехрен не своим делом заниматься, тоже мне, врачеватели чего ни попадя. На кой чёрт учиться 10 лет, чтобы врачом быть, неделька – и ты уже сам себе светило!

«Тренируйся, вон, лучше на кошках» ©Операция Ы

Да, кстати...

18 октября, 2012

www.psoranet.org

Надежда39:

Очень настороженно и даже отрицательно (для меня лично) отношусь с некоторого времени к сборам трав. Предпочитаю что-то одно или максимум 3 в составе сбора.

Фото, цитаты, афоризмы

et.org

19 октября, 2012

Галерея "Фото участников форума"

В Мичигане. Начало октября. **Фото: Igor**

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

#48

Ingeborga
Может глупо это, но я сало не ем с тех пор, как узнала: свиньи не потеют - кожа у них такая, и все токсины скапливаются под кожей, т.е. в сале.

Ra-eye
чем проще я хочу написать - тем больше получается...

chebick
Ем, что хочу, много фруктов и овощей ем. И всё бы ничего, только живот как воздушный шарик и побаливает периодически - тяжело очень. Но блин, полезно ведь !

Chelem
Предпочитаю идти в больницу только тогда, когда либо знаний не хватает, либо инструментов нужных нет.

Alexsovna
Ну дырочками я не обделена, не переживай)) В одном носу две аж))

failedinlife
Купил я этот крем, вот уже 3 недели он на полке передо мной стоит, запечатанный. На кой чёрт я это пишу? А хрен его знает.

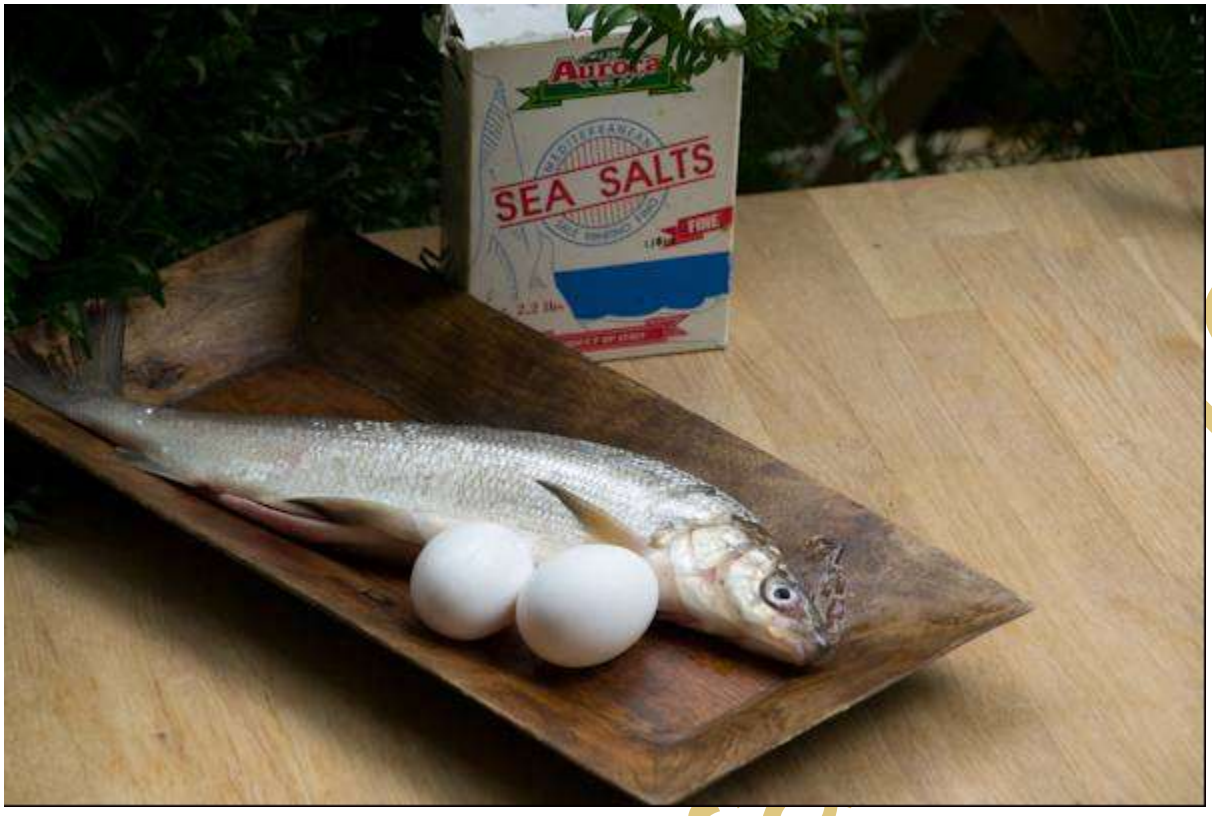
Sosh1221
... если я буду своему организму давать всё что он хочет, то он, организм, сопьётся.

Рыба в соли

20 октября, 2012

Об этом рецепте я слышала давно, да и в меню ресторанов такой вариант попадался. Нет, не в северо-американском меню, а в итальянском. И хотела попробовать, но когда приходишь в итальянский ресторан столько других соблазнов, что как-то не пришлось попробовать. В Италии такая рыбка вам обойдется ну не меньше 50 евро. В общем нашла я рецептик (у Ники) и попробовала. Мой вердикт, фигня все это, трата времени и соли :). Рыба получается ничего, именно ничего особенного. Да, не пересоленая, да сочная. Но.. сделайте ее в фольге или тесте и (как мне кажется) хуже не будет. Тем не менее - хотите поразить домашних и гостей? Вперед! Мне это удалось :).
Итак: совсем не используется масло, рыба запекается "в собственном соку".

www.psoranet.org



Ингредиенты:

Рыба (лучше морская)
смесь из соли для "шубы"
На 1 кг рыбы - 1 кг соляной смеси.
Смесь делается в следующих пропорциях:
1 кг обычной соли
500 гр крупной морской соли
3 яичных белка
80 гр воды.

Белки взбиваем. В емкости интенсивно перемешиваем соль (обычную и морскую), белки и воду.

Получается такое типа "тесто", довольно густое. На противень кладем рыбу (разумеется потрошеную и очищенную) и обмазываем "тестом".

Ставим в предварительно разогретую до 240 градусов духовку. Килограммовую и меньше - на 20-25 минут. И дальше шаг 5 минут, на каждые 500 гр.
Вынимаем. Даем постоять минут пять.
Раскалываем (она очень твердая), снимаем соляную корку. Тут, дорогие мои, тот самый триумф :). Народ будет разглядывать, как идет процесс очищения. У меня был молоточек для отбивания мяса, ничего, прикольно :).

Аккуратно отделяем от костей и выкладываем на тарелки. Интересно, что соль сильно не впитывается, тем не менее рыба соленая, и как мне показалось по-итальянски соленая - т.е. на мой вкус чуть-чуть пересоленая.
Повторюсь, рыбка сочная, все вкусно, но я люблю всякие специи больше, чем эффектные представления, такие как поджигание рыбы или отколупывание с молоточком соленого теста.

www.psoranet.org

Хороших выходных!
Уайта.

Кошачий оффтоп. Часть 1

21 октября, 2012

На нашем форуме мы не только говорим о лечении, но также отдыхаем, веселимся и просто общаемся. Сегодняшняя заметка тому подтверждение.

У нашей форумчанки **Медведицы** живут два кота-проказника. Сегодняшний репортаж о них.

www.psoranet.org

- Че надо?

www.ps

- Что ты натворил?

www.

- А что я натворил?

www.

- Сижу теперь тут такой нарядный...

www.

- Сахарница? Не, не видел...

"Да с этими ребятами каждый день веселье. Фото редко успеваю сделать, так как у них всё экспромтом и редко на бис".

Фотографии и комментарии взяты в теме "О братьях наших меньших" (**форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"** - http://psoranet.org/).

Псориаз. Любимый вопрос «Что делать?»

25 октября, 2012

Гость_Сергей (апрель 2012) сказал:

"Может, посоветуете эффективный препарат? Или всё-таки лучше изначально проконсультироваться с врачом?.. Есть какой-нибудь проверенный и эффективный препарат?"

www.psoranet.org

Kulau-leprous:

Да, любимый вопрос российской интеллигенции: «Что делать?». Тут разные пути.
Например – вначале к доХтуру, тот назначает гормональные мази, мажешься, проходит, потом обсыпает куда больше прежнего, опять к доХтуру, тот назначает ещё более хвосткие гормональные мази, мажешься, частично проходит, потом обсыпает ещё больше прежнего, ложишься в больничку, там колют, поят, облучают, рекомендуют санаторий, облегчая участь и карманы… И будет эта бодяга «надолго и всерьёз», как социализм.
Или, например – вначале к доХтуру, а потом с жалобами на него – на форум. Зарегистрируйтесь, читайте, советуйтесь, и настанет миг, когда получите ответ на второй любимый вопрос российской интеллигенции «Кто виноват?» – станет куда яснее «этиология» своего случая. А отсюда и станет куда яснее, «что делать».
Псориаз — это «надолго и всерьез», но от него, слава Создателю, не умирают. Универсальной таблетки от псориаза (того самого «проверенного и эффективного препарата») у нас нет. Но пути достижения ремиссии на нашем **сайте** – описаны и, главное, они у многих сходны, весь **форум** (http://psoranet.org/) об этом, о помощи друг другу. И помощи небезуспешной.

Но вначале – к доХтуру.
Здоровья.

Фото, цитаты, афоризмы

26 октября, 2012

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org

Домик лесника. Ольгинка, 2012. **Фото: Тереза**

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

#49
Blackman23
... а чтение перед сном особенно эл. книг чревато, ведь лицо не уберечь, когда засыпаешь под ней..

Aly187
Соль нужно лизать, а не клевать!!!

Evildog
Может, не по фэн-шую Карталин с УВБ параллельно?

Chelem
у меня ориентир по морде лица - если утром не опух, то норму не перебрал!

chebick
... медсестра 150-килограммовая хрясь и выпрямляет её со всей дури с рявканьем - руку прямо держать!!!

www.psoranet.ru

Ra-eye
Надеюсь, теперь не только мозгу, но и вам немного ясно, почему пропускать огромную порцию гист-корт через цепочку ЖКТ совершенно не годится для выживания!

Тереза
... съесть конфету вдвоём - это почти секс.

Макароны (паста) в чесночном соусе - рецепт Дж. Пегано

27 октября, 2012

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

Сегодняшний рецепт совсем незатейлив, и казалось бы, зачем его приводить в дневнике? Просто хотелось подчеркнуть, что здоровое, с точки зрения псориаза, питание это вовсе не отказ от обычных продуктов, например таких, как макароны. Американские врачи такие, как доктор Дж. Пегано, вполне "за" макароны. Правда они подчёркивают, что макароны должны быть из твёрдых сортов пшеницы. Сегодняшний рецепт из книги Пегано.

Ингредиенты на 4 порции

- 400 г макаронных изделий (любой формы - вермишель, рожки, фетучино и пр). Лучше брать макаронные изделия с добавками шпината или ржаные, или с добавками любых овощей, кроме помидоров. У меня в добавках были шпинат, грибы и свекла
- 4-5 крупных зубчиков чеснока, мелко нарезать
- 1 ч.л. оливкового масла
- 1 ч.л. воды
- Свежая петрушка, мелко нарезанная (по желанию)
- Крупная соль по вкусу

www.psoranet.org

На маленьком огне разогрейте масло на сковородке. Добавьте мелко нарезанный чеснок и поджарьте до золотистого цвета. Вскипятите воду, добавьте соль и приготовьте пасту по инструкции. Когда паста будет почти готова, отлейте стакан жидкости. Слейте воду. Добавьте стакан воды в чесночный соус. Подогрейте соус и смешайте с пастой. Добавьте петрушку по желанию.

В другом варианте ещё разрешалось чуть-чуть посыпать сыром.

Воскресный оффтоп. Львов. Часть 1

28 октября, 2012

В сентябре этого года я была во Львове с короткой экскурсионной поездкой.
Львов - красивый старинный европейский город на территории Украины. Узкие, мощённые брусчаткой улицы, старинные здания и храмы, музеи, цветы на улицах - таким мне запомнился Львов :).

Завернув из улочки на проспект Свободы, мы увидели с торца Львовский театр оперы и балета. Здание театра красивейшее как снаружи, так и внутри (об этом позже).
Как указывается на официальном сайте театра, первый его камень был заложен в июне 1897 года. Проектировал и строил театр известный в Европе архитектор Зигмунд Горголевский - автор многих монументальных сооружений в Польше и Германии. Открылся театр для зрителей 4 октября 1900 года.

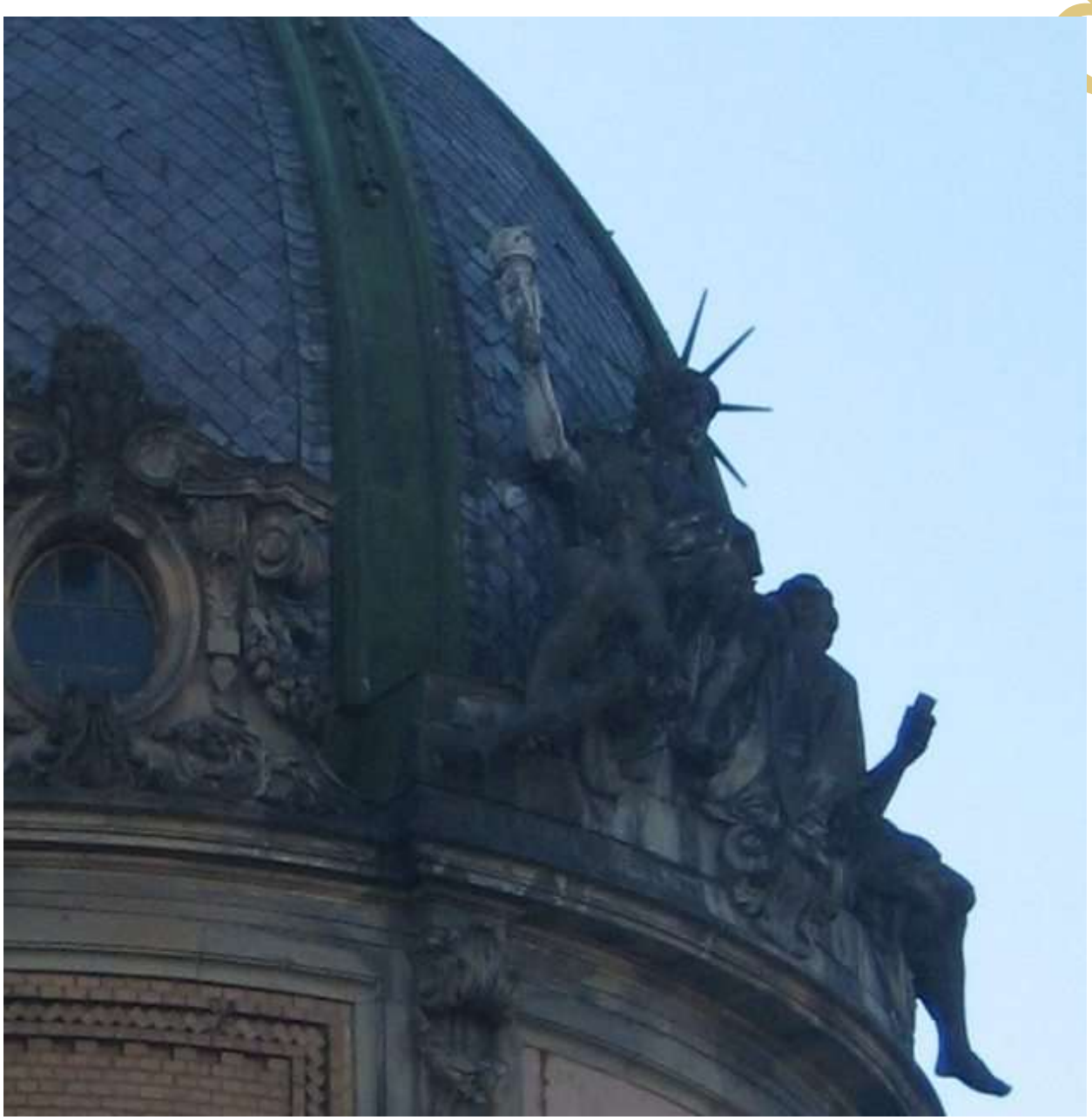
www.psoranet.ru

Львовский национальный Академический театр оперы и балета им. Соломии Крушельницкой.

www.ps

Радуга в фонтане возле театра.

Во Львове есть своя статуя Свободы - сидящая. Находится она на крыше Музея этнографии и художественного промысла Института народоведения НАН Украины.



w .org

Цветочные часы.

www

Во Львове множество кованых вывесок, все даже не перефотографировать.

www

Старинные ворота Львова - Глинянские или Въездные ворота. Представляют собой памятник оборонной архитектуры позднего ренессанса. Построены в XVII веке.

www.pso

Когда-то под мостом протекала речка Полтва.

Продолжение следует...

Да, кстати...

29 октября, 2012

Gregory:
По моим наблюдениям, длительное обострение псориаза повышает иммунитет.

www.pso

Первый год первого журнала в ЖЖ о псориазе

30 октября, 2012

30 октября 2011 года. В этот день был написан первый пост журнала 'Psoranet' в ЖЖ. За год статистика показала более 20 тысяч посещений.

Вот как это было:

Чем отличается этот журнал от форума или сайта? Прежде всего тем, что в поисках "новенького" не надо перелопачивать сотни постов и десятки тем, журнал - эдакое "блюдечко", на котором уже есть ответы на то, что вы ещё только собирались спросить о псориазе.

В нём, кроме освещения собственно тематики проблемы, есть уникальный спецраздел от шеф-поваров, собирающий в себя "невредные" рецепты, выверенные с диетической точки зрения, но, кроме того, и замечательно вкусных блюд. И, как всякое "блюдо", оно было бы неполным без гарнира, и таковой имеется в виде пятничных выпусков и рассказов участников.

Уважаемые читатели (а вы, судя по всему, всё-таки есть :))), скажите, что вы думаете о проекте? Нужен ли он, интересен ли, что стоит изменить, что стоит добавить?

Да, кстати...

31 октября, 2012

Каргаполка:
Найдите ревматолога, лучше в России. Прожив 2 года за границей [в Германии] и посмотрев на их хвалёную медицину, я стала по-другому относиться к нашим врачам.

www.psora.ru.org