Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 15

1 октября, 2013

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

LadyD

Моё лечение псориаза — это настоящая война, в которой я, к сожалению, пока проигрываю... Я не ем того, чего нельзя, не увлекаюсь алкогольными напитками, раньше баловалась сигаретами - бросила, до сих пор на шкафу лежит пачка. Короче, делаю всё, что в моих силах. Сейчас у меня практически всё тело покрыто бляшками, лечи не лечи - ничего не помогает... Чем я только не лечилась: во-первых, различные мази (из чистотела, магнипсор, антипсор) и очень много разных народных рецептов. Бабушка моя сделала мне прополисно-салициловую мазь, и мне даже помогало некоторое время, но потом почему-то только хуже становилось.

Ремиссий у меня пока не было, всё тело в бляшках, причём они очень плохо реагируют на воду. А вот насчёт загара мне даже врач мой об этом говорил, что нужно. Не хочу ходить туда, где много людей, это нужно место выбрать такое, лучше всего поехать на дачу, конечно. Форум мне очень нравится, вчера был мой первый день здесь и даже как-то на душе легче стало. Перечитала статьи о питании при псориазе, а также о традиционных и нетрадиционных методах лечения, многому удивилась. Наверное, у меня нет ремиссии только потому, что нет определённой схемы лечения.

Питалась я гречкой, луковым супом, свекольным супом, иногда позволяла себе что-то вкусненькое, но очень редко. Мне посоветовали диету Пегано, хочу её попробовать. Я долгое время ограничивала себя во всём и очень сильно похудела, не ела толком даже того, что можно при псориазе. На форуме подсказали, что есть нужно, иначе организм просто перестанет нормально функционировать. Поэтому я решила перестать мучить себя и начала есть вкусную, но более-менее полезную и неопасную при псориазе пищу. Я считаю, что иногда можно позволить себе немного расслабиться, тем более если отсутствие чего-либо в вашем рационе (или в общем в жизни) вызывает дискомфорт.

Вообще, я почитала, что едят люди при псориазе и поняла, что моё "почти голодание" ни к чему хорошему не приведёт. Посудите сами - я очень долгое время не ела ничего, кроме лёгких супчиков, которыми даже и не наешься особо. Постоянное чувство голода тоже по-своему вызывает стресс, а стресс провоцирует псориаз. Так что, думаю, можно кушать и что-нибудь вкусненькое, и полезное для организма, а не только придерживаться строгих диет.

Оль

Мне 30 лет, из них 20 лет с псориазом. Ремиссии, притом длительной, удалось достичь 1 раз, два года назад Что я делала? Длительно принимала препарат бефунгин (1 ст. л. по утрам) в течение 8 месяцев + любой крем/мазь с солидолом или дёгтем (я мазалась карталином и т.п.). Тело впервые очистилось полностью!! Потом беременность, кормление грудью... опять покрыта бляшками. Мази не помогают, а бефунгин пить

www.psoranet.org

пока нельзя - это препарат из чаги (берёзового гриба), он не любит солнышко, его надо начинать пить осенью...

Бальнеотерапия псориаза, г. Саки

2 октября, 2013

В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" раздел Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых содержит отзывы участников о курортах, где они побывали, о методиках и результатах лечения псориаза и псориатического артрита (ПА). Сегодня участник форума рассказывает о лечении в санатории г. Саки (Крым).

Tana

В 19 лет меня отправили по путевке в г. Саки (под Евпаторией). Место, действительно, как говорили отдыхающие - "мало того что "г.", так еще и "Саки". Но! - там солёные "мёртвые" озера, грязелечебницы, свои минеральные источники, бальнеотерапия. В грязи заворачивают, их вводят внутрь, ими мажут, их пьют, минералка тёплая и холодная, души, из которых льётся не то что вода, а чуть ли не кристаллы соли, "жемчужные" ванны (проще говоря - джакузи с минералкой), аромо - и цветотерапия и, конечно, тушки отдыхающих, обмазанных грязью на берегу озера.
Псориаз прошёл через две недели. Ремиссия была около 8 месяцев!
В плане отдыха место никакое, до моря - 30 минут на маршрутке, развлекаловок никаких. Есть загадочная дискотека в военном санатории и, естественно, пара кафе с крымскими винами... ммм, не знаю, что там говорят о вреде алкоголя, но бокал хорошего красного вина ещё никому не повредил. Вечернего променада по набережной, как в любом приморском городе, естественно, нет (ибо нет ни моря, ни набережной).
Огромное кол-во людей с повреждённым позвоночником, передвигающихся в колясках (столько я больше нигде не видела), т.к. там крупный военный санаторий, и их ставят там на ноги. Семь лет назад там всё было старое и разваливающееся, жуткие по внешнему виду ванны с минералкой и души с солёной водой. Короче, отнюдь не евролюкс, но и цены относительно невысокие. Место для лечения - супер, а если найдёте хорошую компанию - то и отдых обеспечен.

gadjetgirl: "Псориаз - это не конец света"

3 октября, 2013

Участница форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" **gadjetgirl** *рассказывает свою историю и делится оценками эффективности разных средств и методов лечения.*

www.psoranet.org

Мне 31 год, псориаз с 8 лет. Морально ещё сильнее, конечно, болеет (имею в виду за меня) моя мама. Она штудирует сайт и форум каждый день. Решила и я зарегистрироваться. Так-то я по жизни человек весьма общительный, но последние полгода, чувствую, начинаю впадать в депрессию и закрываюсь. Совсем как в детстве. Только, будучи девочкой, не понимала, что псориаз - это не конец света. С ним можно жить, с ним тебя могут любить, с ним ты можешь быть желанной. Было тяжело. Сейчас я это понимаю, но всё равно невесело.

Сидела на Пегано, лежала в кожном два раза, лечилась ПУВА, лечилась гормонами - мёртвому припарка. Когда в 18 лет увидела в зеркале, что у меня уже усы пробиваются, сказала гормонам НЕТ. С тех пор ни-ни... Облегчение давало (и по-прежнему даёт) только море и солнце. В 25 лет познакомилась с карталином. На 5 лет получила облегчение. Дежурные бляшки были, но на ночь под плёнку с карталином - и ситуация под контролем.

За полгода до 30-летия попала на полтора года в затяжной стресс, связанный с работой. С этим в первую очередь связываю обострение. К тому же в карталин начали бодяжить прополис, и кожа стала давать аллергическую реакцию. Так что с карталином попрощались и познакомились с кремом для коровьего вымени "Зорька". Очень помог в целом, но стресс, видимо, был сильнее.

В общем, в настоящий момент "расцвела" я аки майская роза. В начале июня неделю пожарилась на Мёртвом море. На второй день уже была практически чистенькая. Уезжала так вообще красоткой. Но увы, недолго музыка играла. В первую же неделю по возвращении всё полезло обратно. Вернулась к тому, с чем уехала. Осмелились с матушкой на криосауну. Хожу вот. Сделала уже 15 процедур. Пока ноль эффекта. Штудирую сайт на предмет солидоловых мазилок (видимо, подсознательно не могу смириться с "потерей" карталина).

Фото, цитаты, афоризмы

4 октября, 2013

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org

Калифорния. Недалеко от границы с Орегоном. Фото: **Igor**

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

#96

Надежда39
Я от безысходности стала ходить по анализам.

wowa1111
... после сахара болит гастрит

help
Люблю носить чёрное. Однажды знакомый заметил что-то у меня на плече, стряхнул и сказал: "Ну, у меня опилки от рогов, а у тебя что?"

Katriel
после хорошего секса бляшки сами с тела и головы осыпаются - только успевай до душа добежать!
Анатолий

www.ps

Вы так круты, что Минздрав России в вашем присутствии нервно курит в сторонке.

Janet
Купила ещё две пары гладиаторов со стразами, всё яркое разноцветное - и ноги и обувь.

Alexsovna
И чё, пойдём побьём врачиху? или лицензию выкрадем и сожжём??

Рецепт "лукового мармелада" от Насти

5 октября, 2013

Участница нашего форума **Настя** *делится очень вкусным рецептом*:

Рецепт лукового мармелада! Это очень вкусная штука, идёт и с рыбой, и с мясом, и на сыр, и куда душа попросит!

1,5 кг белого лука (можно и не белого, но белый красивее и слаще) натираем на немецком дивайсе Бёрнер, получаем среднетонкие кольца. В казанчике, а лучше, если есть, в толстостенной большой кастрюле нагреваем **3 ложки оливкового масла**. Мешаем по мере возможности лук на среднем огне и вот минут через 30 объём значительно уменьшился, а лук пустил сок. Наше дело правое, ждём того, чтобы лук стал прозрачным, но ни в коем случае не допускаем зажарки.

На это количество лука нужно взять около **300 г сахара** или **220 г мёда**. Если **вино** сладкое, то лучше сахар. Мускатное сухое вино самое то. Так как оно сухое, то нагреваем его для выпаривания алкоголя и растворяем в нём столовую ложку густого мёда. Если мёд жидкий, то растворять в вине не надо.

Выпариваем минут 5 алкоголь. В это же время насыпаем сахар в лук. Если лук уж очень сочный, то нужно слить часть жидкости. Вливаем вино с мёдом, добавляем **1 ч.л. соли,** перчим **смесью перцев**. В оригинале добавляют букет гарни в марле или перевязанный в стебле порея. Я просто добавляю столовую ложку **сухих прованских трав**. Перемешиваем. Даём закипеть и делаем огонь ниже среднего. Наша задача - выпарить практически всю жидкость.

Времени это может занять и час, и полтора, и два. Зависит от сочности лука, размера и толщины дна кастрюли. Вот прошло около часа. Делаем огонь минимальным. Мешаем, мешаем, мешаем… Прошёл ещё час - и вот лук стал янтарным. Жидкости практически не осталось. Раскладываем ещё тёплый мармелад в стерилизованную банку. Она будет жить в холодильнике. В основном такой мармелад сочетается с сыром, лососем, бараниной и свининой. И после него вы можете целоваться с особями противоположного пола, не стесняясь запаха от вас...

Воскресный оффтоп. Genka: Впечатления от Малайзии

6 октября, 2013

Участник форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" **.Genka** *рассказывает о своём последнем путешествии в Малайзию, на нагорье Камерон. Фото автора.*

Нагорье Камерон можно считать идеальным местом для жизни: днём температура поднимается до +25, вечером опускается до +15, и так круглый год. Чистый горный воздух - нагорье расположено на высоте полутора тысяч метров, свежайшие фрукты и ягоды с близлежащих ферм... и всё это расположено в Малайзии, всего в 600 км от душного и дымного Сингапура.

www.psoranet.org

Жили в этом чисто английском отеле, основанном в 1937 г. Персонал придерживается тех традиций, которые привили колонизаторы ещё в 37-м году.
Ели там же: на завтрак "овсянка, сэр", на поздний обед "Ваша говядина "веллингтон", сэр", а после этого к камину со стаканом с бокалом "шерри", и там чесать языком с другими постояльцами ни о чём. В отеле готовили отлично, сервис выше всяких похвал. В их ресторан съезжаются со всего Камерона, но нам как постояльцам отеля всегда был зарезервирован столик.

www.ps

Все интерьеры в чисто английском стиле.

В таких креслах сиживали Шерлок Холмс и доктор Ватсон.

www.ps

Они же, видимо, и привезли сюда граммофон.

www.ps

По вечерам работает камин.

www.ps

И даже есть настоящая лондонская телефонная будка, такие будки водятся только в Англии, то есть она подчеркивает английский стиль отеля.

www.psoranet.org

А вокруг чайные плантации. Все они вместе с фабриками по переработке принадлежат компании BOH.

www.psoranet.org

Многочисленные фермы разводят цветы.

Между цветочными фермами стоят пасеки. Для диких пчел ульи в дупле, для домашних - домики. Есть несколько ферм, где разводят жуков, бабочек и прочих червяков - их заливают пластиком и получаются всякие сувениры типа брелков.

А это земляничные поляны Камерона.

Вкус с грядки - специфический, а запах!..

Да, кстати... Дж. Пегано о маслах при псориазе

7 октября, 2013

Участница форума **Тереза** :

Кстати, в своей книге Дж. Пегано даёт такие рекомендации по поводу масел (Глава 6. Диета и питание.

www.psoranet.org

Дополнение, с. 95):
"Очень важен рыбий жир и масло из льняных семян, богатые жирными кислотами Омега-3. Их ценность заключается в действии на слизистую оболочку кишечных стенок. Как и кора скользкого вяза, они помогают восстановить повреждения. Весьма рекомендуются препараты, содержащие кору южно-американской лианы "кошачий коготь" (uncaria tomentosa) и масло семян примулы вечерней (primulae veris)."

О роли питания при псориазе

www.psoranet.org

10 октября, 2013

В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" периодически обсуждаются вопросы о влиянии на псориаз, его течение и лечение, различных систем питания - таких, как сыроедение, раздельное питание, лечебное голодание, безглютеновая диета, вегетарианство и многих других. На этот счёт существуют диаметрально противоположные точки зрения, так же как и вообще на полезность этих систем, безотносительно к наличию или отсутствию у человека каких-либо патологий, в том числе псориаза. Участник форума **subbtkin** *представляет перевод фрагмента статьи о роли питания при псориазе.*

Введение
Роль питания в лечении псориаза изучалась в течение многих лет. Хорошо известна эффективность производных витамина А и витамина D. Местные кортикостероиды и местные производные витамина D эффективны при хроническом чешуйчатом псориазе. Производные витамина А применяющиеся местно потенциально могут приносить пользу. Использование ω-3 полиненасыщенных жирных кислот (эйкозапентаеновая кислота [EPA] или докозагексаеновая кислота [DHA], или обе) местно, перорально, внутривенно показало эффективность при псориазе, если принимать в достаточно высоких дозах и может быть полезно в качестве адъювантной (вспомогательной) терапии. Кроме того, изменения в пищевом поведении может помочь увеличить эффект устоявшегося лечения. Ограничение употребления алкоголя, придерживание низкокалорийной или безглютеновой диете, или лечение сопутствующих заболеваний, если это применимо к конкретному пациенту, может ускорить ремиссию псориаза у пациентов, проходящих фототерапии или получающих актуальные и системные препараты. Прием витамина B12 и антиоксидантов также может обеспечить некоторую выгоду. Хотя многие дерматологи часто упускают роль питания в лечении псориаза, рассмотрение альтернатив в питании некоторых пациентов может способствовать повышению медицинской помощи.

Рыбий жир и псориаз
Механизм действия рыбьего жира в лечении псориаза в значительной степени основан на изменениях в сыворотке крови и липидном составе мембран эпидермальных и кровяных клеток. Арахидоновая кислота (AA) находится в значительном количестве в псориатических бляшках, а её метаболит, лейкотриен B4, считается медиатором воспаления. Метаболизм ω-3 полиненасыщенных жирных кислот (EPA) циклооксигеназой или липоксигеназой, вместо AA в клеточной мембране, может помочь уменьшить воспаление. А продукты метаболизма EPA, в том числе лейкотриен B5, гораздо менее мощный медиатор

воспаления, чем продукты распада АА. Добавление рыбьего жира в рацион больных псориазом привело к увеличению в плазме крови и тромбоцитах отношения EPA/AA и, к значительному снижению синтеза лейкотриена B4 ейтрофилами. Эти изменения соответствуют клиническому улучшению.
Несколько открытых исследований с приемом добавок рыбьего жира (per or) показали, что при прием 3,6 - 14 грамм EPA в день в течение от 6 недель до 6 месяцев привел к некоторому клиническому улучшению с минимальными побочными эффектами.
Эффект был связан с:
1) Поглощением EPA и DHA из сыворотки крови, нейтрофилами и эпидермисом;
2) Ингибированием синтеза лейкотриенов B4 полиморфноядерными лейкоцитами периферической крови;
3) Увеличением в периферической крови отношения LTB5/LTB4;
4) Восстановлением нарушенной липидной части мембраны эритроцитов и снижение продукции малональдегида тромбоцитами.
Однако приём более низких доз или менее длительный прием не привел к улучшению. Так прием EPA (3,2 г / сут), наряду с DHA (2,2 г / сут) в течение только 6-8 недель не показал эффективности, и мог даже ухудшить состояние.

Алкоголь и псориаз
Имеют ли пациенты с псориазом привычки неправильно питаться и злоупотреблять алкоголем, которые могут увеличить риск развития псориаза и отрицательно повлиять на течение заболевания и общий прогноз? Влияют ли диетические привычки и алкоголь у пациентов с псориазом на развитие у них сопутствующих заболеваний? Направленность этой связи пока не ясна. Потребление алкоголя может предрасполагать людей, особенно с наследственной отягощенностью по псориазу, к развитию псориаза. Эта связь особенна в том отношении, что мужчины и женщины с псориазом потребляют алкоголя больше, чем здоровые люди. Несколько исследований также показали связь между потреблением алкоголя и плохим прогнозом у больных псориазом. Потребление алкоголя у женщин может позитивно коррелировать с клинической тяжестью, особенно с высоким BSA. Потребление алкоголя у мужчин может быть связано с сопротивлением лечению. Проведенное в Финляндии общенациональное исследование причин смерти 3132 мужчин и 2555 женщин - стационарных больных, поступивших с псориазом и наблюдаемых в течение 22 лет с 1973 по 1995, показало, что потребление алкоголя было связано с увеличенной смертностью пациентов с умеренной и тяжелой формами псориаза. Влияет ли изменение потребления алкоголя у пациентов с псориазом на течение заболевания, должно подвергнуться дальнейшему изучению.

Низкокалорийная диета и псориаз
Многие исследования оценивали влияние ограничения калорийности пищи на течение псориаза, однако ни одно из них не обеспечило последовательных доказательств пользы ограничения калорий в течение длительного периода времени. Было оценено ограничение калорий, как профилактическая терапия совместно с циклоспорином у пациентов с ожирением и псориазом. Рандомизированное, контролируемое, слепое клиническое испытание было проведено на 61 пациенте с ожирением (индекс массы тела более 30 кг/м2) с умеренным тяжелым хроническим течением псориаза при терапии низкой дозой циклоспорина (2,5 мг / кг / сут). Пациентам была предложена низкокалорийная диета для снижения массы тела на 5-10%. Контрольная группа получала циклоспорин без ограничений в калорийности питания. В экспериментальной группе наблюдалось значительное снижение массы тела (P менее 001), в среднем на 7 кг.
Значительно больший процент экспериментальной группы (66,7%) достиг PASI, равный 75 (P менее 001). Ограничение калорий с соответствующим уменьшением массы тела у пациентов с ожирением может играть определенную роль в увеличении циклоспорина [?].

Метаболический синдром и псориаз

www.psoranet.org

Метаболический синдром определяется как наличие дислипидемии, нарушения толерантности к глюкозе, ожирения и гипертонии. Несколько исследований показали повышенную распространенность каждого из компонентов метаболического синдрома у пациентов с псориазом, а также увеличение распространенности среди них атеросклероза. Другие исследователи обнаружили более высокий уровень наличия дислипидемии у пациентов с активной и неактивной формами псориаза по сравнению со здоровыми людьми.

Исследование женщин-медсестер между 1991 и 2005 показало, что женщины с псориазом имеют повышенный риск развития диабета, и гипертонии. Приведет ли лечение сопуствующих заболиваний к улучшению псориаза? Некоторые авторы предполагают, что это могло бы быть так. Диета созданная эндокринологами и диетологами направленная на улучшение сопутствующих заболеваний пациента с псориазом и метаболическим синдромом, привела к уменьшению глюкозы крови, холестерина, BMI, и к тому же к клиническому улучшению псориаза.

Каков будет эффект от инсулин сенсибилизирующих препаратов в лечении псориаза?

Тиазолидиндионы проявляют эффекты путем уменьшения инсулинорезистентности. На рынке доступно 2 тиазолидиндиона — росиглитазон(Avandia) и пиоглитазон(Actos). Механизм действия: тиазолидиндионы увеличивают чувствительность к инсулину путем действия на жировую ткань, мышцы и печень, где они увеличивают утилизацию глюкозы и снижают её синтез(1,2). Механизм действия не полностью понятен. Они активируют один или более типов рецепторов активирующих пролиферацию пероксисом (РАПП), которые в свою очередь регулирую экспрессию генов(3).

Тиалолидиндионы стимулируют γ-подтип PPAR (peroxisome proliferator-activated receptor), который функционирует как фактор транскрипции и регулирует воспаление, уровень глюкозы и липидов в крови. При псориазе тиалолидиндион, модулируя и ретиноевую кислоту и деятельность PPAR-γ рецептора, может привести к хорошему эффекту. Активация рецептора PPAR-γ приводит к уменьшению пролифирации кератиноцитов.

Рандомизированное, двойное слепое, управляемое исследование, 70 пациентов с, по крайней мере, умеренным псориазом, принимающих пиоглитазон, показал существенное уменьшение индекса PASI в группе лечения. В другом исследовании оценивались две группы: одна принимала ацетритин и плацебо, другая же ацетритин и пиоглитазон. В группе лечения значительно сильнее улучшился идекс PASI.

Безглютеновая диета

Механизм, посредством которого целиакия может быть связана с псориазом в настоящее время неизвестен. Оба эти болезни связаны с Th1 цитокинами в своем патогенезе. Интерлейкины (ИЛ) -1 и ИЛ-8 выделяющиеся быстро пролифирирующими кератиноцитами, активируют Th1 воспалительный каскад. Хотя четкая связь между целиакией и псориазом до сих пор не установлена, некоторые исследователи предполагают, повышенную ассоциацию, тогда как другие её отрицают. Имеют ли пациенты с псориазам увеличенное количество антител связанных с цилиакией также спорный вопрос.

Глиадин - фракция глютена. Антиглиадиновые антитела присутствуют у большинства больных целиакией. Антитела класса IgA более специфичны, чем антитела класса IgG.

Оценка уровня сывороточных иммуноглобулинов IgG и IgA (антиглиадиновые антитела AGA) у 100 пациентов с псориазом, 100 пациентов с псориатическим артритом, и у 100 здоровых пациентов не показала различий в проценте пациентов с повышенным AGA в группах с псориазом по сравнению с контрольной.

Другие исследования, напротив, обнаружили повышение уровня AGA у пациентов с псориазом или псориатическим артритом.

Тканевая трансглютаминаза – главный аутоантиген эндомизия при целиакии и герпетиморфном дерматите Дюринга. Это цитозольный кальций-зависимый фермент, принимающий участие в формировании клеточной мембраны во время дифференцировки кератоцитов. Тканевая трансглютаминаза – фермент,

www.psoranet.org

который широко распространен во многих органах. Показано, что именно этот белок является основной антигенной мишенью в аутоиммунной реакции при целиакии. Модификация глиадина (компонент глютена) тканевой трансглютаминазой клеток слизистой оболочки кишечника играет ключевую роль в запуске Т-клеточного аутоиммунного ответа при данной патологии. Исследование IgA антител к тканевой трансглютаминазе – чувствительный и специфичный скрининговый тест, используемый в лабораторной диагностике целиакии и герпетиформного дерматита.

Фото, цитаты, афоризмы

11 октября, 2013

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org

"Матала, остров Крит. Фото из положения лёжа на нудистском пляже. Итак, я теперь нудист..." Фото: **A_112**

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

#97

Настя
... здесь на кухне сейчас упаду, а он пронётся часа через 2, выйдет сюда, а я здесь лежу синяя, и так мне его жалко стало, как он без меня и что с ним будет, и вообще

Aly187: *У Вас есть запасная жизнь??*
Matthew: *Запасной нет. Пользуюсь той, что есть.*

RedMen
... это вы такие нежные, принцессонагорошинные, или просто я такой брутальный?
help
Надо строго спросить с виновных и наказать кого попало.

Sphinx
На сегодняшний день я весь такой красивый в разные стороны...

Кивос
Мычат, не договаривают, а анализы нормальные.

Alexsovna
Дорогие админы! Я, вероятно, не доживу до окончания бана... умру. Может, мой внук сможет войти под моим логином?

Зелёный стручковый горошек с чесноком и мятой - рецепт Дж. Пегано

12 октября, 2013

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

psoranet.org

Ингредиенты на 4 порции:

400 гр зелёного стручкового горошка
1 зубчик чеснока, покрошить
2 с.л. оливкового масла
1 ч.л. мяты сушеной (или свежей)
Щепотка соли (по желанию)

Отварить стручковый горошек в кипящей подсоленной воде, отбросить на дуршлаг. Просушить бумажным полотенцем. Пока варится горошек поджарьте чеснок до золотистого цвета.
Смешайте мяту, чеснок и стручковый горошек.

Просто и вкусно. Если мяты нет, то сойдет и с чесноком, немного обжаренный чеснок всегда оживляет любые овощи. Я так часто готовлю цуккини, или просто грибы (и по секрету совсем не Пегановские креветки!)

А в Канаде в следующий понедельник День Благодарения . Все готовят индюшку. У Пегано много рецептов как приготовить индюшку и даже что сделать с остатками индюшки на следующий день. Я воспользуюсь случаем, приготовлю и опубликую индюшиные рецептики.

Хороших выходных!
Уайта

Воскресный оффтоп: Суп из камней

13 октября, 2013

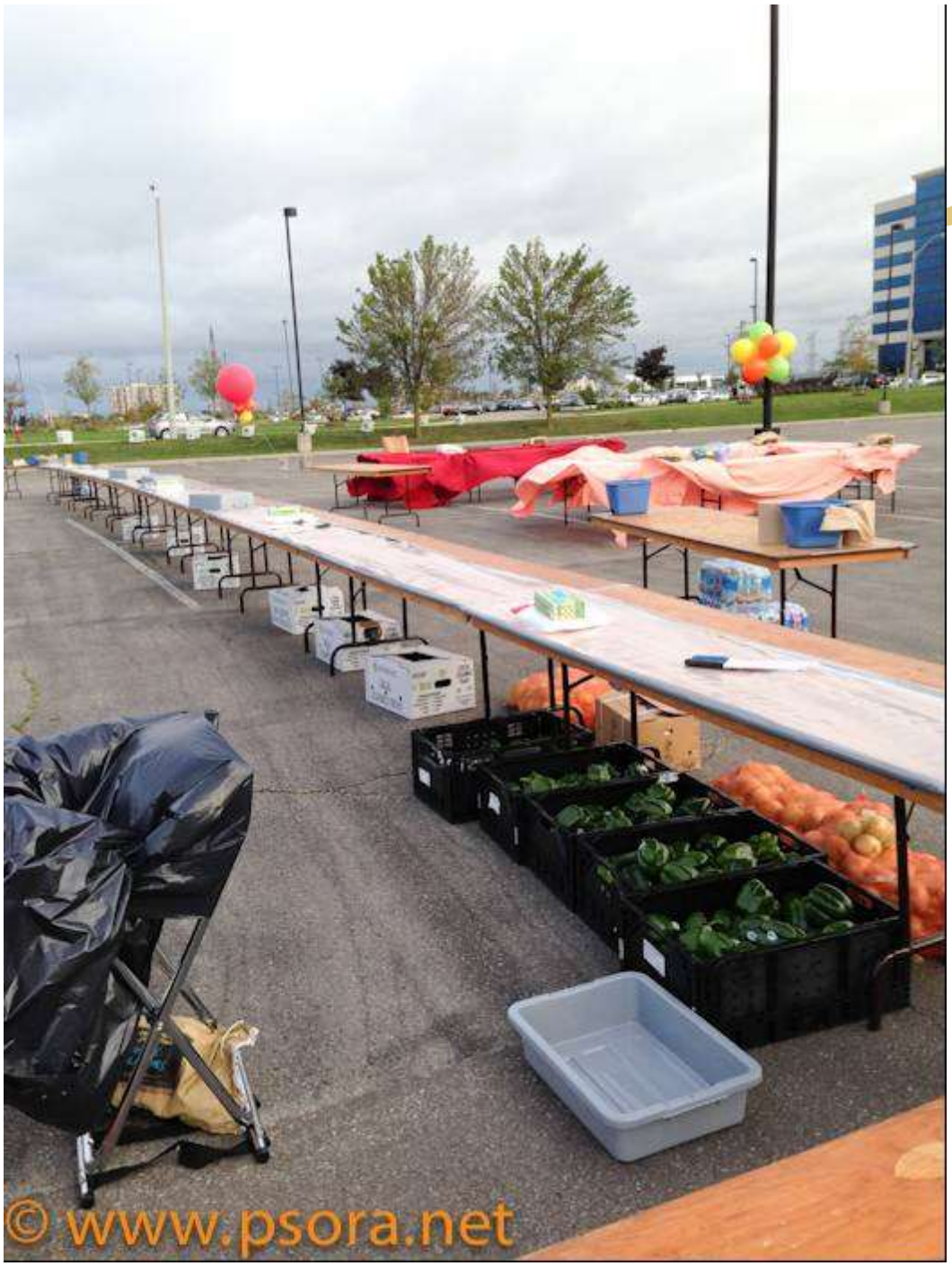
Недавно я участвовала в несколько странном мероприятии - приготовление самого большого (1,600 литров) супа для бездомных. Участвовало 705 "поваров" (на деле один повар, один помощник, остальные просто резали овощи). Назывался этот суп - суп из камней.

www.psoranet.org

Для начала о супе. Меня позабавило сравнение русской сказки и восточной. Русская сказка называется "Суп из топора". Хитрый солдат «разводит» жадную старуху, соблазняя выгодным результатом. Восточный вариант называется "суп из камней". Три монаха приходят в деревню, где никто ни с кем не общается, все окна и двери закрыты. Монахи хотят всех объединить. И они начинают варить суп из камней. Жителям деревни просто становится интересно, что это незнакомцы варят на площади? Они сами спрашивают незнакомцев и, получая ответ, решают участвовать в необычном деле. В результате все вместе едят суп, хеппи энд и все такое прочее.

Забавно, да?

Так вот. Организаторы этого мероприятия хотели для развлечения установить рекордное достижение по приготовлению самого большого супа в мире, ну и накормить супом бездомных. О качестве супа тут никто не вспоминал, ну ладно. Но как шеф повар форума я такой суп никак не одобряю. А так.. мероприятие было веселым. Музыка, кофе, булочки для поваров. К сожалению, очень не повезло с погодой - как назло в этот день вдруг температура упала до 12 градусов и подул холодный ветер.
Впрочем, вот отчет. А, да, фотографии сняты на iPhone, так что качество не очень.
Итак - перед началом, по периметру поставили столы.



Посередине баки с супом. Это фото где царствует шеф повар.

www.p

Специи сыпались ПАКЕТАМИ.

Вот так собирали ингредиенты для супа

www.p

А это резка овощей. Всем выдали перчатки и шапочки.

© www.psora.net

WHITE
SANCHES
© www.psora.net

www..org

www.psora.net

www.ps

www.ps

Это сельдерей .. бочками.

А вот так суп мешали.

Признаться, я до окончания всего мероприятия не продержалась. Холод был безумный, пробрало меня до самых костей, и я сбежала. Дома отогревалась в ванне с солью.
Пресса :
http://www.thestar.com/news/gta/2013/09/16/united_way_peel_illustrates_its_community_ethic_by_cooking_up_1600_litres_of_soup.html

Уайта

Ещё впечатления о лечении и отдыхе в Абхазии

15 октября, 2013

Участник форума **Тереза** :

Ехала в Гагру с мечтой очиститься от псориаза целиком и полностью, как в прошлый раз. Но не сбылась мечта. Правда, в этот раз и псориаза было в разы больше. Конечно, сдвиги есть: со спины всё ушло, руки выше локтя очистились, на ногах пятна посветлели, но ожидала большего.

При всех минусах посещения Абхазии плюсы всё-таки перевешивают. Не знаю другого такого места, где бы я так кайфово себя чувствовала. Конечно, в европейских заграницах и сервис лучше и чище, но тянет меня в Абхазию и никуда больше.

Как-то решили съездить в Пицунду на автобусе. До отправления было полчаса и водитель (абхаз лет 60) успел рассказать кучу всего интересного, насоветовать что посмотреть, куда сходить, определил, что у одной из пассажирок артрит, и рассказал ей про ванны в Приморском - как туда добраться, сколько процедур сделать. Пока ехали, рот у него не закрывался, общительный дядечка. В основном все такие, редко встретишь злобных людей.

Когда ездили на Рицу, заезжали на горную пасеку, пчёлы тучами кружат вокруг, но нас предупредили, что это пчелы-абхазянки и они не кусают. На мой вопрос, а если всё-таки укусят, ответили: значит, это был грузинский разведчик. Грузины тут под запретом, даже граница с Грузией закрыта.

Были и другие знакомства с аборигенами: обезьянкой Лизой, раком-отшельником, попугаем Ларисой Ивановной. Вот, например, этот рачок-отшельник:

www.psoranet.org

Почти каждый день к нашему пляжу подплывали дельфины, причём очень близко. Даже похвастаюсь, что один вынырнул рядом со мной, чем перепугал меня до смерти и с криком "мама дорогая!" я рванула к берегу. Он мне показался таким большим, что первая мысль была, что это кит.

С интернетом в Абхазии действительно трудно. Никакие российские мобильные связи там не действуют (скорее всего, глушат), поэтому приходится покупать местную симку, чтобы общаться хотя бы с родственниками. За три года ничего не изменилось, разве что цены на жильё подросли и людей стало больше. Жили мы с Алексом [Alex1965] в соседних гостиницах, но пересечься не удалось. Погода баловала, солнышко - пригревало, море - ласкало, воздух, наполненный запахами сосен, эвкалиптов, самшита - пьянил. Пейзажи, виденные неоднократно, не переставали очаровывать. А что ещё нужно для отдыха?

Лечение псориаза в Нафталане (Азербайджан), санаторий "Чинар"

16 октября, 2013

В разделе Курортотерапия... форума содержатся впечатления участников о клиниках, санаториях, курортах, специализирующихся на лечении псориаза и ПА (псориатического артрита). В нём приведены, на основании опыта форумчан, необходимые подробности и результаты лечения.
Сегодня своим опытом нафталанотерапии в санатории "Чинар" (Нафталан, Азербайджан) делится участница форума **Aranel***.*
Aranel

www.psoranet.ru

Решила отчитаться о своём опыте лечения в Нафталане. Была два раза в Чинаре, в феврале и июле. Второй по такому же уровню санаторий там - "Гашалты" - сейчас закрыт, его взял в аренду Rixos и будет наводить там ещё бОльшую красоту. Рядом строится ещё один отель класса люкс, обещают открыться в конце этого года или в следующем.
"Чинар", конечно, подойдет даже на взыскательный вкус, ибо сервис у них там действительно высокий. И ты понимаешь, за что ты переплачиваешь, находясь в Чинаре и глядя за забор. Чудо Нафталана. Зачастили показывать Чинар и по телевидению. Очень любят туда ездить ведущие телеканала "Моя планета", который я с удовольствием смотрю. Вот, например, не так давно там снимался "Рейтинг" Баженова - как его, обмазанного нафталаном, в пустыне выбросили. Мне, несмотря на мой вредный характер, там тоже понравилось, но без эксцессов не обошлось. Хотя менеджер отеля повёл себя крайне корректно и разумно, компенсировав мне нанесённый моральный ущерб.
Приезжая в Чинар, нет необходимости делать предварительно какие-то анализы или оформлять санаторно-курортную карту. Половина первого дня посвящена сдаче анализов (потому, если приедете вечером, возьмите на ресепшене баночку для анализов) и обходу врачей. Но во второй половине дня вы успеете принять все назначенные процедуры. Как обычно, массаж за доп. плату, но вполне адекватную. Все оплаты по счетам производятся по выселению, так что необходимости носить с собой наличные нет. Есть там и банк, и экскурсии "Малый Кавказ" и "Большой Кавказ" по воскресеньям на весь день. Не была, ничего сказать не могу. Но особо жаждущие путешествий у нас ездили и в Тбилиси, договариваясь с местными таксистами.
По действию нафталан действительно хорош. Мне было совсем не противно принимать эти ванны, по консистенции, цвету и температуре напоминает растопленный шоколад, ну разве что пахнет немного нефтью. Очень заботливый персонал. По поводу врачей, как уже и говорилось в теме, дерматолог Рене замечательная. Это тот врач, который не просто делает свою работу, а душой болеет за каждого пациента. В любой момент к ней можно прийти посоветоваться, всегда поддержит, подскажет. В общем, я лучшего врача не встречала.
Когда я приехала первый раз, состояние моё было удовлетворительное, его я добилась трехнедельным поеданием травы и сырых овощей, потому через 10 дней я очистилась полностью. А вот в июле у меня было жуткое обострение, и именно с ним я поехала в Чинар на две недели. После первой процедуры всё побледнело, но следующую неделю никаких сдвигов не было. Изменения я начала замечать со второй недели. К сожалению, полностью псориаз не сошёл, но стало значительно лучше. Правда, ненадолго. Списываю я в очередной раз всё на питание, ибо жёсткие ограничения ведут потом к тому, что я дорываюсь и ...
Взяла я нафталан и с собой. Есть там два вида, очищенный и неочищенный (его достать сложнее). Очищенный, как правило, псориазникам не помогает, вызывая аллергическую реакцию, и он больше подходит для суставов. Мазание же неочищенным дома, во-первых, проблематично, ибо всё, что будет испачкано, вряд ли отстирается, во-вторых, не имеет такого эффекта, как от принятия ванн. Это подтверждает слова дерматолога о том, что внешнее воздействие нафталана не так велико, как внутреннее. Компоненты нафталана, проникая в кровь через поры кожи, регулируют гормональный баланс. И это основная функция нафталана. Кстати, и про чудойдественные излечения от мужских проблем там тоже рассказывают. Как дедушки ощущают прыть молодецкую и бабушки беременеют. Но лучше это всё расскажет врач... К сожалению, семинары ей проводить запретили, но она подробно расскажет, если вы спросите. Есть бассейн, но его после ванн не рекомендуют посещать, ибо вымывается нафталан из пор и действие ослабевает.
Питание в Чинаре турецкое, аналог 5* в Турции, но чуть меньше разнообразия, шеф-повар турок. В целом всё качественно и вкусно, но манера стругать салатики из недоеденного обеда на ужин есть... Официанты также на высоком уровне. Всё быстро и незаметно.

www.psoranet.org

Из развлечений живая музыка по вечерам, очень вкусный чай с чабрецом и вареньем в летнем баре, ночной клуб работает с какой-то переодичностью, но с какой - не поняла. Wi-Fi на всей территории отеля, в том числе и в номерах бесплатный, скорость нормальная. Когда заработает Гашалты, можно будет прогуливаться туда, там развлекательный центр с боулингом и бильярдом. Но в целом это релакс-отдых, прогулки по дорожкам среди сосен, свежий воздух...

ufyc
С учётом моего первого выезда в Чинар подскажите, что с собой брать. Какая погода, в чём народ ходит на процедуры, приём пищи и вечером. Велики в прокат дают? В волейбол, футбол - народ играет? если да, то где - в зале или на улице. Магазинчик с товарами первой необходимости есть? Ну и другие ценные мелочи. Не хочется много лишнего с собой брать.

Aranel
Велосипеды там есть, волейбол, футбол - нет, но есть хороший тренажёрный зал круглосуточно. Есть магазинчик, в котором почти ничего нет. И аптека... кстати, если там не окажется нужных лекарств, то привезут на следующий день. На процедуры ванны народ ходит в халатах. Их выдают при приёме первой ванны, как и мочалки. В ресторан, как правило, все ходят прилично одетые, т.е. не в халатах. Главный нюанс этого отдыха - тёмная одежда и тёмное белье. Даже если вы помоетесь 4 раза подряд, вы не отмоетесь от нафталана. Благо и руководство отеля, это осознав, перекрасило всё постельное бельё, халаты и полотенца в шоколадный цвет. Бельё, кстати, меняют каждый день, что тоже приятно. Шампуни, бальзамы, мыло и шапочки для душа также в любом количестве.

Да, кстати... Об этиологии псориаза

17 октября, 2013

Участник форума **help***:*

"... Основное распространение получило сочетание генетической и аутоиммунной теорий происхождения псориаза, отчасти потому, что статистически просматривается генетическая предрасположенность к псориазу, отчасти потому, что наиболее эффективные препараты для снятия симптомов – это препараты иммуномодулирующей направленности. Но и эта теория, невзирая на её «объяснябельность», пока лишь предположение. Ген псориаза, равно как и точный механизм его запуска, пока что не найден. Одно важное примечание: доказано, что псориаз не заразен, передача заболевания невозможна никаким путём, кроме генетического."

www.psoranet.org

Фото, цитаты, афоризмы

18 октября, 2013

Галерея "Фото участников форума"

На Гавайских островах. Фото: **Igor**

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

#98

DotsFam
также прописали таблетки для печени, для иммунитета и ещё что-то, короче всякое для организма.

A_112
Здоровый организм должен соляной кислотой всё убивать в желудке.

глеб
.. на фоне супермощного и суперрегулярного занятия сексом.

chebick
Хорошо, что ты не стал нашу психику ломать фотографиями нудистов

Albasov
купил издание Пегано 2001 года и штудировал его везде где только мог.

Aly187
... я когда с четырёх сторон загорал, когда с шести-восьми сторон

Дмитрий1231
Кости и хребет скрипят при каждом движении.

Салат из макарон, оливок и артишока - рецепт Дж. Пегано

19 октября, 2013

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

Когда я прочитала состав салата, мне ну совершенно не захотелось его готовить. Я не разделяю любовь американцев к салатам с холодными макаронами. Однако салат получился весьма приятным и сытным! Лишний раз доказывает простую истину - не суди, пока не попробуешь.

www.psoranet.org

Ингредиенты на 6-8 порций

1 коробочка макарон (около 220 гр)
1 пакет салата аругула (150 гр)
3/4 чашки черных оливок
3/4 чашки низкокаллорийного сыра (моцарелла), нарезанного кубиками
1 консервная баночка артишоков (около 170 гр)
Соль, перец по вкусу

Заправка

1/2 чашки маринада из баночки с артишоками
3 ст. л. лимонного сока
1/2 ч.л. орегано

Сварить макароны. Салат вымыть и высушить. Смешать все ингредиенты, заправить. Поставить в холодильник на несколько часов.

www.psora

На первом фото я забыла положить лимон, в заправку надо добавить немного лимона. Далее я всё-таки уменьшила количество макарон, и правильно сделала. С одной стороны, не хочется есть макароны (и так тут толстеешь, только глядя на еду!), с другой - именно в этом салате макароны почти не заметны; при этом они делают салат сытным. Без них было бы слишком пусто и кисло, что ли. Всё в этом салате отлично продумано. Оливки должны быть нейтральные, черные. Аругула один из редких салатов, который не скиснет и не превратится в мятые несвежие листья, простояв в холодильнике несколько часов под маринадом. Консервированный артишок имеет достаточно масла и специй чтобы придать салату нежный вкус. Ну и конечно - и макароны, и сыр будут правильным дополнением.
А орегано (или душица обыкновенная) я сорвала в своём садике! Октябрь, а у меня все еще малина полным ходом и все специи-травки не завяли, хотя ночи уже холодные (8-10).

www.psora

Октябрь, стена моего дома:

Воскресный оффтоп: Венеция, город гондольеров

20 октября, 2013

В этом году мы почти случайно вновь оказались в Венеции. Первый раз мы там были, страшно сказать, более 10 лет назад, поэтому нам было любопытно посмотреть, что там изменилось. Ну да, изменилось. И Венеция, и наше восприятие её. Но речь сегодня не об этом. Речь об уставших гондольерах. Или заевшихся? Решайте сами! Небольшой фотоотчет - как я это увидела.

net.org

В ожидании клиентов, изумительная, красивейшая гондола!

www.psora

Ждем! Брючки, носочки, обувь, рубашечка, шляпка.. видно что здесь вы еще не надоели, добро пожаловать!

www.ps

Мы вам поможем забраться и вообще рады!

Расценочки

TARIFFE - RATES - PREISE - TARIFAS
SERVIZIO DI "NOLO" E "CORSA" DIURNO € 80
PERSONALISED AND STANDARD DAY TIME TOUR
TOURS PERSONNALISÉS OU STANDARD DE JOUR
RUNDFAHRT NACH SONDERVEREINBARUNG UND VORBESTIMMTE GONDELTOUR, TAGS
ITINERARIO DIURNO PERSONALIZADO O ESTÁNDAR
per ogni 20 minuti eccedenti € 40
for each additional 20 minutes - par tranche de 20 minutes supplémentaires
je 20 Minuten über die Zeit - por cada 20 minutos extras
SERVIZIO DI "NOLO" E "CORSA" NOTTURNO € 100
PERSONALISED AND STANDARD NIGHT-TIME TOUR
TOURS PERSONNALISÉS OU STANDARD DE NUIT
RUNDFAHRT NACH SONDERVEREINBARUNG UND VORBESTIMMTE GONDELTOUR, NACHTS
ITINERARIO NOCTURNO PERSONALIZADO O ESTÁNDAR
per ogni 20 minuti eccedenti € 50
for each additional 20 minutes - par tranche de 20 minutes supplémentaires
je 20 Minuten über die Zeit - por cada 20 minutos extras
PER INFORMAZIONI - FOR INFORMATION - POUR TOUT RENSEIGNEMENT
FÜR INFORMATIONEN - INFORMACIÓN
ISTITUZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELLA GONDOLA E LA TUTELA DEL GONDOLIERE
© www.psora.net

Три гондолы вместе, поет оперный тенор итальянские песни. Туристы фотографируются! Без остановки.

www.ps

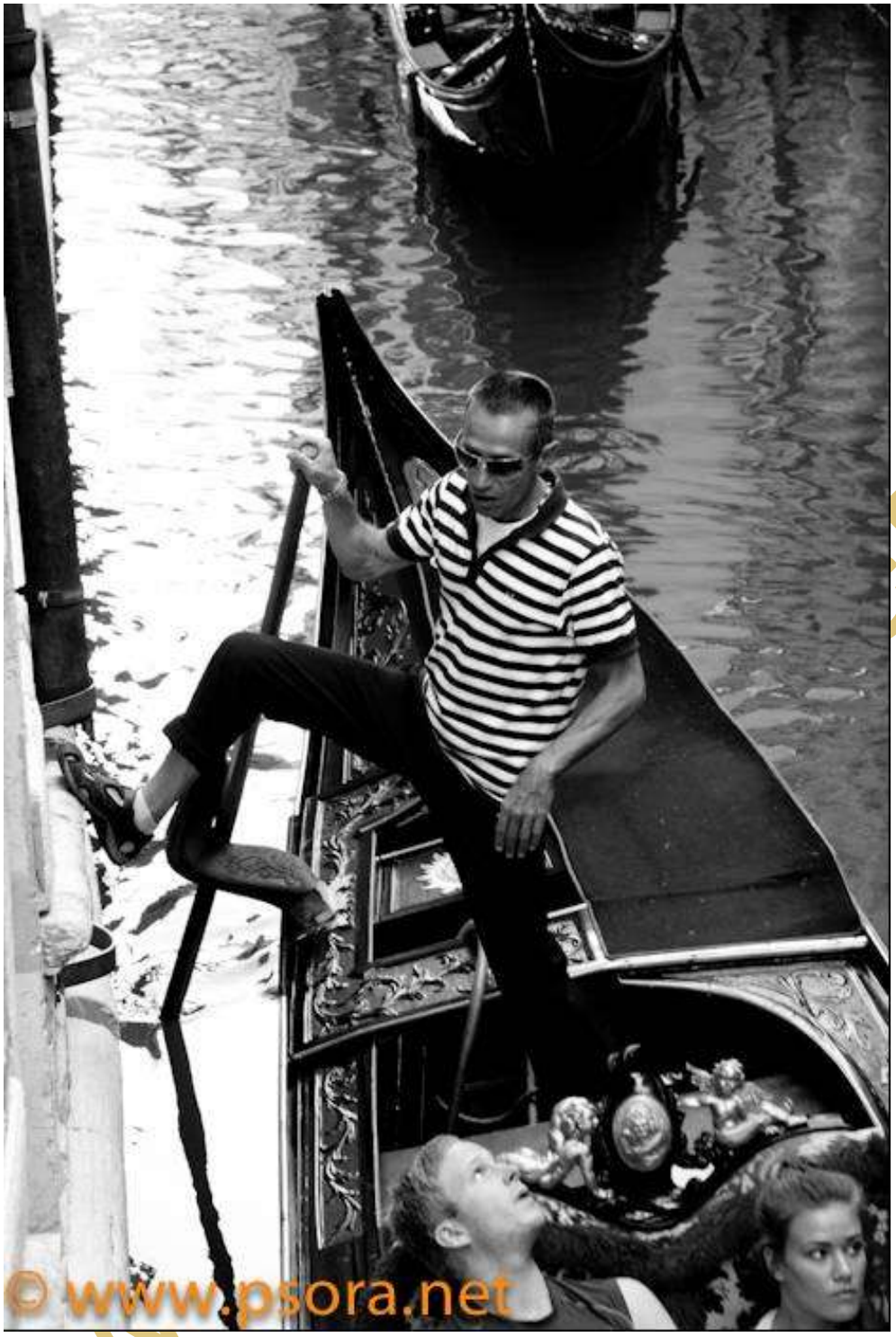
Но и гондольер вас сфотографирует, а как же!

www.pso

Узкое место.

www.pso

Гимнастика гондольеров, они, кстати, виртуозны!!



www.psoranet.org

.org

www.psoranet.org

Раннее утро. Туристы еще спят. Гондолы тоже.

www.ps

Вечер. В надежде на любителей романтических путешествий.

- ну и что ей сказать? У тебя английский лучше, помоги!
- значит так, пиши...

www.ps

Главная улица, не очень-то уютно на гондоле.

www.pso

Моя любимая фотка. Это типичный пример. 80% гондольеров именно такие. "Брючки, носочки, обувь, рубашечка, шляпка" ?? (см выше)
Вид - "Как я вас ненавижу! Но ссуду за квартиру надо платить. Чертова работа. Чертовы туристы". Сигаретка в руке.

Итак бедный ("богатый") турист берет гондолу на час за 100 евро. Над ним стоит такой толстый мужик с сигареткой и лениво гребет.
Ну да, ну да..

www

Но закончим на хорошей ноте! Первый раз я увидела гондольеров улыбающихся, искренне улыбающихся!

www.psoranet.org

Может это именно тот случай, когда делаются безумства? Катаются на гондолах, привешивают старые банки к машине или сажают куклу на бампер..

Уайта

Средство Varisi для лечения псориаза ногтей

22 октября, 2013

В нашем форуме издавна существует раздел "Разновидности псориаза и локальные поражения", где обсуждается в том числе и лечение псориаза ногтей (псориатических онихий), которые доставляют иногда немало неприятностей. Сегодня участница форума **Olivka** *расскажет об апробированном ею средстве для такого случая.*

Не могу не поделиться. У меня псориаз уже давно, больше 20 лет. Сначала был только на голове, а вот 4,5 года назад после сильнейшего стресса и перенесённой краснухоподобной инфекции (в детсаду меня уверяли, что у них эпидемия краснухи, но мы сдали анализы и оказалось, что это не она, а что-то очень похожее) начался псориатический артрит. Еле ходила, не могла застегнуть пластмассовую молнию на детской курточке, так болели суставы пальцев на руках и ногах. Врач прописала какие-то стероидные (или наоборот нестероидные? врать не буду, не помню) препараты, сказала - это надо принимать всю жизнь. Я, почитав аннотацию, поняла, что просто скончаюсь от этих побочных эффектов (я девушка впечатлительная). В итоге спаслась гомеопатией и строжайшей диетой.

Но сейчас не об этом, а о ногтях. Дело в том, что лет 7 назад после посещения маникюрного кабинета у меня начался грибок на большом пальце. Врач назначила лечение (экзодерил) и месяца за 3-4 я грибок полностью вылечила. А через месяц на том же пальце посередине ногтевой пластины увидела пятно, которое быстро начало расти. Я, естественно, подумала, что недолечила грибок, и опять усердно принялась его лечить по той же схеме. Но больше экзодерил мне не помог. Я решила, что либо это привыкание грибка к препарату, либо подделка лекарства. И началась моя эпопея. Я привозила разные антигрибковые препараты из всех зарубежных поездок, перепробовала, наверное, всё что можно и нельзя - эффекта ноль. Ноготь стал "горбообразным", если случайно им немножко удариться или задеть что-нибудь - боль адская... Я дошла до таблеток, месяца 4 пила какие-то таблетки (честно, уже даже и не помню названия. От молочницы их ещё прописывают) - безрезультатно. И тут я, попав на ваш форум, поняла, что у меня все симптомы псориаза ногтей. Зная, что это не лечится, а только поддерживается в более-менее "удобоваримой" форме, смирилась. Но это ещё не конец моей истории!

Летом я поехала в Тайланд и, зайдя в местный магазинчик с кометикой, в разделе лаков для ногтей увидела "средство для лечения ногтей", называется **Varisi**. Непрезентабельного вида упаковочка, прямо скажем, но на ней были фотографии ногтей - один в один как мой, с пустотами, горбатенькие... Стоило средство на наши деньги рублей 300, и я его купила. Через 2-3 недели применения исчез горб на ногте! Не знаю, как он рассосался, но это правда. В общем, применяла (и до сих пор применяю, так как увидев результат, скупила в магазине все 3 пузырька, которые у них были в наличии) с середины июня, и сейчас у меня ноготь полностью отрос, без пустот, без горба и НЕ БОЛИТ! Единственное, эффект напёрстка никуда не делся, как был весь-весь в точечку, так и остался.

К чему я всё это рассказываю? Вчера я распечатала последний пузырек и как-то мне страшно стало - вот кончится и что тогда?.. И вдруг меня осенило - и залезла я на eBay, нашла и заказала! По одному пузырьку дороговато получается, я нашла, где сразу 6 штук, примерно по 300 руб. за пузырёк и получилось. Кстати, на препарате написано, что весь он из себя натуральный. Не знаю, правда или нет, в последнее время

www.psoranet.org

научилась не доверять этикеткам и рекламе. Запаха сильного нет, ноготь от него немножко желтеет, но по правилам надо прочищать ноготь перед применением перекисью водорода, и ноготь опять отбеливается. У меня флакончик из тёмно-синего стекла, белыми буквами написано. Для одного ногтя хватает на месяц-полтора. Там внутри кисточка, как во флакончике с лаком, но это не лак, а жидкость. Просто кисточкой ноготь и под ногтем смазывать. В инструкции сказано, что на ночь вычистить всё из-под ногтя с помощью перекиси водорода (я зубную щетку использовала и зубочистки), а потом нанести препарат (1 капельку), дать высохнуть 1-2 минуты. А с утра просто нанести препарат. Как я поняла, фишка в том, что этот препарат препятствует образованию той фигни, которую из пустот выковыривать приходится. Со временем каждый день чистить ноготь с перекисью не приходится, т.к. просто нечего вычищать.

Комментарий к двум фото. Начала пользоваться в середине июня (на тот момент вид ногтя не отличался от первой картинки, которая была сделана в апреле 2013), а последнее фото сделала на днях (октябрь). На первом фото не видно, какой ноготь на самом деле "горбатый", это надо было в профиль снимать. А у основания он, наоборот, как бы вдавленный был. А сейчас - ровненький! (хотя ноготь так и остался как напёрсток в точечку - признак псориаза). Но совсем-совсем не болит, даже если им задеть что-нибудь, а раньше боль адская была!! (тьфу-тьфу).

Лечение псориаза такролимусом (мазь Протопик 0.1%)

23 октября, 2013

В форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" заметное внимание уделяется вопросам апробации, как говорится, "на своей шкуре" различных препаратов, предназначенных для лечения как псориаза, так и других дерматозов. Иногда удаётся получить довольно неплохие результаты - для препаратов и общего действия, и наружных средств. Участник форума **Владимир** *делится своим опытом лечения*

www.psoranet.org

псориаза с помощью наружного средства с такролимусом (иммуносупрессивного препарата, относящегося к группе природных макролидов).

Лично для меня мазь с такролимусом "Протопик" привела практически к революции в лечении и исчезновению всех очагов псориаза. Пока на месте всех поражений осталось только видимое изменение окраски кожи (потемнение), но и оно постепенно сходит. Никаких побочек нет.
Мажу Протопик 0,1% тонким слоем два раза в день в течение уже более трёх недель.

Да, кстати... "Кому я такая плешивая нужна?" - Оказывается, очень нужна!

24 октября, 2013

Участница форума **Настя:**

Я вот тоже переживала, когда заболела, мол, кому я такая плешивая нужна? - а когда появился мой муж на горизонте, у меня не было жуткого обострения, но вот голени были как у гуся лапы, но я их, конечно, тщательно скрывала.
Так вот... Стали встречаться, я ему и говорю: "Ты знаешь такую болезнь?" - Он: "Да это фигня! У меня мама такой болеет...", - Я говорю: "Сильно?", - а он: "Ну так, мол, на локтях пятнышки и на ладонях иногда бывают..." - Я думаю: "Счас мы тебя проверим на брезгливость!"... - и задираю штанину, а там красная шелудивая, расчёсанная нога, но стройная! Он говорит: "Ого, а что ж ты не лечишь?", - а я говорю: "Да чего-то не лечится...".
И всё! Ну псориаз и псориаз, и никакой брезгливости в глазах, даже провёл рукой по ноге - погладил, так сказать... Да вот уже 5 лет как мы с ним женаты!

Фото, цитаты, афоризмы

25 октября, 2013

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org

Стена дома Уайты. Канада, октябрь. Фото: **Уайта**

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

#99

Серый
мне пофиг до девушек, мне надо самому себе нравиться и в морду дать, если что не так суметь.

Ina
Секс - это как дорога, совсем не обязательно доехать до конечной станции, красотой природы можно любоваться по дороге.

www.psoranet.org

Aly187
... я с превеликим удовольствием пренаивнимательнейшим образом ознакомился бы с Вашим совершенно очевидно несопоставимо более ясным и правильным виденьем аспектов и тонкостей этиологии

konstantin
вся семья - дебилы, но среди них появился один хитрый...

bembya
Инет есть, но там всё написано хрен пойми на каком языке

Bezdna
... это надо иметь аналитический склад головного полушария.

djeni
Здравствуйте! вот уже 9 месяцев как на вашем сайте хочу задать вопрос

Крем-суп "Садовый" или Суп из лука порея - рецепт Дж. Пегано

26 октября, 2013

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

www.psoranet.org

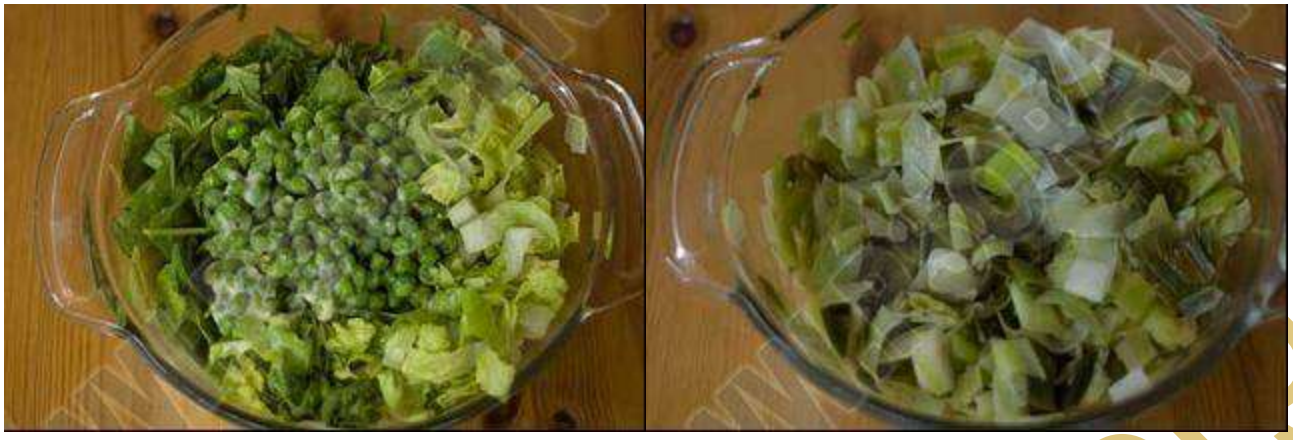
Суп из лука порея, вкуснятина! Не знаю как в России, но здесь (в Канаде) лук порей стоит ... прилично! Типа пол килограмма мяса. Поэтому лук покупаю не очень часто, но я, наверное, не права. Лук порей уникальный. Не лук и не чеснок. Пряный вкус, с запахом лука, но не такой острый как обычный лук. Прекрасный продукт и уж, конечно, суп из лука, салата и горошка это что-то!! Итак, дамы и господа .. Суп из лука порея!!

Ингредиенты на 4-6 порций

- 8 чашек нарезанного лука порея
- 2 столовых ложки подсолнечного масла
- 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока
- 1 чашка шпината
- 1 чашка зеленого замороженного горошка (промойте в холодной воде)
- 1 чашка салата (Бостонский)
- 4.5 чашки воды
- 1 бульонный кубик (или я добавила чашку свежего куриного бульона)
- Морская соль (sea salt), перец по вкусу
- Петрушка для украшения (по желанию)

Вымыть лук порей - разрезать вдоль и промыть под холодной водой, просушить полотенцем. Нарезать. Разогреть масло, добавить лук порей, соль, перец и лимонный сок. Потушить на маленьком огне 10-15 минут, следить, чтобы смесь не стала коричневой.

www.psoranet.blogspot.com



Добавить шпинат, горошек, салат, добавить воду и бульон. Довести до кипения. Тушить 5-10 минут, не перетушить. Измельчить в блендере.

Хороших выходных! И ..попробуйте суп, он очарователен!!
Уайта

Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 1)

27 октября, 2013

Немного об авторе. **RedMen** (дословный перевод - красный человек, ирония насчёт красной кожи при псориазе) человек удивительный. Художник-график, художник по кости, живописец, иконописец, художник малых форм, художник по мебели, столяр-краснодеревщик, плотник, кровельщик... (из официальных данных :)). Человек с очень непростой судьбой, то количество боли, которое он перенёс... сломило бы многих, но не Рэда.
Здесь его история - http://psoranet.org/topic/2896/ . Действительно, история жизнеутверждающая! Псориаз (и тяжелейший артрит) не мешает Рэду радоваться жизни, творить, поддерживать всех.

Итак, стихи. Часть из них - в сонетной форме, которой в последнее время Рэд отдаёт предпочтение.
(Все стихи опубликованы в форуме в 2013 г.)
* * *
Receptio

Как властен в нас бессмысленного зов...
Б.А.Чичибабин

Как страшен в нас бессмысленного зов!
Мня жизнь свою не больше, чем игрою,
Забыв, что нам дано Божественной искрою -
С усмешкою глядим мы на завет Отцов.
.
Позорный тщась Его поколебать остов,
Нежданно обросли гнилья корою,
И обрастём, глядишь, ещё второю,
Словно бронёй - от верха до низов.
.
Сменили правду кривдою и лжою,
Добро прогнали вдаль стальной вожжою -
Пусть ими тешатся наивные невежды.
.
И вот, кровавой оросив слезою
Свой путь - неведомой стезёю,
Отбросив прочь ненужные одежды,
.
Прикрывши срам житейскою паршою -
Бредём к концу с неприбранной душою.
Без ропота, без гнева, без надежды.
* * *

www.psoranet.org

Бывают дни в году, когда почти с утра
Привычки ветхие, что голову нам кружат,
Уходят прочь, и вдруг, с улыбкой мужу,
Слетает в прах житейская костра.

Галдит в три голоса согласно детвора,
А там четвёртый просится наружу,
Родится не во мрак он и не в стужу -
Родится в ясный мир для счастья и добра.

Как ты горда семейственной приязнью!
Как весело, без страха иль боязни
Ты смотришь встреч невзгодам и ветрам!

Не вдруг узнаешь прежнюю девчонку
В тебе сегодняшней, и хрупкую лодчонку
Ведёшь уверенно ты к дальним берегам.
* * *

Боюсь остаться ночью с собой наедине.
То не кривляние красивой позы ради,
Не малодушный всхлип в словесном маскараде,
И не упрёк столь рано пришедшей седине.
.
Ищу свою Звезду в бездонной вышине.
И Тот, Кто бдит мой путь для выдачи награды,
Мне запись делает в таинственной тетради:
"Не счесть рецептов боли на смятой простыне".
.
Не счесть ночей бессонных в беседах с тем недугом,
Что жизнь мою пластает нежно, словно плугом, -
И так за разом раз проходят дни недели.
.
Под утро свет Звезды на лоб усталый снидет
Утишит скорбь и дух, - но кто её увидит,
Забывшись кратким сном на скомканной постели?
* * *

Как прикровенно течёт время в детстве!
Мы с ним друзья. Мы с ним навек едины
В наивной дружбе, и честные седины
Порой завидуют столь тесному соседству.

Мы благодарны щедрому наследству.
Нам время поёт песни голубины,
Мы познаём нечаянно его глубины,
О чём сказать не можем лишь по малолетству.

www.psoranet.org

Наш детский мир, вы знаете, не шутка.
Ещё в углу дивана спит мишутка, -
Но возраст новый ждёт нас на пороге.

И так же мы дружить будем друг с другом,
И выйдя в путь походкою упругой,
Разгадку времени возьмём с собой в дорогу.
* * *

Уста рекут от сердца преизбытка, -
Не нова мысль и многим не дика.
Душа полна - и побежали прытко
Стопа по-за стопой, за строчкою строка.

Не вышло? Что ж, ещё одна попытка
Удачней будет. Если не ловка
Строфа где - выкинь иль поправь слегка, -
И вот ползёт бойчее стих-улитка.

Кто пишет в стол, от всех свой дар тая,
Кто вдохновенья ждёт, грызя перо, а я -
Запутался в нестрогих вдруг сонетах.

В их форме твёрдой и упруго-зыбкой
Живу я, и с застенчивой улыбкой
Бью слабо крыльями в рифмованых тенетах.
* * *

- Жизнь всё расставит по своим местам, -
Твердим друг дружке в тяжкий час устало.
Да, знаем мы: ныть взрослым не пристало,
Но пуще стыдно нам, что верили мечтам.

Грохочут дни по отрывным листам.
- Скорей бы, - шепчем, - солнышко восстало...
Бормочем небу мольбы запоздало,
Не видя - срок пришёл расплаты по счетам.

А жизнь порой на строгости шустра.
Нам мачеха она, не мать и не сестра -
То пощадит, то кровью зальёт алой.

Пред мощью сей, вдруг ставшей нам чужой,
Стоим понурившись, покрыты ржой,
И чувствуем себя песчинкой малой.
* * *

www.psoranet.org

Мы с возрастом всё чаще вспоминаем
Подарки щедрые, что жизнь дарила нам,
Находим путь к начальным временам
И голосам из прошлого внимаем.

Наш ум, втайне огнём тоски сжигаем,
В них ищет облегченья бременам -
Одни взывают к совести струнам,
А от других мы нежность принимаем.

Ночного бденья средь, всё взвесив на весах
Пристрастных, в молчаньи и слезах
Живительная ждёт нас перемена.

Оковы спали. Свержен злой кумир.
Расширила границы ойкумена.
Мы - новые, и новый вкруг нас мир.
* * *

Во дни печали вновь и вновь к стихам
Я возвращаюсь из душевной смуты.
Им радуюсь, как пахарь лемехам:
Изрежет стих кручину на лоскуты.

Стихи к нам милостивы не по грехам.
Вот почему мы, голы, необуты,
И духом нищие, и мордокруты -
Послушны им, как овцы пастухам.

Пусть для одних стихи - удел блажных
Бездельников плутов, но для других -
Вино и хлеб, что верными ядомы.

Вновь в руки том стихов заветный взят.
Как он весом! И трепетом объят,
Я рад стихам и плачу, что я дома.
* * *

Вот тучка божия. Послушная ветрам,
Священной влагою она здесь - оросит посевы,
И молнией сожжёт вдруг плевел - там.
Таков и ты, поэт. Ты странник поневоле.
От сердца к сердцу, от души к душе, даря напевы
Свои, бредёшь... и счастлив трудной долей..
* * *

www.psoranet.org

Нас тёмным силам не перемолоть.
Пока мы живы, и пока душа и плоть
И дух добра взыскуют - мы избегнем тлена.
* * *.

Клинические симптомы при псориазе и парапсориазе

28 октября, 2013

Как известно, кожа является зеркальным отображением большинства патологических процессов, происходящих внутри организма. Тем не менее в дерматологической практике находят применение лишь несколько десятков симптомов, что существенно отличает данную отрасль медицины от таких врачебных специальностей как хирургия, неврология и педиатрия, оперирующих сотнями симптомов. Ниже приведены типичные признаки как псориаза, так и группы патологий, объединённых общим названием "парапсориаз" (см. ЗДЕСЬ), что должно способствовать упрощению их диагностики. Источник: **rusmedserv**, http://www.rusmedserv.com/dermatology/symptoms.htm .

ПСОРИАЗ

ПСОРИАТИЧЕСКАЯ ТРИАДА:

1. "СТЕАРИНОВОГО ПЯТНА" симптом (феномен) - при граттаже псориатических высыпаний поверхность высыпных элементов становится интенсивно белой, отделяются стеариноподобные чешуйки, обусловленные паракератозом.

2. ПЛЁНКИ ПСОРИАТИЧЕСКОЙ симптом; терминальной пленки феномен - при снятии чешуек с псориатических папул появляется блестящая красная поверхность за счет акантоза.

3. АУСПИТЦА симптом (Auspitz, 1897); феномен точечного кровотечения; феномен "кровяной росы" Полотйбнова - при граттаже псориатических высыпаний после феномена стеаринового пятна и терминальной пленки появляется точечное кровотечение, обусловленное папилломатозом.

Симптомы, характерные для прогрессирующей стадии

ПИЛЬНОВА симптом; ободок Пильнова - красный ободок гиперемии по периферии псориатических папул, непокрытых в этих участках чешуйками, в прогрессивной стадии.

КЁБНЕРА симптом (Koebner, 1872); изоморфная реакция - при повреждении или раздражении кожи в прогрессивной стадии псориаза на месте травмы появляются свежие высыпания. Наблюдается также при красном плоском лишае, дерматите Дюринга и др.

www.psoranet.org

Симптомы, характерные для стационарной стадии

КАРТАМЫШЕВА симптом - при пальпации с закрытыми глазами ощущение чётких границ по периферии псориатических бляшек на волосистой части головы, в отличие от очагов себорейного дерматита, отграничение которых от непоражённой кожи пальцами не определяется. Дифференциально-диагностический признак псориаза и себореи.

Симптомы, характерные для стадии регресса

ВОРОНОВА симптом; псевдоатрофический ободок Воронова - в регрессивной стадии развития псориатических папул вокруг них обнаруживается блестящее светлое кольцо слегка морщинистой кожи.

ПАРАПСОРИАЗ

БЕРНГАРДТА симптом (Bemhardt, 1926); "белой полосы" феномен - возникновение на коже белой полосы шириной 3-6 мм после проведения ногтем.

ОБЛАТКИ симптом; Поспелова феномен; Брока феномен - плотная сухая чешуйка в виде облатки пили коллодийной пенки на папулах или перламутровый цвет папул после наложения компресса; признак каплевидного парапсориаза.

ПУРПУРЫ симптом (феномен); Брока-Иванова симптом - точечные кровоизлияния при граттаже вблизи папул и на папулах при каплевидном парапсориазе.

ШЕЛУШЕНИЯ СКРЫТОГО симптом; феномен Машкиллейсона - при граттаже папул, не покрытых чешуйками, при парапсориазе выявляется скрытое шелушение.

Вопросы и ответы: Влияет ли на псориаз состояние нервной системы?

31 октября, 2013

Вопрос: Влияет ли на псориаз состояние нервной системы?

Ответ: Состояние нервной системы и психологический стресс не являются основными причинами псориаза. Однако некоторые отмечают ухудшение течения псориаза в период стресса. Лица, находящиеся в состоянии эмоционального кризиса, как правило, хуже соблюдают рекомендации по правильному лечению псориаза, что, возможно, влияет на ухудшение их состояния. Тем не менее, нельзя исключить, возможно, что психологические факторы могут и непосредственно влиять на течение псориаза. Кроме того, у большинства имеющих псориаз отмечены некоторые функциональные расстройства нервной системы при распространенных и стойких высыпаниях на коже, что замедляет процесс лечения. Часто отмечается влияние стресса как триггера (запускающего фактора) на активизацию псориатических процессов.

www.psoranet.org